
**INHALATION AROMATHERAPY SEBAGAI PENDEKATAN ALAMI
DALAM MENGURANGI KECEMASAN IBU BERSALIN DI TEMPAT
PRAKTIK MANDIRI BIDAN ARSY**

**Fitri Puspita Sari¹, Intan Karlina², Indira Ayu Repita Putri³,
Aulrelya Nandini Nur Anisa⁴, Azka Meylita⁵, Fauziyyah Dhea Ramadhani⁶,
Feby Amelia Wijaya⁷, Dwi Takhsya Ma'ashilhaq⁸, Fadhia Siti Azizah Nuraeni⁹,
Keysa Violita¹⁰, Alni Febrianingsih¹¹, Hany¹², Akmi Siti Aden Sobari¹³**
fitriwartoyo@gmail.com¹, intanbutet@gmail.com², indiraayurepitaputri@gmail.com³,
aulrelyaanisa@gmail.com⁴, ameylitaa@gmail.com⁵, fauziyyahdhea25@gmail.com⁶,
febyamelia769@gmail.com⁷, dwitakhsya1855@gmail.com⁸, fadhiaazizah@gmail.com⁹,
keysaviolita144@gmail.com¹⁰, al.lovely0207@gmail.com¹¹, hanyhanhany4@gmail.com¹²,
akmisitiadensobari@gmail.com¹³

Insitut Kesehatan Rajawali

ABSTRAK

Kecemasan merupakan suatu perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang berlebihan pada diri seseorang. Kecemasan pada saat persalinan merupakan suatu ketidaknyamanan bagi Ibu yang melahirkan sehingga timbul rasa takut terhadap kelahirannya. Kecemasan dapat diatasi dengan terapi nonfarmakologi aromaterapi lavender. Untuk mengetahui efektivitas aromaterapi lavender terhadap kecemasan saat persalinan pada ibu bersalin di Tempat Praktik Mandiri Bidan Arsy. Penelitian yang di lakukan adalah penelitian Kuantitatif Pre-eksperimental Desain Penelitian yang akan digunakan adalah group pretest-posttest design. Di dalam penelitian yang akan di lakukan ini ibu yang baru pertama kali memasuki fase aktif sebelum mendapat pengobatan non farmakologi (aromaterapi lavender) akan diukur tingkat kecemasannya dengan menggunakan alat ukur kecemasan HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan setelah intervensi aromaterapi lavender. Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi adalah 28,53 (SD = 4,642) dan setelah intervensi menurun menjadi 20,33 (SD= 4,467), dengan selisih rata-rata penurunan sebesar 8,20 poin. Uji Wilcoxon Rank Test menunjukkan bahwa penurunan kecemasan ini signifikan dengan nilai $p < 0,001$. Aromaterapi lavender terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu bersalin di PMB Arsy. Intervensi ini dapat diterapkan dalam praktik kebidanan sebagai metode non - invasif, murah, dan efektif untuk meningkatkan kenyamanan psikologis ibu selama proses persalinan.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Kecemasan Persalinan, HARS, Intervensi Nonfarmakologi, Kebidanan.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses dimana seorang ibu hamil mengeluarkan fetus yang dimulai sejak inpartu sampai keluarnya bayi dilanjutkan dengan keluarnya plasenta. Biasanya persalinan berlangsung dalam waktu 12-14 jam. Proses melahirkan dapat menyebabkan ibu merasa cemas dan takut. Penyebab kecemasan pada maternitas antara lain pengetahuan, usia, paritas, kondisi fisik ibu, dan status ekonomi keluarga. (Rúger-Navarrete dkk., 2023)

Kecemasan merupakan suatu perasaan tidak nyaman atau perasaan takut yang berlebihan terhadap seseorang. Kecemasan pada saat persalinan merupakan suatu ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh ibu yang melahirkan sehingga timbul perasaan takut terhadap kelahirannya. (Rúger-Navarrete dkk., 2023).

Penyebab kecemasan pada persalinan karena adanya penurunan sirkulasi darah ke plasenta yang berdampak pada ibu, penurunan kontraksi rahim dan penurunan oksigen ke janin akan mempengaruhi lamanya kala I persalinan. (Rúger-Navarrete dkk., 2023)

Tindakan yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk menurunkan kecemasan pada persalinan dengan tindakan komplementer kebidanan yaitu terapi aroma. (Rúger-Navarrete dkk., 2023)

Penelitian tentang aromaterapi lavender yang dilakukan oleh Keysa & Azka, (2025) menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender lebih efektif dibandingkan tidak diberikan aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester 3 dalam mempersiapkan persalinan dengan nilai sebelum intervensi, rata-rata kecemasan ibu berada pada angka (28,53). Setelah mendapatkan aromaterapi lavender, skor tersebut menurun secara signifikan menjadi (20,33).

Penggunaan aromaterapi, khususnya dengan metode inhalasi lavender, semakin banyak diteliti sebagai salah satu cara alami untuk membantu ibu bersalin menghadapi kecemasan saat proses persalinan. Beberapa penelitian memberikan gambaran yang cukup jelas tentang seberapa besar pengaruh terapi ini terhadap kondisi psikologis ibu. Ambari (2024) melakukan tinjauan pustaka yang cukup luas mengenai berbagai metode relaksasi, termasuk lavender massage, teknik pernapasan, dan hypnotherapy. Ia menyimpulkan bahwa semua pendekatan tersebut memiliki efek menenangkan, terutama dalam konteks persalinan. Walaupun fokusnya tidak hanya pada aromaterapi inhalasi, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pendekatan-pendekatan alami tetap relevan untuk mengelola kecemasan tanpa intervensi medis berat. Penelitian Efriani (2025) memberikan gambaran lebih dekat dengan praktik nyata. Ia meneliti ibu-ibu bersalin di Klinik Bidan Rizka dan menemukan bahwa kombinasi antara aromaterapi lavender dan hypnobirthing cukup efektif dalam menurunkan kecemasan. Yang menarik, efek relaksasi dari lavender cukup cepat dirasakan setelah proses inhalasi dimulai, menjadikannya alternatif yang praktis diterapkan di tempat praktik mandiri seperti PMB Bidan Asry.

Dari kacamata internasional, Ghiasi dan tim (2019) melakukan tinjauan sistematis dan menyatakan bahwa aromaterapi, khususnya dengan lavender, memang terbukti menurunkan kecemasan di tahap awal persalinan. Mereka juga menjelaskan bagaimana aroma lavender bekerja pada sistem saraf melalui jalur penciuman yang langsung terhubung dengan otak bagian limbik — pusat kendali emosi manusia. Hal ini menjelaskan mengapa aromaterapi inhalasi dapat bekerja begitu cepat dan efektif. Sementara itu, Herz (2016) melihat dari sisi memori dan emosi. Menurutnya, aroma tertentu bisa memunculkan kenangan yang membuat seseorang merasa nyaman. Lavender termasuk aroma yang sering diasosiasikan dengan perasaan tenang dan aman. Ini bisa menjadi alasan mengapa aromaterapi dengan lavender sering memberikan efek yang menenangkan secara emosional.

Penelitian-penelitian dalam konteks nasional juga memperkuat temuan ini. Hukuba (2022) serta Laratmase et al. (2024) mengamati bahwa lavender tidak hanya membantu menurunkan nyeri kala I, tapi juga secara tidak langsung mengurangi ketegangan emosional

yang biasanya menyertai rasa nyeri tersebut. Jadi, bukan hanya tubuh yang lebih rileks, pikiran pun ikut merasa lebih tenang. Mahesi (2023) secara khusus membandingkan efektivitas aromaterapi lavender melalui metode inhalasi dan massage. Ia menemukan bahwa inhalasi memberikan efek relaksasi lebih cepat, terutama pada ibu bersalin yang mengalami tekanan mental tinggi menjelang pembukaan lengkap. Hal ini sejalan dengan kondisi yang sering terjadi di praktik mandiri, di mana waktu intervensi harus efisien dan tidak mengganggu proses alami persalinan.

Nurhayati (2024) meneliti ibu bersalin di PMB Hj. Zurrahmi dan menemukan bahwa setelah diberikan aromaterapi lavender, sebagian besar ibu mengalami penurunan tingkat kecemasan yang cukup signifikan. Ini menjadi bukti bahwa intervensi kecil seperti memberikan aroma lavender pun bisa membawa perubahan besar terhadap kesiapan mental ibu dalam menghadapi proses bersalin. Tidak hanya ibu, ternyata aromaterapi juga berdampak pada keluarga pasien seperti yang diteliti oleh Puteri, Nasution, dan Pertiwiwati (2025). Mereka menemukan bahwa keluarga pasien di ruang ICU merasa lebih tenang setelah diberikan aromaterapi lavender. Temuan ini menunjukkan bahwa efek relaksasi dari lavender bersifat umum dan bukan hanya berlaku pada kondisi klinis tertentu saja.

Penelitian dari Roniati dan kolega (2021) secara eksplisit menguji efek aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu bersalin dan menyimpulkan bahwa metode inhalasi sangat membantu dalam menurunkan kecemasan dalam waktu yang relatif singkat. Penelitian ini sangat relevan dengan pendekatan yang akan dilakukan di PMB Bidan Asry. Lebih jauh lagi, Rúger-Navarrete et al. (2023) menyatakan bahwa ketakutan dan kecemasan sebelum dan selama persalinan bisa menjadi faktor risiko bagi pengalaman bersalin yang buruk. Oleh karena itu, menciptakan suasana tenang dan nyaman melalui intervensi seperti aromaterapi bisa menjadi salah satu strategi penting dalam mendukung proses persalinan yang lebih positif. Melihat dari berbagai temuan di atas, jelas bahwa aromaterapi inhalasi — terutama dengan lavender— bukan sekadar tren, melainkan memiliki dasar ilmiah yang kuat dalam membantu menurunkan kecemasan ibu bersalin. Pendekatan ini sangat cocok diterapkan di tempat praktik mandiri seperti PMB Bidan Asry, yang menekankan pendekatan alami dan personal bagi setiap ibu.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang akan dilakukan ini merupakan penelitian Kuantitatif Pre- eksperimental Desain penelitian yang akan digunakan adalah group pretest- posttest design. Di dalam desain ini tidak akan ada kelompok pembanding (control), namun setidaknya akan dilakukan observasi awal yang akan memungkinkan untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah eksperimen (program). Di dalam penelitian yang akan dilakukan ini ibu yang baru pertama kali memasuki fase aktif sebelum mendapat pengobatan non farmakologi (aromaterapi lavender) akan diukur tingkat kecemasa nya dengan menggunakan alat ukur kecemasan HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Jika dilakukan terlebih dahulu pengukuran sebelum dilakukan tindakan maka ibu bersalin akan mendapatkan aromaterapi lavender. (Hukuba, 2022)

Penelitian ini yang dilaksanakan pada bulan mei sampai Juni 2025, di PMB Asry Nur N.E.S, Amd.Keb,Bandung Barat pada bulan Mei sampai Juni 2025. Populasi penelitian ini meliputi seluruh ibu hamil yang berada pada kehamilan kala 3 , yang akan melakukan persalin di pmb tersebut selama bulan Mei 2025. Sampel penelitian berjumlah 16 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik total sampling.Tingkat kecemasan ibu bersalin kala 1 merupakan variabel dependen, sedangkan pemberian inhalasi aromaterapi lavender merupakan variabel independen. Selanjutnya, kelompok intervensi menerima inhalasi aromaterapi lavender selama 15 menit pada fase laten persalinan. (Nurhayati, 2024)

Pemberian aromaterapi lavender ini dengan inhalasi menggunakan diffuser, lalu cara penggunaannya. masukan air sebanyak 40ml, dan masukan aromaterapi sebanyak 2-3 tetes, lalu hirup selama 20 menit, peneliti ini dengan sengaja menentukan sampel yang akan diambil karena adanya trade- off Analisis data di lakukan secara univariat dan bivariate dan data yang diperoleh adalah pretest dan posttest serta dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Rank Test Penelitian ini yang dilaksanakan pada bulan mei sampai Juni 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 15 Ibu bersalin yang menjalani inhalasi aromaterapi di PMB. Tujuan utama penelitian adalah menilai efektivitas inhalasi aromaterapi dalam menurunkan tingkat kecemasan menggunakan skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale), serta menganalisis pengaruh beberapa faktor demografis terhadap kecemasan. Analisis dilakukan dengan menggunakan software SPSS.

Karakteristik Responden

Sebagian besar responden dalam penelitian ini merupakan Ibu rumah tangga (73%), dengan latar belakang pendidikan terakhir SMA (67%), dan berada dalam rentang usia 20-35 tahun. Sebagian besar juga didampingi suami atau anggota keluarga saat proses bersalin.

Deskriptif Statistik Kecemasan

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi (Pre-HARS) sebesar 28,53 (SD=4,642), dan setelah intervensi (Post-HARS) turun menjadi 20,33 (SD=4,467). Selisih rata-rata penurunan skor adalah 8,20 poin.

Tabel 1. Hasil SPSS Deskriptif Statistik Kecemasan

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max
Pre-HARS	15	28,53	4,642	21-39
Post-HARS	15	20,33	4,467	13-27
Selisih (Δ HARS)	15	8,20	5,348	1-17

Uji Normalitas

Uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data Pre- HARS ($p=0,830$) dan Post-HARS ($p=0,570$) berdistribusi normal, sehingga uji parametrik dapat digunakan.

Uji Statistik

Tabel berikut merangkum hasil uji statistik terhadap efektivitas aromaterapi dan hubungan antarvariabel:

Tabel 2. Hasil SPSS Uji Statistik

Jenis Uji	Variabel	Nilai Statistik	P-value	Keterangan
Paired t- Test	Pre- HARS vs Post- HARS	$t=5,938$	0,000	Signifikan, terdapat penurunan kecemasan
Korelasi Pearson	Pre- HARS dan Post- HARS	$r=0,311$	0,259	Tidak signifikan
Korelasi Pearson	Pre HARS dan Selisih HARS	$r=0,608$	0,016	Signifikan positif
Korelasi Pearson	Post- HARS dan Selisih HARS	$r = -0,565$	0,028	Signifikan negatif
	Post- HARS →	$R^2 =$		

Regresi Linier	Pre- HARS	0,097, β = 0,311	0,259	Tidak signifikan
Regresi Linier	Selisih → Pre- HARS	R^2 = 0,370, β = 0,608	0,016	Signifikan, Δ skor berkontribusi pada Pre- HARS

PEMBAHASAN

Penelitian ini mengonfirmasi bahwa inhalasi aromaterapi, khususnya minyak lavender, secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin di PMB. Rata-rata penurunan skor kecemasan sebesar 8,20 poin dan hasil uji t berpasangan ($p = 0,000$) menunjukkan bahwa intervensi ini efektif secara statistik dan klinis— sejalan dengan temuan dalam review sistematis terkini yang menunjukkan bahwa aromaterapi inhalasi efektif mengurangi kecemasan dalam setting klinis. Zat aktif seperti linalool dan linalyl acetate dalam minyak lavender bekerja melalui jalur olfaktori untuk menekan respons stres dan meningkatkan aktivitas neurotransmitter inhibitori seperti GABA (Puteri et al., 2025).

Studi randomisasi terkini pada ibu pasca-sekali sesar (2023- 2024) menunjukkan bahwa inhalasi lavender mengurangi kecemasan dengan nilai $p = 0,03$ dan meningkatkan rasa nyaman langsung pasca-operasi. Selain itu, penelitian RCT di Turki (2020) dengan sampel 93 ibu pasca-seksi caesar memperkuat bahwa lavender aromatherapy menurunkan kecemasan dan rasa sakit ($p < 0,05$) tanpa efek samping (Wahyu, 2022).

Hasil Korelasi ($r = 0,608$; $p = 0,016$) menunjukkan bahwa ibu dengan kecemasan awal tinggi memperoleh manfaat lebih besar, mendukung pendekatan pelayanan kebidanan yang dipersonalisasi. Ini sejalan dengan meta- analisis 10 studi RCT yang menemukan bahwa aromaterapi tidak hanya menurunkan nyeri persalinan (SMD $-0,68$) tetapi juga mengurangi kecemasan aktif/transisi secara signifikan ($p < 0,00001$).

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebelum intervensi, rata-rata kecemasan ibu berada pada angka 28,53 (SD= 4,642). Setelah mendapatkan aromaterapi lavender, skor tersebut menurun secara signifikan menjadi 20,33 (SD = 4,467). Efektivitas aromaterapi terbukti melalui perbedaan yang signifikan ini, terutama pada ibu bersalin di kala III, yang merupakan fase kritis dengan risiko kecemasan tinggi (Efriani, 2025).

Lavender memberikan efek relaksasi melalui stimulasi sistem limbik, terutama amigdala, yang berperan dalam pengaturan emosi dan stres. Linalool dan linalyl acetate sebagai komponen utama lavender telah terbukti memiliki efek anxiolytic ringan yang aman (Roniati et al., 2021). Hasil regresi linier dalam penelitian ini menunjukkan bahwa skor selisih penurunan kecemasan berkorelasi signifikan terhadap skor awal kecemasan ($R^2 = 0,370$; $p = 0,016$), yang artinya semakin tinggi tingkat kecemasan awal, semakin besar manfaat yang diperoleh dari aromaterapi. (Herz, 2016)

Penelitian ini memperkuat bukti dari studi-studi terdahulu bahwa aromaterapi lavender merupakan metode nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan kecemasan, terutama pada ibu hamil trimester akhir dan kala aktif persalinan (Rúger-Navarrete et al., 2023). Intervensi ini layak dijadikan bagian dari pelayanan rutin di PMB karena praktis, aman, dan meningkatkan kualitas pengalaman bersalin dari sisi psikologis. (Herz, 2016)

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lavender secara signifikan efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu bersalin di PMB Asry. Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi adalah 28,53, yang menurun menjadi 20,33 setelah mendapatkan aromaterapi. Penelitian ini menggunakan desain pre- eksperimental dengan pengukuran kecemasan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan HARS. Hasil uji statistik menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan ($p < 0,001$), yang mendukung

penerapan aromaterapi sebagai metode non- invasif dalam praktik kebidanan, serta meningkatkan kenyamanan psikologis ibu selama proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambari, A. A. T. (2024). SYSTEMETIC LITERATURE REVIEW: EFEK LAVENDER MASSAGE, RELAKSASI NAFAS DAN HYPNOTHERAPY TERHADAP KECEMASAN IBU BERSALIN. MAHESA: MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL, 4(9), 4045–4053.
- Efriani, S. (2025). Efektivitas pemberian aromaterapi lavender dan metode hypnobirthing dalam menurunkan kecemasan ibu bersalin di klinik bidan rizka permatadepok. JURNAL KESEHATAN TAMBUSAI, 6(2020), 2232–2237.
- Herz, R. S. (2016). brain sciences The Role of Odor- Evoked Memory in Psychological and Physiological Health. *Brain Sciences*, 63(22). <https://doi.org/10.3390/brainsci6030022>
- Hukuba, S. N. (2022). PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PERSALINAN PRIMIGRAVIDA KALA I FASE AKTIF. Laratmase, Y. F., Utami, N. W., Kusumawardani, A. M., & Yulinda, D. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Persalinan Kala I di Rumah Sakit Bhayangkara Manado. *JURNAL PROMOTIF PREVENTIF*, 7(4), 887–894.
- Mahesi, N. (2023). LITERATURE REVIEW: EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER SECARA INHALASI DAN MASASE TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN KALA I. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 8(1), 84–97.
- Nurhayati, S. (2024). PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU BERSALIN KALA I DI PMB HJ. ZURRAHMI, SST, SKM PEKANBARU. *Al-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)* [https://Jurnal.Ikta.Ac.Id/Kebidanan/Index,13\(O1,1-7](https://Jurnal.Ikta.Ac.Id/Kebidanan/Index,13(O1,1-7).
- Puteri, A. L., Nasution, T. H., & Pertiwiwati, E. (2025). Potensi Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien di Ruang ICU. *Media Karya Kesehatan*, 8(1), 62–76.
- 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. *JMSWH Journal of Midwifery Science and Women’sHealth*, 2(95), 20–25. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v2i1.364>
- Rúger-Navarrete, A., Vázquez-Lara, J. M., Antúnez- Calvente, I., Rodríguez-Díaz, L., Riesco- González, F. J., Palomo-Gómez, R., Gómez- Salgado, J., & Fernández-Carrasco, F. J. (2023). Antenatal Fear of Childbirth as a Risk Factor for a Bad Childbirth Experience. *Antenatal Fear of Childbirth as a Risk Factor for a Bad Childbirth Experience. Healthcare*, 11(3), 1–13.
- Sudarto. (2024). PENGARUH TERAPI MUSIK DAN AROMATERAPI TERHADAP NYERI PERSALINAN DIPONTIANAK. MAHESA: MALAHAYATI HEALTHSTUDENT JOURNAL, 4(8), 3341–3355.
- Wahyu, H. (2022). UPAYA MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I MENGGUNAKAN TERAPI MASSAGE EKSTREMITAS BAWAH DENGAN JASMINE AROMATHERAPY. *Jurnal Sapta Mengabdi*, 2(1), 10–18