

PENGARUH INHALASI AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU NIFAS DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH BALI MANDARA PROVINSI BALI

Ni Wayan Ari Sapitri*, Ni Komang Yuni Rahyani, Ni Ketut Somoyani

*Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar
Jalan Raya Puputan Renon, Denpasar, Bali, 80234*

ABSTRAK

Kecemasan ibu nifas menyebabkan gangguan psikologis sehingga dapat mengurangi kontak ibu dengan bayinya. Aromaterapi lavender dipercaya dapat menurunkan tingkat kecemasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh inhalasi aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu nifas. Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimental dengan one-group pretest-posttest design yang dilaksanakan pada bulan Maret hingga April 2023. Sampel berjumlah 17 ibu nifas yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Inhalasi aromaterapi lavender dilakukan dengan cara meneteskan lima tetes minyak esensial lavender ke dalam diffuser yang berisi aquadest sebanyak 30 cc dalam waktu 15 menit selama tiga hari berurut turut. Sebelum dan setelah pemberian aromaterapi responden akan mengisi kuesioner HRS-A dengan ditemani oleh bidan. Analisis data menggunakan univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lavender, yang artinya ada pengaruh inhalasi aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu nifas. Ibu nifas diharapkan dapat menerapkan inhalasi aromaterapi lavender sebagai terapi nonfarmakologi untuk mengatasi kecemasan pada masa nifas.

Keywords: aromaterapi lavender, tingkat kecemasan, ibu nifas

ABSTRACT

Postpartum women anxiety causes psychological disorders that can reduce contact with their babies. Lavender aromatherapy is believed to reduce anxiety levels. The purpose of this study was to determine the effect of lavender aromatherapy inhalation on the anxiety level of postpartum women. This research is a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design. Implementation in March–April 2023. A sample of 17 postpartum women was taken using a purposive sampling technique. Lavender aromatherapy inhalation is done by dripping five drops of lavender essential oil into a diffuser containing 30 cc of distilled water for 15 minutes on three consecutive days. Before and after giving aromatherapy, respondents will fill out the HRS-A questionnaire. Data analysis was univariate in the form of a frequency distribution, and bivariate analysis used the Wilcoxon test. Wilcoxon test showed a significant difference before and after being given lavender aromatherapy inhalation, which means that there is an effect of lavender aromatherapy inhalation on the anxiety level of postpartum women. Postpartum women are expected to be able to use lavender aromatherapy inhalation as a non-pharmacological therapy to overcome anxiety during the postpartum period.

Keywords: lavender aromatherapy, anxiety level, postpartum women

PENDAHULUAN

Masa nifas atau *puerperium* dimulai setelah kelahiran ari-ari atau plasenta hingga enam minggu (42 hari) (Prawirohardjo, 2016). Ibu nifas mengalami penyesuaian terhadap berbagai perubahan fisik dan psikologis serta penyesuaian pada perubahan peran sebagai orang tua. Ibu yang sejak hamil telah mempersiapkan peran menjadi orang tua, kehamilan yang direncanakan dan diinginkan, maka

adaptasi yang dialami akan menjadi lebih mudah serta kesiapan menjalani peran sebagai orang tua akan lebih baik (Wahyuni, 2018).

Perubahan fisik pada ibu nifas terjadi pada sistem reproduksi yaitu terjadinya involusi uterus, perubahan sistem hormonal, dan laktasi. Perubahan atau adaptasi psikologis pada ibu nifas yaitu seperti adanya rasa cemas atau tidak percaya akan kemampuan diri merawat

*e-mail korespondensi: arisapitri223@gmail.com

bayinya (Rahyani, 2022). Penyebab perubahan psikologis yang tiba-tiba pada ibu nifas adalah kekecewaan, rasa sakit, kelelahan, kurang tidur dalam proses persalinan dan kecemasan terhadap kemampuan merawat bayi serta emosi dalam minggu pertama menjadi tidak stabil serta perubahan suasana hati pada tiga sampai empat hari pertama masa nifas. Ibu nifas yang tidak mampu menyesuaikan diri terhadap adanya perubahan, baik itu perubahan fisik maupun psikologis termasuk di dalamnya yaitu perubahan peran menjadi seorang ibu, maka kemungkinan akan mengalami masalah emosional setelah persalinan (Restarina, 2017).

Kecemasan berpengaruh terhadap adaptasi psikologis ibu nifas. Kecemasan muncul disebabkan adanya suatu faktor yang tidak spesifik. Kecemasan merupakan suatu keadaan dimana bentuk tingkah laku diwujudkan dengan kondisi emosional yang berasal dari pikiran serta perasaan yang tidak menyenangkan (Purnamarini dkk., 2016). Ibu nifas mengalami kecemasan yang disebabkan oleh perubahan fisik dan perubahan emosional, karena terjadi proses adaptasi dengan kehadiran bayi yang memerlukan banyak perubahan pada perilaku, nilai, serta peran (Tonasih dan Sari, 2020).

Ibu nifas yang mengalami kecemasan memiliki peluang 4,513 kali lebih tinggi untuk mengalami *postpartum blues* jika dibandingkan dengan ibu nifas yang tidak mengalami kecemasan (Kirana, 2015). Kecemasan menyebabkan gangguan psikologis pada ibu sehingga dapat mengurangi kontak ibu dengan bayinya karena minat atau ketertarikan ibu pada

bayinya menjadi berkurang. Kecemasan pada ibu nifas dapat menurunkan produksi dan pengeluaran air susu Ibu (Kianpour dkk., 2016).

Angka kejadian kecemasan pada ibu nifas masih tergolong tinggi (Anggraeni dan Saudia, 2021). Upaya yang bisa diterapkan untuk menangani kecemasan yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan pemberian obat berupa *Serotonin Reuptake Inhibitors (SRIs)* seperti fluoxetine atau fluvoxamine sebagai pilihan pengobatan lini pertama. Pemberian obat secara farmakologi memiliki manfaat potensial, namun juga memiliki risiko efek samping yang mungkin terjadi pada bayi karena penggunaan obat-obatan ketika sedang menyusui (Jacob & Storch, 2013). Upaya lain yang digunakan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan terapi non farmakologi. Pemberian aromaterapi melalui inhalasi adalah salah satu dari terapi non farmakologi yang terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan. Penggunaan aromaterapi secara inhalasi banyak dipilih karena bersifat *non-invasif*, mudah diterapkan dan hemat biaya (Karadag dkk., 2017). Aromaterapi memberikan dampak yang baik karena aroma yang wangi dan segar dapat merangsang sensorik, reseptor, dan akhirnya dapat mempengaruhi organ lain sehingga bisa memberikan efek yang besar pada kecemasan.

Minyak aromaterapi yang paling konsisten digunakan untuk depresi dan kecemasan adalah aromaterapi lavender, cendana, mawar, melati, bergamot dan ylang - ylang. Studi eksperimental telah

dilakukan selama delapan tahun terhadap 8.058 wanita dan mengeksplorasi penggunaan sepuluh minyak esensial untuk meredakan nyeri, kecemasan dan rasa mual. Secara keseluruhan, ibu bersalin dan nifas menilai aromaterapi bermanfaat, dengan minyak esensial mawar dan lavender sebagai yang paling bermanfaat untuk kecemasan. Minyak esensial lavender juga diklaim menjadi minyak esensial yang paling tidak beracun dan alergenik dibandingkan dengan minyak esensial lainnya (Seifi dkk., 2018). Aromaterapi lavender terbukti memberikan efek ketenangan, kenyamanan, keseimbangan, mengurangi perasaan tertekan, stres, perasaan frustrasi, emosi yang tidak seimbang serta perasaan panik (Roniaty dkk., 2021). Pemberian aromaterapi lavender terbukti memberi pengaruh penurunan signifikan terhadap tingkat kecemasan (Dewi, 2013).

Penggunaan aromaterapi untuk menurunkan tingkat kecemasan telah banyak dilakukan. Menurut Sulistyorini dan Wardani (2020), kombinasi totok wajah dengan aromaterapi lavender dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu *postpartum*. Noviana dkk (2021) menemukan kombinasi aromaterapi lavender dan akupresur efektif menurunkan kecemasan ibu nifas. Penelitian ini menggunakan aromaterapi lavender secara tunggal, sehingga dapat diketahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu nifas. Pemberian inhalasi aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan ibu nifas juga belum diterapkan pada puskesmas, rumah sakit maupun fasilitas pelayanan kesehatan lainnya.

Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara merupakan Rumah Sakit milik Pemerintah Provinsi Bali. Data dari register pasien Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara Provinsi Bali, tahun 2021 terdapat dua orang ibu nifas dalam perawatan di Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara dengan diagnosa depresi *postpartum* yang diakibatkan oleh kecemasan ibu nifas karena dirawat di ruang isolasi dan pada tahun 2022 satu orang ibu nifas didiagnosa depresi *postpartum* disebabkan oleh kecemasan dan ketakutan dalam perawatan bayinya. Upaya yang dilakukan Rumah Sakit untuk pengobatan depresi *postpartum* ataupun kecemasan berupa pemberian terapi farmakologi dan saat ini belum ada terapi non farmakologi berupa terapi komplementer yang diterapkan di Rumah Sakit.

Hasil studi pendahuluan peneliti di Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara Provinsi Bali dengan membagikan kuesioner kepada lima ibu nifas hari pertama dan kedua didapatkan bahwa 40% ibu nifas mengalami kecemasan ringan ditandai dengan gejala susah tidur, cepat lelah dan takut ditinggal, dan 20% orang ibu nifas mengalami kecemasan sedang dimana ibu mengatakan khawatir tidak bisa merawat bayi serta mengurus rumah tangga sekaligus. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh inhalasi aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu nifas.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah pre-experimental, dengan pendekatan yang *one-group pretest-posttest desain*. Penelitian telah dilaksanakan dari

Bulan Maret sampai dengan April 2023 di Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara Provinsi Bali. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu nifas di Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara Provinsi Bali. Sampel berjumlah 17 ibu nifas yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah data primer serta data sekunder. Pada penelitian ini data primer diperoleh dari kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A) yang diisi oleh responden dan data sekunder didapatkan dari data rekam medik pasien berupa data riwayat persalinan. Variabel independen dari penelitian ini ialah inhalasi aromaterapi lavender dan variabel dependen yaitu tingkat kecemasan ibu nifas yang diukur sebelum dan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lavender. Alat dan bahan yang dipakai yaitu aromaterapi lavender, diffuser, gelas ukur, dan aquabidest. Peneliti mengukur tingkat kecemasan menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A) sebelum dan sesudah pemberian inhalasi aromaterapi lavender. Inhalasi aromaterapi lavender dilakukan dengan cara meneteskan lima tetes minyak esensial lavender ke dalam *diffuser* yang berisi aquadest sebanyak 30 cc dalam waktu 15 menit selama tiga hari berurut turut. Sebelum dan setelah pemberian aromaterapi responden akan mengisi kuesioner HRS-A dengan ditemani oleh bidan. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariate menggunakan uji wilcoxon. Penelitian ini telah dinyatakan laik etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Helah Research Ethics Committee RSUD Bali Mandara Provinsi Bali dengan nomor

013/EA/KEPK.RSBM.DISKES/2023.

HASIL

Responden dalam penelitian sejumlah 17 responden. Distribusi karakteristik responden disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Pendidikan		
SMA	11	64,7
Akademi PT	6	35,3
Jumlah	17	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA yaitu sebesar 64,7%. Setelah mengetahui data umum dalam penelitian ini maka berikut akan ditampilkan hasil penelitian yang terkait dengan data yang meliputi tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lavender serta bagaimana pengaruh inhalasi aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu nifas dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Diberikan Inhalasi Aromaterapi Lavender

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	%
Tidak ada kecemasan (< 14)	0	0
Kecemasan Ringan (14 -20)	9	52.9
Kecemasan Sedang (21 – 27)	6	35.3
Kecemasan Berat (28 – 41)	2	11.8
Kecemasan Berat Sekali (42 – 56)	0	0
Total	17	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lavender dari 17 responden, sebanyak 52,9% mengalami kecemasan ringan, 35,3% mengalami kecemasan sedang dan 11,8% mengalami kecemasan berat.

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa setelah dilakukan pemberian inhalasi aromaterapi lavender dari 17 responden, sebagian besar responden yaitu 64,7% mengalami kecemasan ringan, 23,53% tidak mengalami kecemasan, dan 11,8% mengalami kecemasan ringan. Pada tabel 4 juga dapat diketahui bahwa setelah dilakukan pemberian inhalasi aromaterapi lavender hasil *posttest* menunjukan tidak

ada respondendengan kecemasan berat dan berat sekali.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Setelah Diberikan Inhalasi Aromaterapi Lavender

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	%
Tidak ada kecemasan (< 14)	4	23.5
Kecemasan Ringan (14 -20)	11	64.7
Kecemasan Sedang (21 – 27)	2	11.8
Kecemasan Berat (28 – 41)	0	0
Kecemasan Berat Sekali (42 – 56)	0	0
Total	17	100

Tabel 4 Analisis Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas

Tingkat Kecemasan Ibu Nifas	Mean	Min	Max	Positive Ranks	Negative Ranks	Ties	Z	Asymp.Sig. (2-tailed)
<i>Pretest</i>	1,59	1	3	0	11	6	-3,207	0,001
<i>Posttest</i>	0,88	0	2					

Tabel 4 menunjukan hasil perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* tingkat kecemasan ibu nifas. Sebanyak 11 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan (*negative ranks*), 6 orang responden tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan (*ties*) dan tidak ada responden yang mengalami peningkatan kecemasan (*positive ranks*). Berdasarkan hasil dengan menggunakan Uji *wilcoxon* perbedaan tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lavender di Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara provinsi Bali pada tingkat kemaknaan α 0,05 didapatkan nilai 0,001. Hal ini berarti terdapat

pengaruh inhalasi aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu nifas di Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara Provinsi Bali.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap 17 responden ibu nifas di Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara Provinsi Bali sebelum dilakukan pemberian inhalasi aromaterapi lavender, sebagian besar responden yaitu sebanyak 52,9% mengalami kecemasan ringan, 35,3% mengalami kecemasan sedang dan 11,8% mengalami kecemasan berat. Ibu nifas beresiko mengalami kecemasan karena terjadinya perubahan

atau adaptasi psikologis setelah persalinan (Rahyani, 2022).

Data ini menunjukkan bahwa ibu nifas sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lavender memiliki kecemasan ringan sampai dengan berat, dimana hal ini sejalan dengan penelitian Istiqomah (2021) dimana ditemukan seluruh ibu post partum (100%) mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan ringan sebesar 50%, mengalami kecemasan sedang sebesar 36,84% dan mengalami cemas berat sebesar 13,16%.

Penilaian tingkat kecemasan sebelum pemberian inhalasi aromaterapi lavender (*pretest*) dilakukan pada saat ibu nifas berada pada fase *taking in*. Fase ini merupakan periode ketergantungan, dimana ibu mengharapkan pemenuhan kebutuhan dirinya dapat dipenuhi oleh orang lain dalam hal ini suami, keluarga atau tenaga kesehatan seperti bidan yang menolongnya. Pada fase ini juga ibu masih merasakan kelelahan setelah persalinan. Kelelahan membuat ibu perlu cukup istirahat untuk mencegah gejala kurang tidur seperti mudah tersinggung (Pitriani dan Andriyani, 2015). Pada masa nifas ini, ibu membutuhkan nutrisi yang cukup, istirahat, dan dukungan emosional untuk menghindari masalah kesehatan dan gangguan psikologis.

Kecemasan sering terjadi pada ibu nifas disebabkan pada kondisi setelah persalinan, kadar estrogen serta progesteron pada tubuh menurun, ibu terkadang merasa kelelahan setelah melahirkan serta merasakan nyeri pada perineum. Ibu dapat merasa sangat tertekan serta dapat menangis untuk hal yang tidak dipahami. Perasaan cemas terhadap kemampuan dirinya dalam hal

mengurus dan menjaga bayi setelah pulang dari rumah sakit serta perasaan takut menjadi tidak menarik didepan suami. Perubahan secara tiba-tiba pada kondisi hormonal menyebabkan ibu *postpartum* menjadi lebih sensitif terhadap hal yang dapat ditangani dalam kondisi normal (Anggraeni dan Saudia, 2021).

Kecemasan pada ibu nifas dikaitkan dengan insiden komplikasi yang lebih tinggi pada ibu dan bayinya. Selain itu, munculnya kecemasan selama periode ini telah terbukti meningkatkan kasus depresi *postpartum* (Pawluski dkk., 2019). Kecemasan dan depresi pada ibu nifas berdampak pada durasi menyusui yang lebih pendek dan lebih jarang, dan mengalami resiko dua kali lipat untuk masuk ke perawatan intensif neonatal. Seorang ibu nifas yang mengalami kecemasan tidak dapat memberikan perawatan terbaik kepada bayinya dan mengganggu kelekatan (Galbally, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu sebesar 64,7% mengalami kecemasan ringan, 23,53% tidak mengalami kecemasan, dan 11,8% mengalami kecemasan ringan. Setelah dilakukan pemberian inhalasi aromaterapi lavender hasil *posttest* menunjukkan tidak ada respondendengan kecemasan berat dan berat sekali. Hasil penelitian penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lavender ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Kianpour (2016) yang menyatakan bahwa menghirup aromaterapi lavender dapat mengatasi stres, kecemasan dan depresi pada masa nifas.

Pada penelitian ini, pengukuran

kecemasan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lavender (*posttest*) dilakukan pada ibu *postpartum* hari ketiga dimana ibu berada pada fase *taking hold*. Pada fase ini ibu fokus terhadap kemampuannya dalam merawat bayi dan menerima tanggung jawab penuh terhadap perawatan bayinya. Ibu sudah mulai memfokuskan dirinya untuk mengontrol kembali fungsi tubuhnya, ibu menjadi lebih sensitif, mudah marah dan tersinggung (Sari, 2022) serta sering timbul rasa tidak percaya diri (Pitriani dan Andriyani, 2015). Mayoritas ibu nifas mengalami *postpartum blues* pada fase *taking hold* yaitu dimulai pada hari ketiga hingga hari kesepuluh *postpartum* (Mansur & Budiarti, 2014) sehingga pemberian inhalasi aromaterapi lavender serta pengukuran tingkat kecemasan pada fase ini penting dilakukan mengingat ibu nifas yang mengalami kecemasan memiliki peluang 4,513 kali lebih besar untuk mengalami *postpartum blues* jika dibandingkan dengan ibu nifas yang tidak mengalami kecemasan (Kirana, 2015).

Perbandingan hasil uji analisis sebelum dengan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lavender didapatkan nilai rata-rata (*mean*) tingkat kecemasan ibu nifas menurun dari 1,59 menjadi 0,88. Ini menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lavender menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas. Pembuktian hipotesis adanya pengaruh inhalasi aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu nifas menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian inhalasi aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan yang dirasakan responden.

Hasil uji *wilcoxon* juga menunjukkan bahwa terjadi penurunan kategori kecemasan pada 11 responden, tidak ada responden yang mengalami peningkatan kecemasan dan terdapat 6 responden yang tidak mengalami perubahan kategori kecemasan. Adanya responden yang tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan bisa disebabkan oleh faktor internal dan eksternal yang tidak diteliti seperti potensi stressor lain yang dialami responden, akses informasi maupun dukungan sosial dari suami maupun orang-orang sekitar. Pemberian inhalasi lavender yang dilakukan di rumah responden dapat memberikan efek yang lebih baik dibandingkan dengan pemberian aromaterapi lavender di ruang perawatan di rumah sakit karena di rumah responden suasananya bersifat lebih privat dan lebih tenang.

Penelitian lain yang mendukung dengan hasil penelitian ini adalah penelitian Rahayu (2020) yang menemukan bahwa aromaterapi lavender terbukti dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu *postpartum* dengan seksio sesaria di Kota Bandung. Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian Noviana (2021) yang menyatakan kombinasi aromaterapi lavender dan akupresur efektif menurunkan kecemasan ibu nifas. Penelitian Roniati (2021) menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin. Hasil penelitian Sulistyorini dan Wardani (2020) menyatakan kombinasi totok wajah dengan aromaterapi lavender efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu *postpartum*.

Penurunan kecemasan yang dirasakan oleh responden pada penelitian ini berkaitan dengan kandungan dari tanaman lavender yaitu *linalool*, *camphor*, *linalil asetat*, *beta-ocimene*, dan *1, 8-cineole*. Udara dari inhalasi yang mengandung esensial lavender dapat mencapai sistem sirkulasi melalui kapiler darah jaringan di hidung dan bronkus di paru-paru serta menstimulasi otak langsung melalui epitel penciuman. Cara kerja minyak esensial secara inhalasi melibatkan rangsangan sel-sel reseptor penciuman di epitel hidung yang terhubung dengan bulbus olfaktorius. Selanjutnya, sinyal diteruskan ke limbik dan hipotalamus otak melalui bulbus olfaktorius dan sistem penciuman. Sinyal ini mengakibatkan otak melepaskan neurotransmitter seperti serotonin, endorphin dan lain-lain (Ali, 2015). Pelepasan neurotransmitter ini dapat memperbaiki kecemasan dengan mengurangi kadar kortisol dan meningkatkan kadar serotonin. Sistem saraf parasimpatis dapat dirangsang oleh kandungan *linalool* dan *linalyl asetat* yang terdapat dalam lavender. *Linalool* juga bertindak sebagai penenang dan *linalyl asetat* memiliki efek narkotika (Ali dkk., 2015). Lavender digunakan untuk merelaksasi otot - otot, menenangkan serta anti kontraksi melalui sistem saraf. Minyak esensial bunga lavender dapat digunakan untuk kecemasan, insomnia serta pemulihan suasana hati (Kamalifard dkk., 2016).

Rancangan *one group pre test - post test* ini memiliki kelemahan yaitu pada penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol atau kelompok pembanding untuk membandingkan hasil

perlakuan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Perbedaan tempat pengukuran tingkat kecemasan *pretest* dan *posttest* juga menjadi kelemahan pada penelitian ini dimana pengukuran tingkat kecemasan *pretest* dilakukan di ruang perawatan di rumah sakit sedangkan *posttest* dilakukan di tempat tinggal responden. Selain itu, penelitian ini menggunakan responden yang jumlahnya terbatas dan lingkup wilayah penelitian yang sempit oleh karena keterbatasan waktu dan biaya penelitian.

SIMPULAN DAN SARAN

Tingkat kecemasan ibu nifas sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lavender yaitu sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan dan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lavender dari sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan, serta tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat dan berat sekali. Terdapat pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu nifas di Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara Provinsi Bali. Ibu nifas diharapkan dapat menerapkan inhalasi aromaterapi lavender sebagai terapi nonfarmakologi untuk mengatasi kecemasan pada masa nifas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara Provinsi Bali serta jajaran civitas akademika Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan yang telah membantu selama proses penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, B., Al-Wabel, N. A., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S. A. dan Anwar, F. (2015). Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(8): 601–611.
- Anggraeni, N. P. D. A., dan Saudia, B. E. P. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan dan Kadar Hormo Kortisol Ibu Nifas. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(2): 55–63.
- Dewi, A. P. (2013). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(1): 21–53.
- Galbally, M., Lewis, A., McEgan, K. dan Scalzo, K. (2013). Breastfeeding and infant sleep patterns: An Australian population study. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 49(2): E147–52.
- Istiqomah, A. L., Viandika, N., dan Khoirun, S. M. (2021). Description of The Level of Anxiety in Post Partum. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(4): 333–339.
- Jacob, M. L. dan Storch, E. A. (2013). Postpartum anxiety disorders. *Asian Pacific Journal of Reproduction*, 2(1): 63–68.
- Kamalifard, M., Delazar, A., Satarzade, N., Mirghafourvand, M. dan Dousti, R. (2016). The comparison of the impact of lavender and Valerian aromatherapy on reduction of the active phase among Nulliparous women: A double blind randomized. *Researchgate.Net*, 5(9): 532–538.
- Karadag, E., Samancioglu, S., Ozden, D. dan Bakir, E. (2017). Effects of aromatherapy on sleep quality and anxiety of patients. *Nursing in Critical Care*, 22(2): 105–112.
- Kianpour, M., Mansouri, A., Mehrabi, T. dan Asghari, G. (2016). Effect of lavender scent inhalation on prevention of stress, anxiety and depression in the postpartum period. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 21(2): 197–201.
- Kirana, Y. (2015). Hubungan tingkat kecemasan post partum dengan kejadian post partum blues di rumah sakit dustira cimahi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1): 25–37.
- Mansur, H., & Budiarti, T. (2014). Psikologi Ibu dan Anak: Untuk Kebidanan. Salemba Medika. Jakarta.
- Noviana, E., Runjati dan Santoso, B. (2021). Efektivitas Pemberian Kombinasi Terapi Akupresur dan Aromaterapi Lavender terhadap Tekanan Darah dan Kecemasan Pada Ibu Nifas Dengan Hipertensi yang Mendapat Terapi Farmakologi. Tesis, Prodi Kebidanan Magister Terapan Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang. Semarang.
- Pawluski, J. L., Lonstein, J. S., & Fleming, A. S. (2019). The Neurobiology of Postpartum Anxiety and Depression. 1–45.
- Pitriani, R. dan Andriyani, R. (2015). Panduan Lengkap Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal (Askeb III). Deepublish. Yogyakarta.
- Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu Kebidanan (4th ed.). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- Purnamarini, D. P. A., Setiawan, T. I. dan Hidayat, D. R. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1): 36.
- Rahayu, K. D., Herawati, Y. dan Masdad, C. (2020). Pengaruh Terapi Aroma Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Dengan Post Sectio Caesarea. *Journal of Maternity Care and Reproductive*, 3(3): 174–181.
- Rahyani. (2022). Buku Ajar Bidan Praktik Komplementer Dalam pelayanan

- Kebidanan. ANDI. Yogyakarta.
- Restarina, D. (2017). Gambaran Tingkat Depresi Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Ciputat Timur Kota. Tangerang Selatan Tahun 2017. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Roniati, R., Indah, W., Eka, P., Esmianti, F., Bengkulu, P. K. dan 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.
- Sari. (2022). Asuhan Kebidanan Nifas Normal. Global Eksekutif Teknologi. Padang.
- Seifi, Z., Bikmoradi, A., Bazrafshan, M. R., Poorolajal, J., Araghchian, M., Kashfi, S. H., Kavi, E. dan Jokar, M. (2018). The effect of inhalation aromatherapy with lavender essential oil on pain severity of patients after coronary artery bypass surgery: A single-blind randomised clinical trial. Journal of Clinical and Diagnostic Research, 12(7): LC01–LC05.
- Sulistiyorini, C. (2020). Efektivitas Kombinasi Terapi Totok Wajah Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Post Partum Dalam Perawatan Bayi. Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan, 5(1).
- Tonasih, & Sari, V. M. (2020). Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui Edisi Covid-19. K - Media. Yogyakarta.
- Wahyuni, E. D. (2018). Bahan Ajar Kebidanan Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.