

Original Study

The Effect of Lavender Aromatherapy on Reducing Anxiety in Primigravida Mothers during Kala I Latent Phase: A Pra-experimental Study

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Primigravida saat Kala I Fase Laten : Studi Pra Eksperimental

Vivi Dwi Putri^{1*}, Popy Apriyanti², Apriyanti Aini¹

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Abdurahman Palembang

² Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Abdurahman Palembang

***Corresponding Author:**

Vivi Dwi Putri

Program Studi Pendidikan Profesi
Bidan, STIKes Abdurahman Palembang
Email: vividwip@gmail.com

Keyword:

Anxiety,
Lavender,
Primigravida,

Kata Kunci:

Kecemasan,
Lavender,
Primigravida,

Abstract

Anxiety is a mixture of several unpleasant emotions and is dominated by uncontrollable fear of conditions that threaten their condition and lead to things that are not necessarily happening. This anxiety includes emotional, cognitive and psychological in general anxiety can be influenced by several symptoms that are similar to people who experience depression. Each essential oil has a unique pharmacological effect such as antibacterial, antiviral, diuretic, vasodilator and stimulates adrenaline. This study aims to evaluate the effectiveness of lavender aromatherapy on reducing anxiety levels in primigravida mothers in the first stage of latent phase at PMB Nikma Tunnisak in 2024. The research method used was a pra-experimental with a population of all mothers in labor with anxiety at PMB Nikma Tunnisak with a sample size of 13 respondents. The research instrument used a questionnaire. From the results of the study with the results of the paired T-test, namely (p -value = 0.000) it can be concluded that there is a significant effect that the administration of lavender aromatherapy is effective in overcoming the anxiety levels of primigravida mothers in the first stage of latent phase. It is hoped that the provision of lavender aromatherapy can be implemented comprehensively in Indonesian health services.

Abstrak

Kecemasan merupakan campuran beberapa emosi yang tidak menyenangkan dan didominasi oleh rasa takut yang tak terkendali terhadap kondisi yang mengancam kondisinya dan mengarah pada hal-hal yang belum tentu terjadi. Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan essensial oil yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologis seseorang supaya menjadi lebih baik. Setiap essensial oil memiliki efek farmakologis yang unik seperti antibakterial, antivirus, diuretic, vasodilator dan merangsang adrenalin. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin primigravida kala I fase laten di PMB Nikma Tunnisak Tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah pra eksperimental dengan populasi seluruh ibu bersalin dengan kecemasan di PMB Nikma Tunnisak dengan jumlah sampel sebanyak 13 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Dari hasil penelitian dengan hasil uji T-test berpasangan, yaitu (p -value = 0.000) dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang secara signifikan bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif mengatasi tingkat kecemasan ibu bersalin primigravida kala I fase laten. Saran diharapkan pemberian aromaterapi lavender dapat diterapkan secara menyeluruh dipelayanan kesehatan Indonesia.

© The Author(s) 2025

Article Info:

Received : February 19, 2025

Revised : May 06, 2025

Accepted : May 29, 2025

Lentera Perawat

e-ISSN : [2830-1846](#)

p-ISSN : [2722-2837](#)



This is an Open Access article
distributed under the terms of the
[Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License](#).

Background

Persalinan adalah proses hasil konsepsi (janin, plasenta dan selaput ketuban) keluar dari uterus pada kehamilan cukup bulan yaitu >37 minggu tanpa disertai penyulit (Widyastuti, 2021). Tahapan persalinan terbagi menjadi 4 kala yaitu kala I adalah pembukaan, kala II yaitu pengeluaran janin, kala III adalah pengeluaran plasenta dan kala IV adalah observasi (Siahaan, Rosida, Rahmadi, 2025). Pada persalinan kala I

terjadi perubahan psikologis pada seorang ibu yaitu adanya perasaan khawatir, cemas selama kala I seorang ibu akan mengalami gangguan psikologi yaitu kecemasan (Larasati, Wardani, & Kurniasari, 2025; Sepiwiryanti et al, 2025). Masalah psikologis yang dirasakan ibu bersalin ini merupakan gangguan yang ditandai dengan perasaan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan (Hawari, 2018).

Kecemasan merupakan campuran beberapa emosi yang tidak menyenangkan dan didominasi oleh rasa takut yang tak terkendali terhadap kondisi yang mengancam kondisinya dan mengarah pada hal-hal yang belum tentu terjadi. Kecemasan ini meliputi emosional, kognitif dan psikologis secara umum kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa gejala yang mirip dengan orang yang mengalami depresi. Bedanya depresi disebabkan oleh gejala fisik sedangkan kecemasan disebabkan oleh gejala psikis yaitu ketegangan motorik atau alat gerak, hiperaktivitas saraf otonom, rasa khawatir yang berlebihan tentang hal-hal yang akan datang dan kewaspadaan yang berlebihan (Budiarti, 2018).

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan essensial oil yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologis seseorang supaya menjadi lebih baik. Setiap essensial oil memiliki efek farmakologis yang unik seperti antibacterial, antivirus, diuretic, vasodilator dan merangsang adrenal (Runiarti, 2020).

Berdasarkan data Worlth health organizations (WHO) tahun 2018 menunjukkan 8-10% mengalami kecemasan selama kehamilan dan meningkat menjadi 13% menjelang persalinan, kecemasan ini sangat berpotensi menimbulkan depresi pada ibu dan tidak baik bagi janin. Di Indonesia angka kejadian kecemasan yaitu mencapai 28,7% diantaranya pada ibu hamil trimester ke III yang akan menghadapi persalinan (Apriliani, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Januari-Februari 2024 diperoleh jumlah ibu hamil trimester III yang memeriksakan kandungannya sebanyak 26 orang dengan jumlah primigravida sebanyak 18 orang dan multigravida sebanyak 8 orang, dan dari hasil wawancara terhadap 10 orang ibu trimester III menggunakan kuesioner kecemasan yaitu Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS) didapatkan 8 orang ibu menyatakan cemas dalam menghadapi proses persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas dari pemberian aromaterapi lavender dalam mengatasi kecemasan ibu bersalin primigravida kala I fase laten.

Methods

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pra experimental. Pengambilan sampel ini menggunakan cara purposive sampling, yaitu sampel yang diambil pada penelitian ini adalah ibu bersalin kala I fase laten dengan kecemasan yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi di PMB Nikma Tunnisak.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April hingga Juni tahun 2024 dengan menggunakan data primer sebagai sumber utama. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi dua komponen utama. Pertama, pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan Depression Anxiety Stress Scale (DASS), yaitu sebuah kuesioner yang terdiri dari 42 item pertanyaan yang mencakup tiga skala untuk mengukur kondisi emosional negatif berupa depresi, kecemasan, dan stres. Skor untuk setiap item berkisar dari 0 (tidak pernah) hingga 3 (sering sekali/selalu), dan hasil akhirnya diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yaitu normal, cemas ringan, cemas sedang, cemas berat, dan cemas sangat berat (panik).

Kedua, intervensi dilakukan melalui pemberian aromaterapi lavender kepada responden dalam kelompok intervensi. Aromaterapi diberikan menggunakan diffuser, dengan meneteskan 5–8 tetes minyak esensial lavender ke dalam diffuser berisi 300 ml air, lalu dinyalakan selama 15 menit. Data yang terkumpul dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji dependent t-test. Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menjunjung tinggi etika penelitian melalui pemberian lembar persetujuan (informed consent), menjaga anonimitas (tanpa nama), serta menjaga kerahasiaan data responden.

Results

Analisis univariat dalam penelitian ini mencakup penghitungan skor jumlah responden serta persentase tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu bersalin pada kala I fase laten, baik sebelum maupun sesudah diberikan intervensi berupa aromaterapi lavender. Tujuan dari analisis ini adalah untuk menggambarkan distribusi tingkat kecemasan secara deskriptif, sehingga dapat diketahui seberapa besar proporsi responden yang berada pada masing-masing kategori kecemasan, mulai dari kategori normal hingga sangat berat atau panik. Tingkat

kecemasan responden sebelum diberikan aromaterapi lavender disajikan secara rinci dalam Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi

Tingkat Kecemasan	Sebelum diberikan Lavender		Sesudah diberikan Lavender	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Normal	0	0	7	53.8
Kecemasan Ringan	8	61.5	6	46.2
Kecemasan Sedang	4	30.8	0	0
Kecemasan Berat	1	7.7	0	0
Kecemasan Sangat Berat/Panik	0	0	0	0
Total	13	100.0	13	100.0

Berdasarkan dari hasil tabel total dari 13 responden dapat diketahui bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender terdapat 8 responden (61.5%) mengalami kecemasan ringan, 4 responden (30.8%) mengalami kecemasan sedang dan 1 responden (7.7%)

mengalami kecemasan berat dan sesudah pemberian aromaterapi lavender di dapatkan 7 responden (53.8%) tidak mengalami kecemasan atau normal dan 6 responden (46.2%) mengalami kecemasan ringan.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan pada Ibu Bersalin Primigravida Kala I Fase Laten Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi Lavender

Variabel	Mean	N	SD	Nilai p
Tingkat Kecemasan Ibu Sebelum diberi aromaterapi lavender	2.46	13	.660	.000
Tingkat Kecemasan Ibu Sesudah diberi aromaterapi lavender	1.46	13	.519	

Berdasarkan tabel diketahui bahwa menunjukkan terdapat penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin sebelum dan sesudah aromaterapi lavender dengan selisih 1.00 dan diperoleh nilai signifikan sebesar .000 (p -value < 0.05) artinya pada tingkat kepercayaan 95% ada pengaruh yang signifikan rata-rata nilai skor tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender.

Discussion

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden sebelum diberikan aromaterapi terbanyak mengalami kecemasan ringan sebanyak 8 responden (61.5%) menurut pendapat Hawari (2018) menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan psikologis seseorang yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal. Adapun faktor yang dapat menyebabkan

kecemasan itu sendiri adalah usia pendidikan, Tingkat pengetahuan ibu itu sendiri, penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggraini (2018) yang menyatakan bahwa keadaan fisik ibu dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kecemasan pada persalinan kala I pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi.

Hal ini sejalan dengan pendapat Aryasatiani (2016) ada faktor psikologis yang berhubungan dengan kecemasan selama kala I yaitu beberapa orang ibu bersalin ketakutan akan proses melahirkan, diantaranya adalah takut akan nyeri, takut akan kerusakan atau kelainan bentuk tubuh. Oleh karena itu, faktor psikologis dalam persalinan merupakan faktor penting yang mempengaruhi proses kelahiran. Peneliti berasumsi bahwa bahwa sebelum diberi aromaterapi lavender responden merasakan cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, merasa tegang, tidak tenang

dan gelisah terhadap akan proses persalinan yang akan ia jalani.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden sesudah diberikan aromaterapi menjadi berkurang sebanyak 61.5% responden mengalami tidak cemas dan 30.8% responden mengalami kecemasan ringan. Pada penelitian ini menunjukkan rata-rata penurunan tingkat kecemasan sesudah diberi aromaterapi lavender. Hasil penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian Syukuri (2019) yang menunjukkan rata-rata skor Tingkat kecemasan ibu bersalin kelompok intervensi dan kelompok control pada pengukuran selisih nilai sig 0.000 ($p < 0.05$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan Tingkat kecemasan yang bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Menurut Yuandira (2022) aromaterapi lavender adalah dijadikan sebagai obat yang diekstrak sebagai essensial oil yang memiliki senyawa menenangkan serta menghangatkan sehingga mampu meredakan ketegangan otot, rasa gugup, kelelahan serta stress. lavender memiliki banyak potensi karena terdiri dari atas beberapa kandungan seperti monoterpene, hidrokarbon, camphene, limonene, geraniol lavandulol, nerol dan sebagian besar mengandung linalool dan linalool asetat dengan jumlah sekitar 30-60% dari total berat minyak, Dimana linalool ini merupakan kandungan aktif utama untuk relaksasi.

Pendapat lain menyatakan manfaat aromaterapi selain meningkatkan keadaan fisik dan psikologis, aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang, oleh karena itu salah satu cara relaksasi yang digunakan untuk menunrunkan kecemasan ialah dengan pemberian aromaterapi Riana (2018) dalam hal ini aromaterapi lavender mempunyai manfaat dalam penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin pada Kala I. Peneliti berasumsi bahwa sesudah diberi aromaterapi lavender responden merasakan pikiran dan jiwanya lebih tenang sehingga lebih siap menjalani proses persalinannya.

Pada penelitian ini setelah dilakukan uji Paired T-Test didapatkan hasil nilai menunjukan bahwa

rata-rata tingkat kecemasan ibu sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu 2.46, sedangkan rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin sesudah diberikan aromaterapi lavender yaitu sebesar 1.46. Perbedaan rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin antara ibu yang diberikan aromaterapi lavender dan tidak diberikan aromaterapi lavender yaitu 1.00. Oleh karena rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin sesudah diberikan aromaterapi lavender lebih kecil dari pada ibu bersalin sebelum diberikan aromaterapi lavender maka dapat dinyatakan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu pada saat bersalin kala 1 fase laten dengan 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 dengan penelitian Dwi Nur Octaviani Katili, et. al (2019) Pada Kelompok aromaterapi lavender dan pappermint dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu selama proses persalinan, uji Paired T-Test menunjukkan hasil < 0.000 sehingga H_a diterima. yang menyatakan bahwa manfaat aromaterapi yaitu menumbuhkan perasaan tenang pada jasmani, pikiran dan rohani, menciptakan suasana yang damai, serta dapat menjauhkan dari perasaan cemas dan gelisah.

Hal ini juga sejalan dengan pendapat Shinobi (2015) yang menyatakan bahwa aromaterapi dapat menumbuhkan perasaan yang tenang pada jasmani, pikiran dan rohani (soothing the physical, mind and spiritual) serta mampu menghadirkan rasa percaya diri, perasaan gembira, damai, suasana romantic dan tenang.

Minyak lavender dapat memberikan rasa tenang, sehingga dapat digunakan sebagai manajemen stress. Selain itu, beberapa tetes essensial lavender dapat membantu insomnia, memperbaiki mood seseorang, menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan kewaspadaan dan dapat merelaksasikan otot-otot yang kaku (Dewi, 2016).

Conclusion and Recommendation

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tingkat kecemasan ibu bersalin primigravida sebelum diberikan aromaterapi

lavender sebesar 8 responden (61.5%) dengan tingkat kecemasan ringan, dan tingkat kecemasan ibu bersalin primigravida setelah diberikan aromaterapi lavender sebesar 7 responden (53.8%) dengan Tingkat kecemasan normal. Serta, terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin primigravida kala I fase laten dengan nilai signifikan dengan hasil uji T-test berpasangan, yaitu (p - value = 0.000). Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang secara statistik signifikan bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif mengatasi tingkat kecemasan ibu bersalin primigravida kala I fase laten. Saran diharapkan pemberian aromaterapi lavender dapat diterapkan secara menyeluruh dipelayanan kesehatan Indonesia.

Acknowledgment

The author would like to express deepest gratitude to all respondents who willingly took the time to participate in this research. Your contributions were invaluable to the success of this study

Funding Source

None

Declaration of conflict of interest

The authors declare no competing interests.

Declaration on the Use of AI

No AI tools were used in the preparation of this manuscript.

References

- Aziz, Azrul. (2021). *Metodologi Penelitian Kedokteran & Kesehatan Masyarakat*. Tangerang: Binarupa Aksara.
- Azwar, S. (2021). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budiarti, A. (2023). *Fisiologis dan Patologis Pada Kehamilan*. Yogyakarta. Penerbit Nuha Medika.
- Hawari. (2021). *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Heriani. (2021). Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah*, Vol. 1, No. 2, Juli-Desember 2021, P-ISSN: 2502-4825.
- Hidayanti. (2021). *Metode Penelitian Epidemiologi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Larasati, F., Wardani, Y., & Kurniasari, C. I. (2025). Relationship between Anxiety Level and Blood Pressure Level Pre Cataract Surgery One Day Care. *Lentera Perawat*, 6(1), 131-138.
- Mansur, dan Budiarti, et al (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan: Anxiety Levels of Third Trimester of Pregnant in Facing Childbirth. *J Bidan Cerdas*. 3(1):18-24. doi:10.33860/jbcv3i1.131
- Mirazanah, Istiqomah., et. al. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin. *Jurnal Kebidanan Malahayati* 2476-8944.
- Muyasaroh, et.al., (2020). Kecemasan ibu hamil menjelang persalinan pertama. (Kecemasan ibu hamil menjelang persalinan pertama, 61–66.
- Notoatmojo, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam (2021). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Edisi 4 ed. Jakarta: Salemba Medika.
- Parwatiningsih, S. A., & dkk. (2021). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Sukabumi, Jawa Barat: Jejak
- Prawirohardjo, S. (2021). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Edisi keempat. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Primadiani, (2022). *Buku Ajar Psikologi Ibu dan Anak*. (M. Ester & D. Widiarti, Eds.) Jakarta: EGC
- Pujiati, Wasis, dan Saribu, H.J.D. (2022). Aromaterapi Clary Sage Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Malahayati Nursing Journal* Vol. 4, No. 9, September 2022.
- Runiarti, Mariyam N. (2020). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran. *Kebidanan Besurek*.
- Sepiwiriyanti, W., Sholeha, M., Zelharsandy, V. T., & Kafadia, R. (2025). The Effect of Administration of Clary Sage (*Salvia Sclarea*) Aromatherapy on Reducing Anxiety in Particular Women in The Latent Phase. *Lentera Perawat*, 6(1), 69-74.
- Shinobi. (2021). Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah*, Vol. 1, No. 2, Juli-Desember 2021, P-ISSN: 2502-4825.
- Siahaan, J., Rosida, R., & Rahmadi, C. (2025). Effect of Music Therapy on Blood Pressure Reduction: Literature Review. *Lentera Perawat*, 6(1), 169-177.
- Stuart, Sundeen. (2021) *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Sunito, dkk. 2021. *Aroma alam untuk kehidupan*. Jakarta: Raketindo Primamedia Mandiri.

- Widyastuti, R. (2021). Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. (R. R. Rerung, Ed.) Bandung, Jawa Barat: Media Sains Indonesia.
- Wiknjosastro, H. (2021). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirihardjo.
- Yulianti, N. T., & Sam, K. L. (2019). Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir. (H. Putra, Ed.) Makassar: Cendekia Publisher.
- Zahroni. (2021). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida I, II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Gdaing Kota Surabaya. Universitas Airlangga.