

AROMATERAPI LAVENDER SEBAGAI PENURUN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU BERSALIN

Lavender Aromatherapy As A Reduction In Anxiety Levels In Maternity

Hanny Irmaya¹, Royani Chairiyah²

¹ Program Studi Keperawatan, Stikes Pamentas, Indonesia

² Program Studi Kebidanan, Universitas Binawan, Indonesia

Article info

Received : July 5, 2024

Accepted : October 29, 2024

Published : October 31, 2024

Corresponding author

Royani Chairiyah

Program Studi Kebidanan,
Universitas Binawan, Indonesia
royani@binawan.ac.id

Website

<https://journal.binawan.ac.id/index.php/JNMS>

E-ISSN : 2829 - 4592

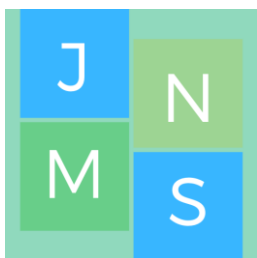
ABSTRAK

Proses persalinan adalah hal yang fisiologis tetapi tidak jarang persalinan dapat menyebabkan rasa cemas. Rasa cemas itu dapat berdampak pada fisik dan psikis baik bagi ibu dan janin. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian aromaterapi lavender sebagai penurun tingkat kecemasan ibu bersalin. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di TPMB S Pondok Gede Tahun 2023. Sampel penelitian ini sebesar 30 responden diambil dengan menggunakan tehnik purposive sampling. Variabel independen adalah aromaterapi lavender, variabel dependen adalah tingkat kecemasan. Tingkat kecemasan diukur dengan menggunakan skala HARS. Data dianalisis dengan menggunakan uji paired T-Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian sebelum diberikan aromaterapi lavender kecemasan sedang sebesar 70% dan setelah diberikan aromaterapi lavender, tingkat kecemasan ibu menurun pada klasifikasi kecemasan ringan 86,7%. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin setelah diberikan aromaterapi lavender. Hasil uji statistik didapatkan p- value : $0,000 < \alpha : 0,05$. Sehingga, ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan ibu bersalin. Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan TPMB ke ibu bersalin sehingga dijadikan sebagai salah satu terapi non farmakologi bagi ibu bersalin yang mengalami kecemasan.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender; Ibu Bersalin; Kecemasan

ABSTRACT

The process of childbirth is a physiological thing, but it is not uncommon for childbirth to cause anxiety. Anxiety can have an impact on both the mother and the fetus. This study aims to seeing the effect of aromatherapy lavender as a decrease in the level of anxiety in pregnant women. The population of this study is all mothers giving birth at TPMB S Pondok Gede in 2023. The sample of this study was 30 respondents taken using the purposive sampling



technique. The independent variable is lavender aromatherapy, the dependent variable is the level of cemas. Anxiety levels were measured by using the HARS scale. The data was analyzed using the paired T-Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of the study before being given lavender aromatherapy were 70% moderate anxiety and after being given lavender aromatherapy, the mother's anxiety level decreased at 86.7% mild anxiety classification. These results showed a decrease in the level of anxiety of mothers after lavender aromatherapy. The results of the statistical test were obtained $p\text{-value} : 0.000 < \alpha : 0.05$. So, there is an effect of giving lavender aromatherapy in reducing maternal anxiety. This research is expected to apply TPMB to maternity so that it can be used as one of the non-pharmacological therapies for maternity mothers who experience anxiety.

Keywords: Anxiety; Lavender Aromatherapy; Maternity

PENDAHULUAN

Rasa cemas terhadap situasi yang muncul dalam kehidupan merupakan bentuk reaksi yang normal. Bentuk rasa cemas merupakan emosi yang seringkali dihubungkan dengan kehamilan. Rasa cemas dan khawatir sumbernya dari kesehatan dan keselamatan ibu hamil yang mencemas kemungkinan komplikasi yang akan terjadi pada dirinya dan janinnya ketika hamil dan bersalin, cemas pada nyeri persalinan dan khawatir tidak mendapatkan pertolongan atau perawatan yang semestinya ketika terjadi kelainan dan bahaya saat proses persalinan.

Kecemasan dalam menghadapi persalinan dinilai masih cukup tinggi. Data dari UNICEF menyatakan ibu dengan komplikasi persalinan sekitar 12.230.142 jiwa dan 30% diantaranya bermula dari rasa cemas ketika bersalin. Studi internasional menyebutkan masalah gangguan kecemasan selama kehamilan di negara maju dan berkembang masing-masing 10% dan 25%, (Kartika et al., 2023). Penyebab timbulnya rasa cemas pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. sebanyak 107.000.000 atau 28,7% kecemasan yang terjadi pada ibu hamil ketika proses persalinan berlangsung. (Yuria, 2022)

Kecemasan dapat timbul dari reaksi seseorang terhadap nyeri. Selain itu kecemasan bisa disebabkan dari status kesehatan, pengalaman traumatik. (Yanti et al., 2020) Hal ini akan meningkatkan aktifitas saraf simpatik dan meningkatkan sekresi katekolamin. Sekresi katekolamin yang berlebihan akan menimbulkan penurunan aliran darah ke plasenta sehingga membatasi suplai oksigen serta penurunan efektifitas dari kontraksi uterus yang dapat memperlambat proses persalinan. Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil juga memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran (Sari, 2017). Selain Kecemasan pada ibu bersalin dapat berpengaruh terhadap lamanya Kala 1 (Safitri et al., 2019)

Salah satu intervensi untuk mengurangi kecemasan ketika hamil bisa dilakukan dengan menggunakan tindakan farmakologi dan non farmakologi. Tindakan non farmakologi untuk mengurangi atau mencegah kecemasan ibu hamil dengan terapi relaksasi, terapi benson, SEFT (spiritualemotiona freedom technique), senam hamil, terapi murotal Al-Quran,

aromaterapi lavender, relaksasi otot progresif, relaksasi kelompok suportif, relaksasi gim (guided imagery and music) dan terapi musik klasik (Sinaga, 2021).

Alternatif untuk pengobatan nonfarmakologi adalah dengan menggunakan aroma terapi. Aroma yang artinya harum atau wangi dan therapy yang berarti pengobatan, maka aroma therapy dapat diartikan sebagai suatu cara penyembuhan penyakit menggunakan minyak esensial. (Maryani & Himalaya, 2020)

Terapi komplementer khususnya dengan minyak esensial banyak dikemukakan oleh peneliti bahwa mampu memberikan kenyamanan dan mencegah terjadinya infeksi. Aromaterapi lavender merupakan minyak esensial yang mampu mengatasi nyeri dan infeksi karena sebagai anti inflamasi, dan antimikroba (Bunga, 2021).

Aromaterapi adalah sediaan yang mengandung bahan-bahan dengan bau dan keharuman tertentu yang dapat memberikan efek relaksasi dengan memberi rasa tenang dan menghilangkan rasa tegang akibat sakit, tekanan pekerjaan, masalah keluarga, dan masalah sosial lainnya (M. Dumanaw et al., 2022) Aromaterapi, sebagai modalitas pelengkap dan alternatif, dapat membantu menghilangkan kecemasan dan nyeri ibu selama persalinan (Tabatabaeichehr & Mortazavi, 2020). Heidarifard et.al. menunjukkan kemanjuran aromaterapi kamomil dalam mengurangi nyeri dan kecemasan persalinan. (Nezhat et al., 2015) Menurut penelitian di Jakarta Timur Minyak esensial sebagai aromaterapi lavender terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di salah satu Klinik Bersalin wilayah Jakarta Timur (Yuria, 2022)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di TPMB S Pondok Gede Bekasi pada tanggal 10-17 Januari 2022 kepada 10 ibu bersalin kala I didapatkan seluruhnya mengalami kecemasan, bahkan 9 ibu mengalami kecemasan sedang dan 1 ibu mengalami kecemasan ringan. Menurut informasi dari

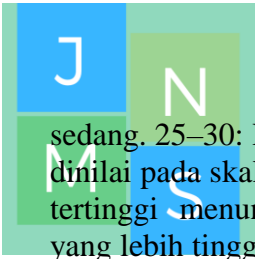
tenaga kesehatan, selama ini belum pernah memberikan aromaterapi lavender kepada ibu bersalin. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Aromaterapi Lavender Sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin.

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan pada ibu bersalin

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian Kuantitatif dengan desain *quasi eksperimental one group pretest- posttest*. Waktu penelitian Februari 2023- November 2023. Populasi penelitian ini adalah semua ibu bersalin di TPMB S Pondok Gede periode february- november 2023. Jumlah sampel 30 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini: 1) Kala I fase aktif (Pembukaan 4-8 cm) 2) Mengalami Kecemasan 3) Persalinan fisiologis tanpa komplikasi yang menyertai 4) Aterm (Cukup Bulan) 5) Dapat berkomunikasi dengan baik 6) Bersedia menjadi responden Kriteria ekslusinya : 1) Ibu bersalin patologi 2) Ibu bersalin yang alergi terhadap minyak 3) Ibu bersalin yang menderita asma. Kuisisioner kecemasan menggunakan skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). HARS dibagikan sebelum dilakukan pemberian aroma terapi ketika ibu bersalin mulai menunjukkan tanda-tanda kecemasan dan setelah aromaterapi lavender diberikan dalam selama 30 menit maksimal 2 jam sebanyak 3 tetes minyak esensial lavender yang diteteskan pada diffuser. Aromaterapi diberikan melalui inhalasi menggunakan diffuser atau menggunakan bantal aromaterapi yang ditempatkan dekat ibu untuk mempermudah inhalasi langsung. Evaluasi kecemasan setelah 90 menit pemberian intervensi (posttest). Ada 14 item dalam HARS, yang mencakup gejala somatik dan kognitif. Klasifikasi Kecemasan: 0–13: Tidak ada kecemasan atau tingkat kecemasan minimal. 14–17: Kecemasan ringan. 18–24: Kecemasan



sedang. 25–30: Kecemasan berat Setiap item dinilai pada skala 5 poin (0-4), di mana nilai tertinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Analisa data uji T Test.

HASIL PENELITIAN

Aromaterapi adalah bagian dari pengobatan alternatif yang menggunakan minyak esensial dan senyawa aromatik lainnya yang mudah menguap dari tanaman. Aromaterapi dapat mempengaruhi suasana hati, emosi, fungsi kognitif, dan kesehatan seseorang. Aromaterapi bekerja dengan mempengaruhi sistem limbik di otak, yang bertanggung jawab atas emosi, suasana hati, dan memori. Hal ini dapat merangsang produksi neurohormon endorfin dan enkephalin, yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit, serta serotonin, yang dapat mengurangi ketegangan, stres, dan kecemasan saat persalinan. Lavender dikenal karena efek menenangkannya. Aroma lavender dapat memberikan perasaan tenang, keseimbangan, kenyamanan, keterbukaan, dan keyakinan. Selain itu, lavender juga dapat membantu mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, frustrasi, dan kepanikan (Nila et al., 2019).

PEMBAHASAN

Dari tabel 1 distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden mayoritas sebelum diberikan aromaterapi sebanyak 21 responden (70%) mengalami kecemasan sedang

Minyak lavender mengandung senyawa linalyl acetate yang, ketika dihirup, masuk ke hidung dan ditangkap oleh saraf, yang kemudian mengirimkan sinyal ke otak. Di otak, tempat pusat memori, suasana hati, dan intelektualitas berada, aroma yang menyenangkan dari lavender menciptakan perasaan tenang dan bahagia yang dapat mengurangi kecemasan. Aroma dari aromaterapi lavender merangsang thalamus untuk melepaskan enkefalin. Enkefalin ini kemudian merangsang otak untuk melepaskan serotonin, yang menciptakan efek relaksasi,

ketenangan, dan pengurangan rasa sakit. Akhirnya, ini berkontribusi pada penurunan kecemasan. Berdasarkan observasi, banyak ibu yang mengalami kecemasan sebelum menerima aromaterapi lavender. Gejala-gejalanya meliputi kesulitan berkonsentrasi, perasaan sedih, bangun dini hari, perubahan suasana hati, sakit dan nyeri otot, kekakuan, lemas, wajah pucat atau memerah, detak jantung cepat, pernapasan tidak teratur, mual, sering buang air kecil, pusing, sakit kepala, kepala terasa berat, gelisah, dan wajah tampak tegang. Namun setelah menerima aromaterapi lavender, kondisi ibu akan tampak lebih rileks. Ini menunjukkan bahwa aromaterapi dapat menciptakan suasana tenang dan rileks yang dapat mengurangi kecemasan. (Mirazanah et al., 2021)

Gangguan kecemasan adalah sekelompok kondisi yang menggambarkan kecemasan yang berlebihan, serta respon perilaku, emosional dan fisiologi. Individu yang mengalami gangguan kecemasan dapat memperlihatkan perilaku yang tidak lazim seperti panik tanpa alasan, takut yang tak beralasan terhadap objek atau kondisi kehidupan, melakukan tindakan berulang-ulang tanpa dikendalikan, mengalami kembali peristiwa yang traumatik, atau rasa khawatir yang tidak dapat dijelaskan atau khawatir yang berlebihan.

Adapun faktor yang dapat menyebabkan kecemasan itu sendiri adalah usia pendidikan, paritas, tingkat pengetahuan ibu itu sendiri. Penelitian ini sejalan dengan penelitian di Jawa Tengah yang menyatakan ada beberapa hal yang dapat memicu atau memperburuk kecemasan seseorang, seperti umur, keadaan fisik, sosial budaya, tingkat pendidikan, dan tingkat pengetahuan. (Setyananda et al., 2021)

Pendidikan atau tingkat pengetahuan responden akan sangat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu bersalin. Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang baik dari luar maupun dari dalam. Orang yang mempunyai pendidikan

tinggi akan lebih mudah memahami bahwa persalinan merupakan hal fisiologis dan tidak perlu berfikir bahwa persalinan adalah hal yang menakutkan.

Hasil penelitian mayoritas umur tidak beresiko, pendidikan mayoritas pendidikan rendah, paritas mayoritas tidak beresiko. Kecemasan sebelum diberikan aromaterapi lavender menunjukkan bahwa ibu mengalami kecemasan sedang. Sesuai dengan penelitian Puskesmas Curup Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu “karakteristik responden usia sebagian besar (67,6 %) responden masih pada usia produktif yaitu usia 20-35 tahun.”(Roniati et al., 2021).

Sesuai dengan penelitian di Puskesmas Jenggot kota Pekalongan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berpendidikan rendah. (Hastanti et al., 2021) Menurut peneliti Tingkat pendidikan rendah sering kali berkaitan dengan akses terbatas terhadap informasi kesehatan, termasuk informasi tentang kehamilan dan persalinan. Namun, pendidikan rendah tidak selalu meningkatkan risiko persalinan, terutama jika ibu memiliki dukungan sosial dan informasi kesehatan dari tenaga medis, keluarga, atau komunitasnya.

Dari tabel 1 distribusi frekuensi tingkat kecemasan setelah diberikan aromaterapi lavender sebanyak 86,7% responden mengalami kecemasan ringan. Kecemasan Ringan: dapat digambarkan dengan ketegangan ringan, perasaan gugup, dan sedikit khawatir. Kecemasan Sedang: pada tahap ini, perasaan cemas lebih dominan dan bisa mengganggu fokus dan konsentrasi. Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I setelah diberikan aromaterapi lavender (Diferiansyah, O., Septa, T., & Lisiswanti, 2016). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian di RSUD Tangerang, yang menunjukkan rata-rata skor tingkat kecemasan ibu bersalin kelompok intervensi dan kelompok control pada pengukuran selisih didapatkan nilai sig 0,000 ($p < 0,05$) dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan tingkat

kecemasan yang bermakna antara kelompok pre test dan kelompok post test.(Syukrini, 2016)

Kecemasan ibu hamil dapat dicegah atau diturunkan dengan terapi relaksasi, terapi benson, SEFT (spiritualemotional freedom technique), senam hamil, terapi murotal Al-Quran, aromaterapi lavender, relaksasi otot progresif, relaksasi kelompok suportif, relaksasi gim (guided imagery and music) dan terapi musik klasik (Sinaga et al., 2020)

Dari tabel uji T-test menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan ibu sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu 21,87 atau rata-rata ibu mengalami kecemasan sedang pada saat bersalin. sedangkan rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin yang telah diberikan aromaterapi lavender yaitu sebesar 16,87 atau rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin yang telah diberikan aromaterapi lavender pada posisi cemas ringan. Perbedaan rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin antara ibu yang diberikan aromaterapi lavender yaitu 5 poin lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak diberikan aromaterapi lavender. Pemberian aromaterapi lavender lebih efektif daripada yang tidak diberikan aromaterapi dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan (Adnyani et al., 2023).

Oleh karena rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin yang diberikan aromaterapi lavender lebih kecil dari pada ibu bersalin yang tidak diberikan aromaterapi lavender maka dapat dinyatakan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu pada saat melahirkan (kala 1 fase aktif). Diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan yaitu 0,05 ($P\text{-value}: 0,000 < 0,05$).

Hasil penelitian ini sejalan yang dilakukan di RSUD Kota Tangerang Selatan tahun 2021 Berdasarkan hasil uji beda menggunakan paired sample t-test memiliki nilai signifikan 0,000 ($< 0,05$) artinya terdapat perbedaan kecemasan ibu bersalin

kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender (Mirazanah et al., 2021).

Sesuai dengan penelitian Wilayah Kerja Puskesmas Batu 10 Tanjungpinang” Aromaterapi lavender tampaknya lebih efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil daripada aromaterapi lemon “. (Asnita et al., 2023)

Diharapkan Penelitian ini dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin setelah diberikan aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender dapat memecah adanya penyumbatan serotonin melalui sistem saraf dan dapat memberikan efek rileks yang dapat menghilangkan rasa takut, rasa khawatir, dan perasaan tegang. (Sinaga et al., 2020).

KESIMPULAN

Pemberian Aromaterapi Lavender dapat menurunkan kecemasan pada ibu bersalin.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N. W. S., Dewi, A. A. S., Gabriela Yuniati, M., & Widiastuti, N. M. R. (2023). Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Genta Kebidanan*, 12(2), 50–56. <https://doi.org/10.36049/jgk.v12i2.96>
- Asnita, A., Pujiati, W., Sari, K., & Nirnasari, M. (2023). Lavender And Lemon Aromatherapy Against Anxiety III Trimester Pregnant Women Facing Labor. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 376–382. <https://doi.org/10.35816/jjiskh.v12i2.1098>
- Bunga, C. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Murotal Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 60. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/medikamedika/index>
- Diferiansyah, O., Septa, T., & Lisiswanti, R. (2016). Gangguan cemas menyeluruh.

Jurnal Medula Unila, 5(2), 63–68.

- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.167-178>
- Kartika, M. L., Lubis, R., & Kundaryanti, R. (2023). Kelas Ibu Hamil Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Dalam Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 9(1), 32–38.
- M. Dumanauw, J., Maramis, R. N., Rindengan, E. R., & Gansalangi, G. (2022). Formulasi Lilin Aromaterapi Minyak Lavender (*Oleum Lavandulae*) dan Minyak Mawar (*Oleum Rosae*). *Prosiding Seminar Nasional Kefarmasian*, 8–11.
- Maryani, D., & Himalaya, D. (2020). Efek Aroma Terapi Lavender Mengurangi Nyeri Nifas. *Journal Of Midwifery*, 8(1), 11–16. <https://doi.org/10.37676/jm.v8i1.1028>
- Mirazanah, I., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 785–792. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.3856>
- Nezhat, H., Akbari, S. A. A., & Mojab, F. (2015). Effect of Matricaria Camomilla Aroma on Severity of first stage Labor Pain. *Journal of Clinical Nursing and Midwifery*, 4(5), 23–31.
- Nilas, G., Kristiningrum, W., & Dian Afriyani, L. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas. *Journal of Holistics and Health Science*, 1(1), 99–107. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v1i1.16>
- Roniati, R., Indah, W., Eka, P., Esmianti, F., Bengkulu, P. K., & Bengkulu, P. K. (2021). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan the



- Effect of Lavender Aromatherapy on Reducing Anxiety. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 2(95), 20–25. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v2i1.364>
- Safitri, R., Sazarni, R. R., Tri Mandiri Sakti Bengkulu, S., Hibrida Raya No, J., Mulyo, S., & Bengkulu, K. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Lama Kala I di Bidan Praktek Mandiri Belakang Pondok Kota Bengkulu. *Nursing Inside Community*, 2, 19–26.
- Sari, F. S. (2017). Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Primigravida Menjelang Persalinan Trisemester III. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(2), 55. <https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i2.1414>
- Setyananda, T. R., Indraswari, R., & Prabamurti, P. N. (2021). Tingkat Kecemasan (State-Trait Anxiety) Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(4), 251–263. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.4.251-263>
- Sinaga, R., Tobing, H. P., & Sianipar, K. (2020). Penerapan Aromatherapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Inpartu. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 2(1), 132–140. <https://doi.org/10.37385/ceej.v2i1.153>
- Syukrini, R. D. (2016). *Pengaruh Aromaterapi terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Persalinan Kala I di Kamar Bersalin RSUD Kab. Tangerang*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Tabatabaeichehr, M., & Mortazavi, H. (2020). The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 30(3), 449–458. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v30i3.16>
- Yanti, E. M., Kurnia Utami, D., & Dwi Maulina, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Wanasaba. *ProHealth Journal*, 17(1).
- Yuria, M. (2022). Efektivitas Penggunaan Minyak Essential Lavender Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Avicenna: Jurnal Ilmiah*, 17(02), 125–136. <https://doi.org/10.36085/avicenna.v17i02.3287>

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Umur		
Beresiko	4	13,3
Tidak Beresiko	26	86,7
Pendidikan		
Rendah	15	50
Menengah	10	33,3
Tinggi	5	16,7
Paritas		
Beresiko	5	16,7
Tidak Beresiko	25	83,3
Tingkat Kecemasan Pretest		
Ringan	9	30
Sedang	21	70
Tingkat Kecemasan Posttest		
Tidak ada	3	10
Ringan	26	86,7
Sedang	1	3,3

Tabel 2 Pengaruh aromaterapi terhadap kecemasan Pretest dan Posttest.

No		Rerata	Selisih	IK 95%	Nilai p
1.	Tingkat kecemasan sebelum diberikan aromaterapi lavender	21,87	5,0	4,706- 5,294	< 0,000
2.	Tingkat kecemasan setelah diberikan aromaterapi lavender	16,87			