

Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III

**Putri Paulina Tavana Waruis¹, Dwi Nur Octaviani Katili², Nour Arriza Dwi Melani³,
St. Surya Indah Nurdin⁴**

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email: putripaulinat.waruis@gmail.com¹, dwioctavianikatili@gmail.com²,
melani@gmail.com³, suryaindahnuridin@gmail.com⁴

Email Penulis Korespondensi: dwioctavianikatili@gmail.com

Article History:

Received Sep 19th, 2025

Accepted Dec 06th, 2025

Published Feb 5th, 2026

Abstrak

Kecemasan pada ibu hamil trimester II dan III merupakan kondisi umum yang dapat berdampak negatif terhadap proses persalinan dan kesehatan janin. Salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan adalah melalui aromaterapi. Untuk mengetahui pengaruh inhalasi aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester II dan III. Desain penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 16 orang yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling di wilayah kerja Puskesmas Tilango. Berdasarkan Uji statistik paired t-test menunjukkan nilai $p = 0,000 (<0,05)$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan inhalasi aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan penelitian ini adalah bahwa inhalasi aromaterapi lavender efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester II dan III, dan dapat dijadikan sebagai terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan dalam pelayanan antenatal.

Kata Kunci: Aromaterapi, Lavender, Kecemasan, Ibu Hamil, Trimester II dan III

Abstract

Anxiety in pregnant women in the second and third trimesters is a common condition that can negatively impact the labor process and fetal health. One non-pharmacological approach to addressing anxiety is through aromatherapy. To determine the effect of lavender aromatherapy inhalation on reducing anxiety levels in pregnant women in the second and third trimesters. The study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A sample of 16 women was selected using accidental sampling in the Tilango Community Health Center work area. A paired t test showed a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant effect of lavender aromatherapy inhalation on reducing anxiety. This study shows that lavender aromatherapy inhalation is effective in reducing anxiety levels in pregnant women in the second and third trimesters and can be used as a safe and easy-to-implement non-pharmacological therapy in antenatal care.

Keywords: Aromatherapy, Lavender, Anxiety, Pregnant Women, Second and Third Trimesters

1. PENDAHULUAN

Menurut Data World Health Organization (WHO) sekitar 10% ibu hamil mengalami depresi dan kondisi ini lebih tinggi terjadi pada negara berkembang yaitu mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Pada ibu hamil di Tiongkok gejala kecemasan meningkat 59% berdasarkan studi kohort yang menilai ibu hamil dengan data demografis yang sama. Sebesar 29% penduduk Tiongkok mengatakan mengalami kecemasan tingkat sedang hingga parah. (Lestari et al., 2024)

Hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 67,7% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan dimana 32,4% mengalami kecemasan tingkat ringan dan sedang serta 2,9% mengalami kecemasan tingkat berat (Nofitasari, Lahdji dan Noviasari, 2023). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa sebanyak 87,5% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan terdiri dari tingkat kecemasan ringan (31,25%), kecemasan sedang (35%) dan kecemasan berat (21,25%) (Subratha et al., 2023). Kecemasan yang dialami ibu hamil dapat berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan janinnya (Nanjundaswamy et al., 2020).

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan, ditandai dengan rasa takut disertai gejala fisik yang menegangkan. Kondisi ini dialami oleh ibu hamil pada usia kehamilan 28 hingga 40 minggu. Jika tidak segera diatasi, kecemasan ini dapat memengaruhi proses persalinan, seperti melemahkan kontraksi rahim, memperpanjang waktu persalinan, menyebabkan fetal distress, meningkatkan tekanan darah ibu, hingga meningkatkan risiko mortalitas dan morbiditas. (Asnita et al., 2023)

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk memperbaiki kondisi fisik dan psikologis. Ketika minyak esensial dihirup, molekulnya masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak, yang berperan dalam mengatur emosi. Minyak esensial seperti lavender dan lemon sering digunakan dalam aromaterapi untuk mengurangi kecemasan. Penggunaan aromaterapi secara inhalasi lebih efektif karena targetnya ialah jalan napas dan paru-paru. Stimulus aromaterapi pada saraf penciuman bekerja ketika kita menghirup wangi minyak esensial. (Linda Kartikasari et al., 2024)

2. METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian quasi-eksperimen dengan one group pre-test dan post-test, yang memungkinkan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama. Instrumen terstandar, seperti *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), digunakan untuk meningkatkan ketepatan pengukuran data. Penelitian dilakukan di Puskesmas Tilango, dengan total populasi sebanyak 107 ibu hamil trimester II dan III. Sampel yang digunakan sebanyak responden 16 hamil dengan rumus *accidental sampling*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik ibu hamil

Karakteristik Responden	Jumlah	
	n	%
Umur		
Berisiko (<20 tahun dan >35 tahun)	9	56.3
Tidak Berisiko (20-35 tahun)	7	43.8
Pendidikan		
Rendah	9	56.3
Menengah	6	37.5
Tinggi	1	6.3
Pekerjaan		
IRT	12	75.0
Pedagang	3	18.8
ASN	1	6.3
Paritas		
Primigravida	12	75.0
Multigravida	4	25.0
Total	16	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik umur ibu hamil yang diteliti di Wilayah Puskesmas Tilango yang tertinggi yaitu umur 20 – 35 tahun sebanyak 9 Hamil (56.3%), pendidikan ibu Hamil yang tertinggi yaitu pendidikan rendah sebanyak 9 Hamil (56.3%) sedangkan pekerjaan ibu yang tertinggi yaitu IRT sebanyak 12 orang (75.0%). Paritas yang tertinggi yaitu Primigravida sebanyak 12 ibu Hamil (75.0%).

Tabel 2. Tingkat kecemasan *Pretest* yang diberikan Aromaterapi Lavender

Tingkat Kecemasan <i>Pretest</i>	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Sedang	4	25.0
Berat	12	75.0
Total	16	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa Tingkat Kecemasan pada ibu hamil yang diteliti di Wilayah Puskesmas Tilango sebelum diberikan Aromaterapi Lavender yang tertinggi yaitu Tingkat berat sebanyak 14 orang (75.0%) dan yang terendah yaitu tingkat berat sebanyak 12 orang (75.0%).

Tabel 3. Tingkat kecemasan *Posttest* yang diberikan Aromaterapi Lavender

Tingkat Kecemasan <i>Posttest</i>	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Ringan	9	56.3
Sedang	7	43.8
Total	16	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa Tingkat Kecemasan pada ibu hamil yang diteliti di Wilayah Puskesmas Tilango setelah diberikan Aromaterapi Lavender yang tertinggi yaitu tingkat ringan sebanyak 9 orang (56.3%) dan yang terendah yaitu tingkat sedang sebanyak 7 orang (43.8%).

Tabel 4. Uji Normalitas Data

Variabel	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.
Pretest	.939	16	.342
Posttest	.855	16	.416

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas data yaitu:

- Jika Sig (Signifikansi) atau nilai propabilitas $<0,05$, maka data berdistribusi tidak normal.
- Jika Sig (Signifikansi) atau nilai propabilitas $>0,05$, maka data berdistribusi normal

Tabel 5. Pengaruh pemberian Inhalasi AromaTerapi Lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester II dan III

Variabel	Tingkat Ringan	Tingkat Sedang	Tingkat Berat	Minimum	Maximum	Mean	P value
Pretest	0	4	12	20	40	29.63	0.000
Posttest	9	7	0	15	28	20.69	

Berasarkan hasil penelitian diatas, diketahui bahwa dalam penelitian merupakan jumlah sampel yaitu 16 orang ibu hamil pada yang diberikan Aromaterapi Lavender,Dengan nilai Tingkat Kecemasan Pre test ringan yaitu 0 dan Post test yaitu 9,Sedangkan Tingkat Kecemasan Sedang Pre Test yaitu 4 dan Post Test dengan nilai Tingkat Kecemasa yaitu 7,Pada Tingkat Kecemasan Berat 12 dan post test 0 dan Minimum pada pre test 20 post test 15, Maximum Pre test 40 dan Post test 28, Mean Pre test 29.63dan Post test 20.69,dengan P,Value atau nilai signifikan yaitu 0,000 yang berarti $0,000 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang artinya pemberian Inhalasi AromaTerapi Lavender berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester II dan III Di Wilayah Puskesmas Tilango.

PEMBAHASAN

1) Tingkat kecemasan ibu hamil trimester II dan III sebelum diberikan Aromaterapi Lavender

Tingkat kecemasan ibu hamil trimester II dan III yang diteliti di wilayah kerja Puskesmas Tilango.sebelum diberikan aromaterapi lavender menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan pada tingkat berat, yaitu sebanyak 12 orang, sedangkan tingkat kecemasan terendah adalah kategori ringan, dialami oleh 4 ibu hamil. Umumnya, rasa cemas mulai dirasakan ibu hamil saat memasuki trimester II dan III, yang dipicu oleh kekhawatiran terhadap proses persalinan. Perasaan ini lebih kuat dirasakan oleh ibu hamil yang menghadapi kehamilan pertama.Selain itu, pengalaman kehamilan sebelumnya juga mempengaruhi tingkat kecemasan. Ibu yang pernah mengalami keguguran atau komplikasi dalam persalinan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi pada kehamilan berikutnya.

2) Tingkat kecemasan ibu hamil trimester II dan III setelah diberikan Aromaterapi Lavender

Tingkat kecemasan pada ibu hamil yang diteliti di Wilayah Puskesmas Tilango setelah diberikan aromaterapi lavender yang tertinggi yaitu tingkat ringan sebanyak 9 ibu hamil dan yang terendah yaitu tingkat sedang sebanyak 7 ibu hamil. Penurunan tingkat kecemasan dapat digunakan dengan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Penurunan tingkat kecemasan dapat diupayakan secara nonfarmakologis yaitu dengan teknik akupresure relaksasi aromaterapi dan massage. Salah satu teknik relaksasi untuk pengendalian rasa nyeri nonfarmakologi dengan menggunakan metode Inhalasi.

3) Pengaruh pemberian Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap penurunan Kecemasan ibu hamil trimester II dan III di wilayah Puskesmas Tilango

Berdasarkan hasil uji statistik. Dengan nilai Tingkat Kecemasan Pre test ringan yaitu 0 dan Post test yaitu 9, Sedangkan Tingkat Kecemasan Sedang Pre Test yaitu 4 dan Post Test dengan nilai Tingkat Kecemasan yaitu 7. Pada Tingkat Kecemasan Berat 12 dan Post Test yaitu 0. P, Value atau nilai signifikan yaitu 0,000 yang berarti $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yang artinya pemberian Inhalasi Aromaterapi Lavender berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester II dan III Di Wilayah Puskesmas Tilango.

4) Umur

Berdasarkan tabel 4 Hasil penelitian menunjukkan pada variabel usia bahwa hampir seluruh responden yang memiliki usia tidak beresiko yaitu (75.0%). Hal ini berarti hampir seluruh responden yang berusia 20-35 tahun sehingga dalam kategori usia sehat bereproduksi. Namun terdapat (25.0%) responden yang mempunyai usia beresiko yaitu usia < 20 tahun dan > 35 tahun. Responden yang mempunyai usia beresiko terdapat 2 orang dengan usia 18 tahun, Dan 2 orang dengan usia 39 dan 41 tahun.

Usia adalah lama waktu hidup atau ada (sejak dilahirkan atau diadakan). Dalam kurun reproduksi sehat dikenal bahwa usia aman untuk kehamilan dan persalinan adalah 20 tahun sampai 35 tahun. Kehamilan pada usia kurang dari 20 tahun panggul dan Rahim masih kecil, perkembangan organ-organ reproduksi yang belum optimal, kematangan emosi dan kejiwaan kurang serta fungsi fisiologi yang belum optimal, sehingga lebih sering terjadi komplikasi yang tidak diinginkan dalam kehamilan. Pada usia Faktor usia sering kali dikaitkan dengan kesiapan mental wanita tersebut untuk menjadi seorang ibu, kesiapan mental ini biasanya kurang dimiliki oleh ibu dengan usia muda. Pada usia diatas 35 tahun, organ reproduksi dan fungsi fisiologis mengalami penurunan dibandingkan pada saat umur 20-35 tahun. (Sari, 2021).

5) Pendidikan

Dilihat dari segi tingkat pendidikan responden, Berdasarkan tabel 4 Hasil penelitian menunjukkan pada (Adnyani et al., 2023) variabel pendidikan bahwa hampir seluruh responden pendidikan Menengah yaitu (62.5%). Namun terdapat (25.0%) responden yang pendidikannya rendah. dan responden pendidikan tinggi terdapat (12.5%). Responden pendidikan Menengah terdapat 10 orang, 4 orang pendidikan rendah dan 2 orang pendidikan tinggi. Pendidikan seseorang memberikan dampak langsung pada kecemasan. Sehingga, tingkat pendidikan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan seseorang. Tingkat pendidikan seseorang berhubungan dengan pengetahuan yang ada pada dirinya mengenai masalah yang spesifik juga tinggi. Sehingga semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka akan mengurangi tingkat kecemasannya. (Kebidanan et al., 2020)

6) Pekerjaan

Hasil penelitian pada variabel pekerjaan menunjukkan bahwa jumlah antara ibu hamil yang bekerja dan tidak bekerja yaitu bekerja atau IRT sebanyak (18.8%) dan tidak bekerja sebanyak (75.0%). Pekerjaan adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk dijadikan pokok penghidupan. Apabila ibu bekerja dan banyak menyita waktu dalam pekerjaan sehingga menjadi lalai pada kesehatan hal ini akan berpengaruh pada kehamilan. Ibu yang bekerja dapat memiliki lebih banyak interaksi sosial dan dengan demikian memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Banyak informasi yang diterima, semakin banyak yang diketahui. Ibu yang menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan ibu bekerja. Ibu-ibu yang banyak bekerja di luar bisa menambah ilmu, yang membuat mereka merasa lebih tenang. Sebuah penelitian menemukan bahwa pekerjaan mempengaruhi tingkat stres seseorang. Orang yang aktif di luar rumah sangat dipengaruhi oleh teman dan lingkungannya, dan informasi serta pengalaman yang berbeda dapat mengubah cara pandang mereka dalam menerima dan mengelola stres (Halil et al., 2023)

7) Paritas

Hasil penelitian pada variabel tabel 4 paritas menunjukkan bahwa jumlah antara ibu hamil dengan kehamilan primigravida dan kehamilan multigravida yaitu primigravida sebanyak (57,9%) dan multigravida sebanyak (42,1%). Paritas adalah banyaknya kelahiran hidup yang dipunyai oleh seorang wanita atau jumlah yang diakhiri dengan kelahiran janin yang memenuhi syarat untuk melangsungkan kehidupan (28 minggu atau 1000 gram). Kecemasan yang dialami dipengaruhi oleh paritas ibu, apabila kehamilan pertama pada umumnya ibu akan merasakan cemas yang berlebihan karena ibu belum pernah mengalami bagaimana proses persalinan, sehingga ibu telah berasumsi sendiri bahwa persalinan itu hal yang menyakitkan. Ketika ibu mengalami kecemasan maka itu akan berfaktor resiko pada kehamilannya dan proses persalinannya nanti jika tidak ditangani. Kecemasan adalah suatu hal yang alami dirasakan oleh ibu hamil dan tergantung bagaimana ibu hamil mengontrol rasa cemas tersebut, seperti dapat dilihat pada ibu hamil dengan paritas multipara bahwa tetap mengalami kecemasan hanya saja tidak lebih banyak dari pada ibu hamil dengan paritas primipara dan tidak secemas yang primipara. Hal ini dapat dipengaruhi oleh ibu sudah pernah mengalami proses persalinan sebelumnya, ibu sudah tahu rasa sakit proses persalinan, ibu sudah tahu tahap-tahap bagaimana proses persalinan sehingga ibu tidak begitu cemas, karena pada dasarnya persalinan adalah suatu proses yang alami (Yanuarini et al., 2023)

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas, peneliti berasumsi bahwa Pemberian Aromaterapi Lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester II dan III. Aromaterapi adalah salah satu metode nonfarmakologi memiliki manfaat utama dalam menciptakan efek relaksasi, menenangkan sistem saraf, serta memperbaiki suasana hati. Minyak esensial lavender mengandung senyawa aktif seperti linalool dan linalool asetat yang terbukti mampu menurunkan ketegangan otot, mengurangi stres, serta memberikan sensasi nyaman. Melalui teknik inhalasi, aroma lavender merangsang aktivitas gelombang alfa di otak yang berperan dalam menimbulkan perasaan tenang dan rileks. Pemberian Aromaterapi Lavender Membuat ibu hamil merasakan adanya dukungan psikologis saat melakukan terapi.

4. KESIMPULAN

1 Tingkat kecemasan Ibu hamil Trimester II dan III Sebelum diberikan Aromaterapi lavender, Tingkat kecemasan sedang (87.5%) sedangkan

- 2 Tingkat kecemasan Ibu hamil Trimester II dan III Setelah diberikan Aromaterapi lavender, Tingkat kecemasan Ringan (56.3%)
- 3 Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lavender Secara Statistik berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester II dan III dengan nilai Pvalue=0,000

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih disampaikan kepada seluruh responden yang bersedia berpartisipasi, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi yang tulus juga diberikan kepada pihak Puskesmas Tilango yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses pengumpulan data. Penulis juga berterima kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan, masukan, dan motivasi yang diberikan selama penelitian ini berlangsung.

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/jiskh.v12i2.1098>
- Halil, A., Puspitasari, E., Kebidanan, P., Sarjana, P., & Kesehatan, I. (2023). 78 Asni Halil, Erika Puspitasari Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2 Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2 (Factors. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 2721–8007.
- Kebidanan, P., Sarjana, P., Profesi, P., Program, B., & Hamil, I. (2020). *HUBUNGAN TINGKAT PENDIDIKAN DAN STATUS PEKERJAAN DENGAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL Kehamilan merupakan periode krisis maturitas yang dapat mengakibatkan stress atau kecemasan dikarenakan adanya perubahan psikologi pada saat hamil . Pada trimester I kecemas.*
- Lestari, A. F., Yuliana, Y., Amaliyah, S., Putriastuti, W., & Juaeriah, R. (2024). Pengaruh Senam Tera Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 5(1), 57. <https://doi.org/10.33490/b.v5i1.1079>
- Linda Kartikasari, Tut Rayani Aksohini Wijayanti, & Anik Sri Purwanti. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Nursing Practice And Education*, 4(2), 271–278.
- Sari, B. P. (2021). *No Title*.
- Yanuarini, T. A., Rahayu, D. E., & Hardiati, H. S. (2023). Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 41. <https://doi.org/10.32831/jik.v2i1.28>