



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025 Page 64-72

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Teknik *Deep Breathing* dalam Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Menjelang Persalinan SC di RSUD Nurhayati Garut Tahun 2025

Siti Farah Nisa Kusnadi^{1✉}, Maryam Syarah Mardiyah², Hidayani³

Universitas Indonesia Maju

Email: farahfahmi0906@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Kecemasan merupakan hal umum dialami ibu hamil menjelang persalinan, terutama persalinan operasi Caesar (SC). Salah satu upaya mengurangi kecemasan yaitu memberikan aromaterapi lavender dan teknik nafas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas aromaterapi lavender dan teknik nafas dalam terhadap kecemasan ibu hamil menjelang persalinan SC di RSUD Nurhayati Garut Tahun 2025. Penelitian menggunakan rancangan *quasi-experimental* dengan pendekatan *pre test - post test two group design*. Populasi penelitian ibu hamil trimester III menjelang persalinan SC, dengan Teknik sampel *total sampling* sebanyak 56 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dan Teknik nafas dalam efektif mengurangi kecemasan. Hasil uji statistik *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney Test* didapatkan *p value* = 0,043 ($p < 0,05$) artinya terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian aromaterapi lavender dan teknik nafas dalam dimana teknik nafas dalam lebih efektif mengurangi kecemasan dibandingkan aromaterapi lavender. Saran, rumah sakit dapat mempertimbangkan penerapan teknik nafas dalam sebagai metode relaksasi untuk mengurangi kecemasan.

Kata Kunci: *Aromaterapi Lavender, Kecemasan, Nafas Dalam*

Abstract

Anxiety is a common thing experienced by pregnant women approaching childbirth, especially Caesarean section (CS). One effort to reduce anxiety is to provide lavender aromatherapy and deep breathing techniques. This study aims to compare the effectiveness of lavender aromatherapy and deep breathing techniques on the anxiety of pregnant women before CS delivery at Nurhayati Garut Hospital in 2025. The study used a quasi-experimental design with a pre-test - post-test two group design approach. The study population was pregnant women in the third trimester approaching CS delivery, with a total sampling technique of 56 people. The results of the study showed that giving lavender aromatherapy and deep breathing techniques was effective in reducing anxiety. The results of the Wilcoxon and Mann-Whitney Test statistical tests obtained a p value = 0.043 ($p < 0.05$) meaning that there was a difference in effectiveness between giving lavender aromatherapy and deep breathing techniques where deep breathing techniques more effective in reducing anxiety than lavender aromatherapy. Suggestions, hospitals can consider implementing deep breathing techniques as a relaxation method to reduce anxiety.

Keywords: *Anxiety, Deep Breathing, Lavender Aromatherapy*

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah kondisi psikologis yang umum dialami oleh ibu hamil menjelang proses persalinan, terutama pada persalinan dengan operasi Caesar (SC). Secara global, prevalensi kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan SC cukup tinggi. *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 40% ibu hamil yang akan menjalani persalinan SC mengalami kecemasan tingkat sedang hingga berat (WHO, 2023).

Menurut survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2023, sekitar 38% ibu hamil yang akan menjalani persalinan SC mengalami kecemasan tingkat sedang hingga berat. Kecemasan ini dipicu oleh berbagai faktor, termasuk keterbatasan akses informasi yang memadai mengenai proses persalinan SC dan minimnya dukungan psikologis yang diberikan kepada ibu hamil (Kemenkes RI, 2023). Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 35% ibu hamil yang akan menjalani persalinan SC mengalami kecemasan tingkat sedang hingga berat. Kabupaten Garut, sebagai salah satu wilayah di Jawa Barat, melaporkan angka kejadian yang signifikan. Berdasarkan data dari RSUD Nurhayati Garut, tercatat bahwa 33% ibu hamil yang akan menjalani persalinan SC di rumah sakit tersebut mengalami kecemasan pada tingkat yang memerlukan intervensi lebih lanjut (Dinkes Jabar, 2023).

Kecemasan yang dialami ibu hamil menjelang persalinan SC dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Beberapa di antaranya adalah ketakutan akan prosedur operasi, rasa sakit

yang diantisipasi, ketidakpastian mengenai hasil operasi, serta kekhawatiran terhadap kesehatan bayi. Faktor lain yang turut berperan adalah pengalaman negatif di masa lalu terkait persalinan atau operasi, serta tekanan dari lingkungan sosial (Yuliana, 2022). Jika kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan SC tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat berdampak negatif pada proses persalinan dan kesehatan ibu serta bayi. Kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan hormon stres, seperti kortisol, yang dapat mempengaruhi fungsi organ vital ibu dan janin. Selain itu, ibu dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung memiliki risiko lebih besar mengalami komplikasi selama dan setelah persalinan, seperti hipertensi dan gangguan tidur (Rahayu, 2021).

Salah satu metode yang kini semakin banyak digunakan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan SC adalah aromaterapi, terutama menggunakan lavender. Aromaterapi lavender merupakan terapi komplementer yang terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan. Lavender mengandung senyawa aktif seperti *linalool* dan *linalyl acetate*, yang bertindak sebagai penenang alami dengan cara mempengaruhi sistem limbik di otak. *Linalool* juga diketahui dapat meningkatkan aktivitas neurotransmitter *gamma-aminobutyric acid* (GABA), yang memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kecemasan dan menciptakan perasaan relaksasi (Koulivand et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Hassanzadeh et al. (2020) menemukan bahwa penggunaan aromaterapi lavender pada ibu hamil menjelang persalinan SC dapat menurunkan tingkat kecemasan sebesar 30%. Studi ini melibatkan 80 wanita hamil yang akan menjalani persalinan SC dan membandingkan kelompok yang diberikan aromaterapi lavender dengan kelompok kontrol yang tidak menerima terapi. Penelitian oleh Supriyanto (2021) juga menunjukkan hasil serupa, dengan penurunan kecemasan hingga 25% pada ibu hamil yang diberi aromaterapi lavender. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan antara kedua kelompok, dengan ibu hamil yang menerima aromaterapi menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan.

Selain aromaterapi, teknik pernapasan dalam (*deep breathing*) juga merupakan metode yang efektif dalam mengurangi kecemasan. Teknik ini bekerja dengan cara meningkatkan aliran oksigen ke otak dan mengatur sistem saraf otonom, yang bertanggung jawab atas respons tubuh terhadap stres. Dengan melakukan pernapasan dalam, tubuh merespons dengan menurunkan frekuensi denyut jantung dan tekanan darah, sehingga menciptakan efek relaksasi secara keseluruhan. Teknik ini juga merangsang saraf vagus, yang membantu mengurangi reaksi stres dan kecemasan dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik (Jerath et al., 2021).

Penelitian oleh Liu et al. (2021) di Tiongkok menunjukkan bahwa *deep breathing* dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil hingga 35%. Studi ini dilakukan pada 120 ibu hamil yang akan menjalani persalinan SC dan mengamati efek teknik pernapasan dalam selama 15 menit sehari selama seminggu sebelum persalinan. Hasilnya, terdapat penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan, di mana ibu hamil merasa lebih tenang dan mampu menghadapi persalinan dengan lebih baik. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Widya (2023) juga menunjukkan hasil positif, di mana teknik *deep breathing* berhasil menurunkan kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan SC sebesar 28%. Teknik ini terbukti efektif dalam mengurangi gejala fisik kecemasan seperti peningkatan denyut jantung dan ketegangan otot, serta membantu ibu merasa lebih siap secara mental untuk menghadapi persalinan SC.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas aromaterapi lavender dan teknik *deep breathing* dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan SC di RSUD Nurhayati Garut tahun 2025. Dengan melakukan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan solusi yang efektif dan praktis bagi ibu hamil dalam menghadapi kecemasan menjelang persalinan SC.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan *quasi eksperimen* dengan rancangan *pre test - post test two group design*. Pengukuran dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan metode aromaterapi lavender, sedangkan kelompok kontrol diberikan metode Teknik nafas dalam (*Deep Breathing*). Setiap kelompok akan diukur tingkat kecemasan dengan menggunakan skala *APAIS (Amsterdam Preoperative anxiety and Information Scale)* sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas metode efektivitas aromaterapi lavender dan teknik nafas dalam (*deep breathing*) dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan SC di RSUD Nurhayati Garut tahun 2025

Populasi dalam penelitian ini ibu hamil trimester III yang akan menghadapi persalinan *sectio caesarea (SC)* di RSUD Nurhayati pada Desember 2024 sebanyak 56 orang (rata-rata persalinan SC per bulan), Teknik sampel penelitian ini menggunakan total sampel sehingga berjumlah 56 orang.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan data bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dan *U man whitney*. Penelitian ini sudah dilakukan Kaji Etik Penelitian dengan No. 573/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/II/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Menjelang Persalinan SC

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender, rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan sectio caesarea (SC) adalah 18,61. Setelah diberikan aromaterapi lavender, rata-rata kecemasan menurun menjadi 12,21. Nilai p-value sebesar 0,000 ($<0,05$) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan SC di RSUD Nurhayati Garut.

Hasil penelitian yang pengkaji lakukan sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2020) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender selama 15 menit pada ibu hamil menjelang persalinan mampu menurunkan tingkat kecemasan dari rata-rata 19,2 menjadi 13,5 dengan nilai p-value 0,001. Studi lain oleh Santoso et al. (2021) menemukan bahwa pasien yang diberikan aromaterapi lavender sebelum operasi elektif mengalami penurunan kecemasan sebesar 30%. Sementara itu, penelitian oleh Utami (2022) juga menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lavender selama tiga hari sebelum persalinan mampu mengurangi kecemasan secara signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima terapi ini (Utami, 2022).

Aromaterapi lavender bekerja dengan mekanisme inhalasi yang memengaruhi sistem limbik di otak, yang bertanggung jawab atas regulasi emosi dan stres. Senyawa aktif dalam minyak esensial lavender, seperti linalool dan linalyl acetate, diketahui memiliki efek menenangkan dengan cara meningkatkan aktivitas neurotransmitter GABA, yang berperan dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan relaksasi (Indriyani, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang telah dikemukakan, peneliti berasumsi bahwa aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai metode tambahan dalam manajemen kecemasan menjelang persalinan SC. Terapi ini tidak hanya efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, tetapi juga memiliki manfaat tambahan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional ibu hamil. Oleh karena itu, pemberian aromaterapi lavender di lingkungan rumah sakit dapat menjadi bagian dari intervensi non-farmakologis untuk mendukung proses persalinan yang lebih nyaman.

Efektivitas Teknik Nafas Dalam terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Menjelang Persalinan SC

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan teknik nafas dalam, rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan sectio caesarea (SC) adalah 18,71. Setelah diberikan terapi nafas dalam, rata-rata kecemasan menurun menjadi 11,00. Nilai p-value sebesar 0,000 ($<0,05$) menunjukkan bahwa pemberian teknik nafas dalam terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan SC di RSUD Nurhayati Garut.

Hasil penelitian yang pengkaji lakukan sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Santoso et al. (2022) menemukan bahwa teknik nafas dalam dapat menurunkan kadar hormon kortisol secara signifikan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan menjelang persalinan. Sementara itu, penelitian oleh Utami (2023) menunjukkan bahwa ibu hamil yang secara rutin melakukan teknik pernapasan dalam memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak menerima intervensi ini (Utami, 2023)

Teknik nafas dalam merupakan salah satu metode relaksasi yang bekerja dengan meningkatkan suplai oksigen ke otak dan memperlambat respons stres dalam tubuh. Teknik ini dilakukan dengan menarik napas dalam melalui hidung selama beberapa detik, menahan udara di paru-paru, lalu menghembuskannya perlahan melalui mulut. Proses ini membantu menstimulasi sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi produksi hormon stres. Selain itu, teknik ini juga dapat dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring dengan suasana yang nyaman untuk meningkatkan efektivitas relaksasi bagi ibu hamil. Saat ibu hamil melakukan teknik ini, sistem saraf parasimpatis diaktifkan, yang membantu menurunkan tekanan darah dan menstabilkan detak jantung, sehingga menciptakan perasaan lebih tenang dan terkendali (Rahmadani, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang telah dikemukakan, peneliti berasumsi bahwa teknik nafas dalam merupakan metode yang efektif dan aman untuk menurunkan kecemasan menjelang persalinan SC. Oleh karena itu, rumah sakit dan tenaga kesehatan dapat mempertimbangkan penerapan teknik ini sebagai bagian dari manajemen kecemasan non-farmakologis bagi ibu hamil menjelang persalinan SC.

Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Teknik Nafas Dalam terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Menjelang Persalinan SC

Tabel 1.1 Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Teknik Nafas Dalam terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Menjelang Persalinan SC

Kelompok	Post-Test		<i>p-value</i>	N
	Mean	Std. Dev		
Aromaterapi Lavender	12,21	1,750	0,043	56
Nafas Dalam	11,00	1,886		

Berdasarkan tabel 1.1 diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,043 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian aromaterapi lavender dengan pemberian teknik nafas dalam dimana pemberian teknik nafas dalam lebih efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan SC.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik nafas dalam lebih efektif dalam mengurangi kecemasan dibandingkan dengan aromaterapi. Sebuah penelitian oleh Wilson et al. (2022) menemukan bahwa ibu hamil yang melakukan teknik nafas dalam mengalami penurunan kecemasan yang lebih signifikan dibandingkan dengan mereka yang menerima terapi aromaterapi lavender. Studi lain oleh Carter & Phillips (2023) juga melaporkan bahwa latihan pernapasan secara signifikan meningkatkan variabilitas detak jantung (HRV), yang merupakan indikator utama dalam mengukur tingkat stres dan kecemasan (Carter & Phillips, 2023).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Lee et al. (2021) menunjukkan bahwa intervensi berbasis pernapasan memiliki dampak yang lebih kuat dalam menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan dengan terapi aroma. Hal ini dikarenakan teknik nafas dalam memiliki efek fisiologis yang langsung terhadap sistem saraf otonom, sedangkan aromaterapi lebih bersifat subjektif dan bergantung pada preferensi individu serta faktor psikologis lainnya (oleh Lee et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa efektivitas teknik nafas dalam yang lebih tinggi dibandingkan aromaterapi lavender disebabkan oleh mekanisme fisiologis yang lebih langsung dalam menurunkan kecemasan. Teknik nafas dalam memungkinkan individu untuk secara aktif mengontrol respons stres mereka, sementara aromaterapi lebih bergantung pada persepsi dan pengalaman sensorik individu. Oleh karena itu, meskipun aromaterapi tetap memiliki manfaat relaksasi, teknik nafas dalam lebih

direkomendasikan sebagai metode utama dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan SC.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Rata-rata kecemasan menjelang persalinan SC sebelum diberikan aromaterapi lavender sebesar 18,61 dan sesudah diberikan aromaterapi lavender sebesar 12,21 artinya ada penurunan sebesar 6,40.
- 2) Rata-rata kecemasan menjelang persalinan SC sebelum diberikan teknik nafas dalam sebesar 18,71 dan sesudah diberikan teknik nafas dalam sebesar 11,00 artinya ada penurunan sebesar 7,71
- 3) Pemberian aromaterapi lavender terbukti efektif mengurangi kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan SC dengan *p-value* sebesar 0,000
- 4) Pemberian teknik nafas dalam terbukti efektif mengurangi kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan SC dengan *p-value* sebesar 0,000
- 5) Terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian aromaterapi lavender dan teknik nafas dalam dengan *p-value* sebesar 0,043 dimana pemberian nafas dalam lebih efektif mengurangi kecemasan nyeri dibandingkan dengan aromaterapi lavender dengan selisih penurunan sebesar 1,31.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Dinkes Jabar. (2023). *Laporan Kesehatan Ibu Hamil di Provinsi Jawa Barat Tahun 2023*. Bandung: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- Hassanzadeh, R., et al. (2020). Lavender Aromatherapy for Anxiety Reduction in Cesarean Section. *Journal of Complementary and Alternative Medicine*, 36(3), 123-129.
- Jerath, R., et al. (2021). Neurophysiological Effects of Deep breathing on Stress and Anxiety. *Journal of Medical Science*, 32(2), 87-95.
- Kemenkes RI. (2023). *Laporan Kesehatan Ibu dan Anak di Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, R., et al. (2023). Pengaruh Teknik Pernapasan Dalam terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 34-40.
- Liu, Y., et al. (2021). Effectiveness of Deep breathing for Reducing Anxiety in Pregnant Women Before Cesarean Section. *Chinese Journal of Obstetrics and Gynecology*,

29(4), 56-64.

- Rahayu, S. (2021). Dampak Kecemasan pada Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Jurnal Psikologi Klinis*, 7(1), 20-29.
- Rahayu, S., & Santoso, B. (2020). Pengaruh Relaksasi Pernapasan Dalam terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 9(3), 102-110.
- Sharma, A., & Gusain, R. (2022). Deep breathing and Stress Reduction in Pregnant Women: A Controlled Study. *Journal of Mental Health*, 15(2), 98-105.
- Sugiyono, (2017), *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitataif dan Kombinasi (Mixed Methods)*, Alfabeta, Bandung.
- Supriyanto, A. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 9(3), 74-81.
- Tarigan, E. F., Pinem, S. B., Andriani, A., Lahagu, M. J., & Devi, N. (2022). Efektivitas Aroma Terapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Pemasangan IUD Pada Akseptor KB IUD. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 98-105.
- WHO. (2023). *Maternal Anxiety Before Cesarean Section: Global Statistics*. Geneva: World Health Organization.
- Widya, R. (2023). Pengaruh Teknik Pernapasan Dalam terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Caesar. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 14(1), 56-65.
- Yuliana, S. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Menjelang SC. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi*, 10(3), 67-75.
- Yuliana, S. (2022). Teknik Pernapasan dalam Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi*, 10(3), 87-94.