

Efektivitas Aromaterapi *Fresh Oil* terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam menghadapi Persalinan di Puskesmas Sukaluyu Kabupaten Cianjur Tahun 2025

Penulis:

Indri Gustiani Rustandi¹
Leri Septiani²
Herri S Sastramihardja³
Mamun Sutisna⁴

Afiliasi:

Program Studi Magister
Kebidanan, Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan Dharma
Husada, Bandung. indonesia¹,
Departemen Obstetri dan
Ginekologi FK UNPAD²,
Departemen Farmakologi dan
Terapi FK UNPAD³,
Politeknik Negeri Bandung⁴

Korespondensi:

ndiewtiani@gmail.com

Histori Naskah:

Diajukan: 03-09-2025
Disetujui: 30-01-2026
Publikasi: 31-01-2026

Abstrak:

Kecemasan pada ibu hamil dapat berdampak serius pada ibu dan janin. Penanganan nonfarmakologi seperti aromaterapi fresh oil dinilai lebih aman untuk mengurangi kecemasan. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas aromaterapi fresh oil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan di Puskesmas Sukaluyu, Kabupaten Cianjur, tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *true experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas Sukaluyu kabupaten Cianjur pada bulan Mei – Juni 2025. Sampel berjumlah 86 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 43 kelompok eksperimen dan 43 orang kelompok kontrol. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji *T Test* dan uji *NGain* dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan kelompok eksperimen memiliki nilai *mean* sebesar 14,84 sedangkan pada kelompok kontrol memiliki nilai *mean* sebesar 18,8, terdapat pengurangan kecemasan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan selisih nilai *mean* 3,97. Hasil uji efektivitas menunjukkan angka 70% pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan 43,86% yang berarti bahwa *fresh oil* lebih efektif menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan dengan *grapeseed oil* pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci: aroma terapi; *fresh oil*; ibu hamil; kecemasan

Pendahuluan

Kehamilan merupakan siklus hidup wanita meliputi perubahan fisik dan emosional. Salah satu aspek yang menjadi perhatian utama dalam kehamilan adalah kecemasan, khususnya pada usia kehamilan trimester III saat mendekati persalinan. Ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan sering kali memiliki kekhawatiran mengenai kondisi bayi, kemampuan mereka menghadapi rasa sakit, dan keselamatan saat persalinan. Ketidakkampuan mengatasi kecemasan ini dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, baik bagi ibu maupun janin, seperti peningkatan risiko persalinan prematur, berat bayi lahir rendah, dan ketidakseimbangan emosi yang berkepanjangan pada ibu. (Aryani, 2019)

Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan dapat mengalami stres emosional yang berdampak pada kesejahteraan mereka dan perkembangan janin. Faktor-faktor seperti dukungan keluarga, terbukti dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan memberikan ketenangan pada ibu hamil yang akan menghadapi persalinan. (Aryani, 2019)

Prevalensi kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga di China tercatat mencapai 20,8% faktor risiko yang meliputi tingkat pendidikan rendah dan pekerjaan fisik yang lebih berat. Data *World Health Organization* (2022) menunjukkan sekitar 8–10% ibu mengalami kecemasan selama kehamilan dan meningkat menjadi 13% ketika menjelang persalinan. Kecemasan pada ibu hamil

sangat berpotensi menimbulkan depresi pada ibu hamil. Kondisi ini tentu juga tidak baik untuk janin yang dikandungnya.⁶ Beberapa negara berkembang di dunia berisiko tinggi terjadi gangguan psikologis pada ibu hamil sebesar 15,6% dan ibu pascapersalinan sebesar 19,8%, di antaranya Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe.(Nugraha et al., 2024) Angka kejadian kecemasan di Indonesia dalam menghadapi persalinan sebesar 107 juta orang ibu hamil (28,7%) dari 373 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan menghadapi persalinan. Populasi ibu di pulau Jawa pada tahun 2019 terdapat 67.976 ibu hamil, sedangkan yang mengalami kecemasan pada saat akan menghadapi persalinan, yaitu 35.587 orang (52,3%).(Nugraha et al., 2024)

Ibu hamil yang mengalami cemas berlebih dapat menyebabkan kadar hormon stres (hormon kortisol) meningkat dan ketegangan pada tubuh yang mengakibatkan otot dan persendian tubuh menjadi kaku dan tegang sehingga menyebabkan proses relaksasi menjadi terganggu/terhalang.^{9,10} Kecemasan yang dialami ibu hamil dapat berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan janinnya.¹¹ Komplikasi yang dapat muncul akibat gangguan kecemasan pada ibu hamil adalah kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), pertumbuhan janin terhambat/ *intrauterine growth restriction* (IUGR), komplikasi *postpartum*, hipertensi dalam kehamilan, preeklampsia, dan diabetes gestasional mempersulit proses persalinan dan meningkatkan lama persalinan serta dapat menyebabkan asfiksia dan gangguan emosional anak bahkan dapat berakibat kematian ibu dan bayi.(Parni et al., 2023)

Upaya mengatasi kecemasan ibu hamil dapat menggunakan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Cara farmakologi terdiri dari penggunaan obat antidepresan atau antiansietas, tetapi penggunaan obat yang terus-menerus dapat menyebabkan efek samping bagi ibu dan janin. Tujuan dari aromaterapi yang ditemukan ini sangat khas baik untuk pertolongan pertama hingga dapat meningkatkan rasa gembira, Selain itu manfaat aromaterapi sendiri dapat meningkatkan keadaan fisik dan psikologis, aromaterapi lavender dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang. Oleh karena itu, salah satu cara yang dipercaya dan telah terbukti digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah pemberian aromaterapi Aromaterapi *fresh oil* adalah minyak yang berasal dari ekstraksi bagian-bagian tanaman yang berbeda seperti lavender, *chamomile*, bergamot, dan *peppermint*. Aromaterapi *fresh oil* memiliki efek yang dapat menenangkan. Kelebihan Aromaterapi *fresh oil* tidak hanya mengandung lavender, tetapi mengandung bergamot aromaterapi berupa minyak essensial beraroma jeruk bergamot juga pernah digunakan pada ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarium*, Kondisi ibu hamil mengalami penurunan nafsu makan yang menyebabkan penurunan elektrolit dalam tubuh. Diketahui bahwa ternyata ada pengaruh yang bermakna pemberian aroma terapi essensial jeruk bergamot terhadap keluhan ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarium*.(Alifah et al., 2024)

Metode Penelitian

Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode *true experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Rancangan penelitian ini menggunakan dua kelompok, yakni kelompok intervensi (kelompok yang diberikan perlakuan aromaterapi *fresh oil*) dan kelompok kontrol (kelompok yang diberikan *grapeseed oil*). Sebelum perlakuan sampel terlebih dahulu diberi *pretest* (tes awal) yang dilakukan pada kelompok intervensi dan kontrol dengan mengukur tingkat kecemasan. Intervensi dilakukan dengan pemberian aromaterapi *fresh*

oil, sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan *grapeseed oil*, dan diakhir sampel diberi *posttest* (tes akhir) dengan cara mengukur tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hasil sebelum dan sesudah intervensi akan dibandingkan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Hasil

Tabel 1. Hasil pretest tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan kelompok eksperimen dan kontrol di puskesmas Sukaluyu Kabupaten Cianjur

Kelompok	Pretest		
	Nilai tertinggi	Nilai terendah	Mean
Eksperimen	38 (cemas berat)	20 (cemas sedang)	27,95 (cemas sedang)
Kontrol	35 (cemas sedang)	20 (cemas sedang)	26,09 (cemas sedang)

Berdasarkan Tabel 1 diatas diketahui bahwa nilai rata – rata pretest kelompok eksperimen menunjukkan angka 27,95 yang berarti termasuk pada kategori cemas sedang dan nilai tertinggi kelompok eksperimen adalah 38 dan nilai terendah kelompok eksperimen adalah 20 . Sedangkan pada kelompok kontrol bahwa nilai rata – rata pretest kelompok kontrol menunjukkan angka 26,09 yang berarti termasuk pada kategori cemas sedang dan nilai tertinggi pretest kelompok kontrol adalah 35 dan nilai terendah kelompok kontrol adalah 20.

Tabel 2. Hasil posttest tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan kelompok eksperimen dan kontrol di puskesmas Sukaluyu Kabupaten Cianjur

Kelompok	Posttest		
	Nilai tertinggi	Nilai terendah	Mean
Eksperimen	22 (cemas sedang)	10 (cemas ringan)	14,84 (cemas ringan)
Kontrol	25 (cemas berat)	10 (cemas ringan)	18,81 (cemas ringan)

Berdasarkan Tabel 2. diatas diketahui bahwa nilai rata – rata posttest kelompok eksperimen menunjukkan angka 14,84 yang berarti termasuk pada kategori cemas ringan dan nilai tertinggi posttest kelompok eksperimen adalah 22 dan nilai terendah kelompok eksperimen adalah 10. Sedangkan pada kelompok kontrol bahwa nilai rata – rata posttest kelompok kontrol menunjukkan angka 18,81 yang berarti termasuk pada kategori cemas ringan dan nilai tertinggi posttest kelompok kontrol adalah 25 dan nilai terendah kelompok kontrol adalah 10.

Tabel 3. Perbedaan efektivitas aromaterapi fresh oil dibanding dengan *grapeseed oil* pada kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di puskesmas Sukaluyu.

Variabel	Kelompok	Nilai N-Gain	Kategori
Kecemasan	Eksperimen	70 %	Efektif
	Kontrol	43,86%	Kurang Efektif

Berdasarkan Tabel 3 maka dapat diketahui bahwa perolehan nilai N Gain kelompok eksperimen adalah 70 % yang berarti memiliki kategori efektif. Sehingga dapat ditafsirkan bahwa aromaterapi *fresh oil* efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Sedangkan nilai N Gain kelompok kontrol adalah 43,86 % yang berarti memiliki kategori kurang efektif. Sehingga dapat ditafsirkan bahwa *grapeseed oil* kurang efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan efektivitas aromaterapi fresh oil dibanding dengan *grapeseed oil* pada kecemasan ibu hamil trimester III.

Pembahasan

Kecemasan adalah respons emosional terhadap penilaian tersebut yang penyebabnya tidak diketahui. Respons yang timbul pada kecemasan, yaitu khawatir, gelisah, tidak tenang, dan dapat disertai dengan keluhan fisik. Kondisi dialami secara subjektif dan dikomunikasikan dalam hubungan interpersonal. Ansietas berbeda dengan rasa takut yang merupakan penilaian intelektual terhadap sesuatu yang berbahaya. Kapasitas kecemasan diperlukan untuk bertahan hidup, tetapi tingkat kecemasan yang parah tidak sejalan dengan kehidupan. Penyebab kecemasan dapat dilihat dari berbagai faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan diantaranya adalah lingkungan, emosi yang ditekan, dan sebab sebab fisik. Berdasarkan gejalanya ibu yang mengalami kecemasan akan mengalami ketegangan motorik atau alat gerak seperti gemetar, tegang, nyeri otot, letih tidak dapat santai, gelisah, tidak dapat diam, kening berkerut dan mudah kaget. Selain itu gejala lainnya adalah hiperaktivitas saraf autonomy (simpatis dan parasimpatis) seperti keringat berlebihan, jantung berdebar – debar, rasa dingin ditelapak tangan dan kaki, mulut kering, pusing, rasa mual, sering buang air kecil, diare, muka merah/pucat serta denyut nadi dan nafas cepat. (Sholihah et al., 2024)

Gejala lain yang dirasakan adalah ibu akan mengalami rasa khawatir yang berlebihan tentang hal-hal yang akan datang, seperti cemas, takut, khawatir dan membayangkan akan datang kemalangan terhadap dirinya. Selain itu kewaspadaan yang berlebihan seperti mudah beralih, sukar konsentrasi, sukar tidur, mudah tersinggung dan tidak sabar juga bisa terjadi sebagai gejala ibu yang mengalami kecemasan. Gejala-gejala yang dirasakan ibu juga akan menjadi tolak ukur pada tingkatan kecemasan yang dirasakan pada saat ibu merasakan kecemasan yang menyebabkan seseorang menjadi waspada maka dapat menjadi kecemasan ringan, karena ibu hanya mengalami ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, apabila ibu memusatkan pada masalah yang dikhawatirkan atau dicemaskan dan mengesampingkan yang lainnya atau bahkan cenderung memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik bahkan tidak dapat berfikir hal yang lain maka tingkat kecemasan dapat mengalami peningkatan ke sedang atau berat. (Maharianingsih et al., 2022)

Keunggulan aromaterapi *fresh oil* terletak pada formulanya yang aman dan praktis memungkinkan ibu hamil untuk menggunakannya dengan mudah dalam rutinitas sehari-hari tanpa khawatir akan dampak negatif. Selain lavender, aromaterapi *fresh oil* mengandung bahan-bahan lain yang memiliki sifat menenangkan sehingga produk ini dapat digunakan sebagai salah satu pilihan non-farmakologi dalam mengelola kecemasan ibu hamil. Penggunaan produk ini dapat dilakukan dengan cara mengoleskannya pada titik-titik tertentu di tubuh atau dengan menghirup aromanya secara perlahan akan memberikan kenyamanan emosional tanpa harus bergantung pada obat-obatan.(Taramun et al., 2024)

Aromaterapi *essential oil* yang berasal dari ekstraksi bagian-bagian tanaman yang berbeda dengan berbagai macam metode Aromaterapi *essential oil* dipercaya memiliki efek yang dapat menenangkan hingga mengobati beberapa penyakit. *Essential oil* seperti lavender, peppermint, dan chamomile bekerja melalui sistem limbik otak setelah dihirup. Sistem limbik adalah pusat emosi dan memori, termasuk pengaturan stres dan kecemasan. Senyawa aktif seperti linalool dan linalyl acetate dalam lavender memiliki efek sedatif dan anxiolytic (anti-cemas), dengan cara meningkatkan aktivitas GABA dan menurunkan eksitasi neuron.(Kamatou et al., 2008)

Kelebihan Aromaterapi *fresh oil* tidak hanya mengandung lavender, tetapi mengandung bergamot aromaterapi berupa minyak essential beraroma jeruk bergamot juga pernah digunakan pada ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarium*, Kondisi ibu hamil mengalami penurunan nafsu makan yang menyebabkan penurunan elektrolit dalam tubuh. Diketahui bahwa ternyata ada pengaruh yang bermakna pemberian aroma terapi essential jeruk bergamot terhadap keluhan ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarium*.(Hermanto et al., 2021)

Selain itu, aromaterapi dengan *essential oil* menurunkan aktivitas simpatis dan meningkatkan parasimpatis, yang ditandai dengan penurunan tekanan darah, denyut jantung, dan kadar kortisol, sehingga memberikan efek relaksasi fisiologis dan psikologis. Inilah mengapa *essential oil* efektif sebagai terapi komplementer untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dan mencegah komplikasi yang diinduksi stres seperti preeklampsia.(Maharianingsih et al., 2022)

Kesimpulan

Aromaterapi *fresh oil* dapat menjadi terapi tambahan penanganan pada kecemasan ibu hamil yang dapat dilaksanakan dalam pelayanan kesehatan bersamaan dengan standar penanganan seperti komunikasi dan konseling pada kecemasan ibu hamil. Aromaterapi *fresh oil* juga dapat menjadi produk komplementer dalam pengembangan pelayanan penanganan kecemasan pada ibu hamil terutama trimester III dalam menghadapi persalinan.

Referensi

- Alifah, H. N., Lestari, P., Fatimatasari, & Ayuningrum, L. D. (2024). *Jurnal Kebidanan XV (02) 217 - 226 Jurnal Kebidanan* hubungan antara tingkat pendapatan dengan tingkat. Xvi(02), 217–226.
- Aryani, F. (2019). Factors Affecting The Primigravida Anxiety During The 3rd Trimester of Pregnancy Regarding The Upcoming Labor. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 6(1), 72. doi: 10.21927/jnki.2018.6(1).72-76
- Hermanto, H., Carolina, P., & Sianipar, S. S. (2021). Faktor Kecemasan Tenaga Kesehatan dalam Memberikan Perawatan pada Pasien Covid-19: A Literatur Review. *Jurnal Surya Medika*, 7(1), 72–82. doi: 10.33084/jsm.v7i1.2383
- Kamatou, G. P. P., & Viljoen, A. M. (2008). Linalool - A review of a biologically active compound of commercial importance. *Natural Product Communications*, 3(7), 1183–1192. doi: 10.1177/1934578x0800300727
- Maharianingsih, N. M., & Ariasanti, N. M. W. (2022). Comparison of Aromatherapy Effect of Lavender and Rosemary to Stress in Adults. *Indonesian Journal of Clinical Pharmacy*, 11(1), 33–40. doi: 10.15416/ijcp.2022.11.1.33
- Nugraha, & Dewi. (2024). the Correlation of Family Support With the Level of Anxiety of Primigravida Pregnant Women in Facing Labor. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 8(2), 193–201. doi: 10.20473/imhsj.v8i2.2024.193-201
- Parni, P., & Tambunan, N. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Normal Di Pmb Dewi Nur Indah Sari Jakarta Selatan Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 994–1003. doi: 10.55681/sentri.v2i4.696
- Sholihah, A. R., & Hardivianty, C. (2024). Terapi Non Farmakologi Untuk Mengurangi Kecemasan Menjelang Persalinan : Systematic Review. *Journal of Health Science Leksia (JHSL)*, 2(5), 37. Retrieved from <https://jhsljournal.com/index.php/ojs/>
- Taramun, A. H., & Siswadi, Y. (2024). Efektifitas Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Pre Operasi: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 841–851. doi: 10.56338/mppki.v7i4.5105