

INTERVENSI AROMA TERAPI JASMINUM GRANDIFLORUM TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL

Triana Indrayani*, Eni Kurniati

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta, Jl. Sawo Manila No.61, Pejaten Barat, Pasar Minggu,
Jakarta Selatan, Jakarta 12520, Indonesia

*trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Wanita hamil dalam trimester ketiga mengalami beban psikologis yang lebih besar. Masalah psikologis ini sering terjadi pada ibu hamil trimester III. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh aromaterapi jasminum grandiflorum terhadap kecemasan ibu hamil. Desain penelitian ini adalah pre eksperimen One Group Pretest Posttest Design, Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin yang datang berkunjung ke TPMB E Bekasi pada bulan Januari - Februari 2024. Tehnik pengambilan sampel adalah total sampling. Intervensi dilakukan dengan memberikan aromaterapi Jasminum grandiflorum sebanyak 3 tetes dan dicampurkan dengan 40ml air dimasukkan ke dalam diffuser selanjutnya nyalakan selama kurang lebih 15 menit. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Analisa data menggunakan uji T berpasangan (Paired T Test). Rata-rata tingkat kecemasan pada ibu bersalin setelah intervensi menurun menjadi 14,83 dengan standart deviation 4,720 dan terdapat pengaruh pemberian aromaterapi Jasminum grandiflorum terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin dengan nilai P-value 0,005. Terdapat pengaruh penurunan kecemasan setelah diberikan aromaterapi lemongrass pada ibu bersalin di TPMB E Bekasi.

Kata kunci: aromaterapi jasminum grandiflorum; ibu hamil; kecemasan

JASMINUM GRANDIFLORUM AROMATHERAPY INTERVENTION ON ANXIETY OF PREGNANT WOMEN

ABSTRACT

Pregnant women in the third trimester experience a greater psychological burden. This psychological problem often occurs in third trimester pregnant women. Research objective: to determine the effect of jasminum grandiflorum aromatherapy on the anxiety of pregnant women. The design of this research is a pre-experimental One Group Pretest Posttest Design. The population in this research is all mothers giving birth who come to visit TPMB E Bekasi in January - February 2024. The sampling technique is total sampling. The intervention was carried out by giving 3 drops of Jasminum grandiflorum aromatherapy and mixing it with 40ml of water, putting it in a diffuser, then turning it on for approximately 15 minutes. The measuring instrument used in this research is the HARS scale (Hamilton Anxiety Rating Scale). Data analysis used the paired T test (Paired T Test). The average level of anxiety in mothers giving birth after the intervention decreased to 14.83 with a standard deviation of 4.720 and there was an influence of giving Jasminum grandiflorum aromatherapy on the level of anxiety in mothers giving birth with a P-value of 0.005. There is an effect of reducing anxiety after being given lemongrass aromatherapy to mothers giving birth at TPMB E Bekasi.

Keywords: anxiety; jasminum grandiflorum aromatherapy; pregnant women

PENDAHULUAN

Ibu hamil dapat mengalami kecemasan karena masa menanti kelahiran yang penuh dengan ketidakpastian dan ketakutan tentang hal-hal yang akan terjadi selama proses persalinan (Situmorang et al., 2020). Wanita hamil dalam trimester ketiga mengalami beban psikologis yang lebih besar. Masalah psikologis ini sering terjadi pada ibu hamil trimester III (Devi Purnamasari & Nurul Widyawati, 2019). Berbagai faktor dapat menjadi penyebab kecemasan pada ibu hamil antara lain dukungan keluarga, pengetahuan dan paritas lebih berpengaruh pada tingkat kecemasan ibu hamil (Susilowati, 2012).

Persiapan persalinan membuat ibu hamil merasakan rasa cemas karena mereka sudah berada di trimester ketiga, yang membuat mereka khawatir antara lain tentang kesehatan mereka sendiri dan kondisi bayi mereka. Timbulnya kecemasan apabila bayi yang dilahirkan memiliki cacat jasmani atau rohani yang disebabkan oleh kesalahan atau dosa yang pernah dilakukan sebelumnya (Burlian, 2022), dan kecemasan terkait keguguran karena calon ibu akan terlalu mempersalahkan kesehatan mereka sendiri dan khawatir tentang kondisi bayi mereka. Ketika kehamilannya mendekati waktu melahirkan, calon ibu mungkin mengalami kecemasan tentang kondisi fisiknya termasuk ukuran panggulnya. Perasaan ini dapat menyebabkan ketakutan akan operasi Caesar atau penggunaan ekstraktor vacuum (Handi, 2023). Kesehatan dan kondisi fisik ibu, riwayat pemeriksaan kehamilan, pengetahuan yang kurang tentang proses persalinan, dan dukungan sosial dan psikososial adalah beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan ibu bersalin (Yanti & Wirastrri, 2022).

Banyak alternatif digunakan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi seperti kelompok suportif, terapi relaksasi, relaksasi otot progresif, relaksasi gim (guided imagery and music), aromaterapi lavender (Purba et al., 2022), teknik pernapasan diafragma, terapi musik klasik, senam hamil, terapi murottal alqur'an (Indrayani & Andriani, 2023), SEFT (spiritualemotionale freedom technique) (Attaqy & Hurriyati, 2023), terapi benson dan akupresur. Aromaterapi dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti menggunakan lilin aromaterapi, anglo pemanas atau pemanas minyak, pijat, penghirupan, atau berendam pengolesan langsung pada tubuh (Hutasoid, 2002). Secara ilmiah, reaksi terjadi karena wewangian itu mengirimkan sinyal tertentu ke bagian otak yang mengatur emosi kita (Utami, 2009).

Tanaman yang dapat dimanfaatkan dalam pembuatan aromaterapi diantaranya yaitu lavender (*Lavandula angustifolia*), valerian (*Valeriana officinalis*), peppermint (*Mentha piperita L.*), mawar (*Rosa damascena*), serai (*Cymbopogon citratus*), chamomile (*Matricaria recutita*), melati (*Jasminum grandiflorum*) dan rosemary (*Rosmarinus officinalis*) (Palia et al., 2023). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahanani (2020) di puskesmas tembarak menunjukkan pada kelompok aromaterapi jasmine P value 0.000, dapat diartikan bahwa aromaterapi jasmin (*Jasminum grandiflorum*) efektif digunakan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil (Widyaningsih et al., 2023). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi melati (*Jasminum grandiflorum*) pada ibu bersalin.

METODE

Desain penelitian ini adalah pre eksperimen One Group Pretest Posttest Design, Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin yang datang berkunjung ke TPMB E Bekasi pada bulan Januari - Februari 2024. Tehnik pengambilan sampel adalah total sampling. Intervensi dilakukan dengan memberikan aromaterapi *Jasminum grandiflorum* sebanyak 3 tetes dan dicampurkan dengan 40ml air dimasukkan ke dalam diffuser selanjutnya nyalakan selama kurang lebih 15 menit. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale), hasil uji validitas untuk HARS 0,520-0,852 dan hasil uji reliabilitas HARS adalah 0,895. Hal ini menunjukkan r-hitung lebih besar dari r-tabel sehingga alat ukur dinyatakan valid. Uji perbandingan tingkat kecemasan pretest dan posttest yang digunakan adalah uji T berpasangan (Paired T Test).

HASIL

Tabel 1.
Rata-rata Kecemasan Pada Ibu Bersalin Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi
Jasminum grandiflorum

Kecemasan	N	Mean	Std.Deviation	Min	Max
Sebelum Intervensi	30	28,20	4,816	20	37
Sesudah Intervensi	30	14,83	4,720	4	23

Tabel 1 rata-rata kecemasan pada ibu bersalin sebelum dan sesudah di berikan intervensi yaitu 28,20 dengan standart deviation 4,816 sedangkan rata-rata tingkat kecemasan pada ibu bersalin setelah intervensi menurun menjadi 14,83 dengan standart deviation 4,720.

Tabel 2.
Pengaruh Aromaterapi Jasminum grandiflorum terhadap Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan
Sesudah Intervensi

Kecemasan	N	Mean	Std. Deviation	p-Value
Sebelum Intervensi	30	28,20	4,816	0,000
Sesudah Intervensi	30	14,83	4,720	

Tabel 2 didapatkan hasil pada uji paired sample t-test dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh pemberian aromaterapi Jasminum grandiflorum terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di TPMB E Bekasi sebelum di berikan intervensi yaitu 28,20 dengan standart deviation 4,816 sedangkan rata-rata tingkat kecemasan pada ibu bersalin setelah intervensi menurun menjadi 14,83 dengan standart deviation 4,720. penurunan rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin ini terjadi setelah diberikan intervensi. Kecemasan merupakan manifestasi keadaan emosi negatif yang menimbulkan kekhawatiran tentang perubahan ibu selama kehamilan, perkembangan janin, proses kelahiran yang akan datang, masalah dalam mempersiapkan psikologis ibu, dan banyak lagi (Halil & Puspitasari, 2023). Masalah tersebut sering berdampak buruk bagi ibu dan janin dengan efek jangka panjang pada pertumbuhan dan perkembangan anak (Arisanti, 2021). Kecemasan atau ansietas digambarkan dengan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang dan disertai dengan berbagai keluhan fisik (McKay et al, 2020). Kecemasan dapat dikategorikan menjadi kecemasan ringan, kecemasan sedang dan kecemasan berat hingga seringkali menimbulkan kepanikan dan akan berdampak pada terganggunya aktivitas (Anggraeni, 2015).

Dampak lain dari kecemasan adalah pengaruhnya terhadap kemajuan persalinan (Masruroh, 2015). Kecemasan selama persalinan mengaktifkan sistem saraf simpatis dan meningkatkan sekresi hormonal seperti adrenalin, noradrenalin, dan kortisol, yang dapat menyebabkan penurunan kontraksi efektif rahim, perpanjangan kala satu dan dua persalinan, peningkatan intervensi invasif, dan bahkan peningkatan kemungkinan persalinan sesar (Ghiasi et al., 2019). Penghirupan minyak essential lebih efektif dengan menggunakan uap minyak yang dituangkan ke dalam wadah berisi air panas atau menghirup dari kain yang telah direndam minyak essential (Mustam et al., 2023). Penghirupan uap minyak essential diarahkan langsung ke dalam lubang hidung dan rongga mulut. Menurut Michalak (2018) keuntungan penggunaan aromaterapi melalui inhalasi dibandingkan obat dengan pemberian oral yaitu tidak akan memengaruhi saluran pencernaan, terutama ketika targetnya adalah jalan nafas atau paru-paru (Rusdianto et al., 2020).

Melati berasal dari famili oleaceae (Subachan, 2021). Minyak essential melati memiliki efek positif bagi yang membutuhkan rasa nyenyak ketika tidur di malam hari. Aroma dari minyak

essensial melati tidak membuat banyak tertidur, namun membantu meningkatkan durasi tidur (Puspita, 2023). Selain itu, menghirup minyak essensial melati akan memengaruhi aktivitas gelombang otak, membantu mengurangi kecemasan serta mengubah suasana hati (Sapitri, 2023). Minyak melati yang diekstrak dari *Jasminum officinale* dapat digunakan sebagai antidepresan dan antiseptik (Lo et al., 2020).

Komponen utama absolut yang telah teridentifikasi dan terkuantifikasi dari melati yaitu benzyl asetat (23,7%), linalool (8,2%), benzyl benzoat (20,7%), geranyl linalool (3%), phytol (10,9%), isophytol (5,5%), metil eugenol (2,5%) dan linoleat (2,8%). Sedangkan komponen volatil utama yang telah teridentifikasi yaitu phytol (25,77%); 3, 7, 11, 15 – tetramethyl – 1 – hexadecen –3-ol (12,42%); dan 3,7,11 - trimethyldodeca - 1, 6, 10 – trien – 3 - ol (12,54%) (Singh et al., 2023). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hur and Park, pijat aromaterapi menggunakan bunga melati, clary sage, geranium, dan rosa damascena diberikan kepada kelompok eksperimen. Penelitian ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan antara kelompok pijat aromaterapi dan kelompok kontrol (Spice et al., 2009). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan gelombang beta (13-30 Hz) meningkat di pusat anterior serta daerah posterior kiri. Di satu sisi, emosi positif termasuk perasaan kesejahteraan, aktif, segar dan romantis ditingkatkan dengan minyak melati. Di sisi lain, emosi negatif misalnya rasa mengantuk berkurang secara signifikan. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa aromaterapi *Jasminum grandiflorum* mempunyai efek stimulasi pada fungsinya dari sistem saraf dengan menghirup aromaterapi *Jasminum grandiflorum* aktivitas gelombang otak dan keadaan suasana hati.

Penelitian ini memiliki batasan penelitian, penelitian ini dilakukan pada sela waktu setelah pengambilan raport sehingga dalam proses pengambilan data kurang efektif, lingkungan yang kurang kondusif serta kurangnya asisten penelitian, sehingga proses penelitian menjadi kurang efektif dan tempat duduk yang berdekatan berpotensi adanya tidakan mencotek, sehingga meningkatkan resiko data menjadi tidak semestinya.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penurunan kecemasan setelah diberikan aromaterapi lemongrass pada ibu bersalin di TPMB E Bekasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisanti, A. Z. (2021). Dampak Psikologis Ibu Hamil pada Masa Pandemi COVID-19 (Literature Review). *Sehat Masada*, 15(2), Article 2. <https://doi.org/10.38037/jsm.v15i2.220>
- Attaqy, M. A., & Hurriyati, D. (2023). Sosialisasi Pencegahan Gangguan Baby Blues Dengan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 4(1), 752–758.
- Burlian, P. (2022). *Patologi Sosial*. Bumi Aksara.
- Devi Purnamasari, K., & Nurul Widyawati, M. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III | *Jurnal Keperawatan Silampari*. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/512>
- Ghiasi, A., Bagheri, L., & Haseli, A. (2019). A Systematic Review on the Anxiolytic Effect of Aromatherapy during the First Stage of Labor. *Journal of Caring Sciences*, 8(1), 51–60. <https://doi.org/10.15171/jcs.2019.008>

- Halil, A., & Puspitasari, E. (2023). Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.126>
- Handi, F. Y. D., Olivia Suyen Ningsih, Lusia Henny Mariati, Maria Getrida Simon, Bonavantura Nursi Nggarang, Yuliana Reginaldis Rosali, Paskalina Hilpriska Danial, Claudia Fariday Dewi, Yuliana Suryati, Heribertus. (2023). *Kesehatan Ibu Dan Anak. Pt Limajari Indonesia.*
- Hutasoid, A. S. (2002). *Panduan praktis aromatherapy untuk pemula—Aini S. Hutasoit—Google Books.* https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=wY2yUs480iAC&oi=fnd&pg=PP32&dq=Aromaterapi+dapat+dilakukan+dengan+berbagai+cara,+seperti+menggunakan+ilin+aromaterapi,+anglo+pemanas+atau+pemanas+minyak,+ pijat,+penghirupan,+atau+berendam+pengolesan+langsung+pada+tubuh&ots=Py3kGXelBH&sig=-5cYQz9ql-nOU4Z9ICzbnYLRp10&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Indrayani, T., & Andriani, Y. (2023). Effectivitas of Murottal Therapy on Primiparas Pregnant Mother in the Third Trimester | *Indonesian Journal of Global Health Research.* <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJGHR/article/view/2422>
- Lo, C.-M., Han, J., & Wong, E. S. W. (2020). Chemistry in Aromatherapy – Extraction and Analysis of Essential Oils from Plants of *Chamomilla recutita*, *Cymbopogon nardus*, *Jasminum officinale* and *Pelargonium graveolens*. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 13(03), 1339–1350.
- Masruroh, N. (2015). Pengaruh Kecemasan Ibu Terhadap Proses Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Bps Atik Suharijati Surabaya | *Journal of Health Sciences.* <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/JHS/article/view/199>
- Mustam, M. M., S. T., Amaliah, H. A. A., S. T., & Ramdani, N. R., S. Si. (2023). *Microwave Assisted Hydrodistillation Minyak Atsiri. Omera Pustaka.*
- Padalia, R. C., Verma, D. K., Arora, C., & Mahish, P. K. (2023). *Essential Oils: Sources, Production and Applications. Walter de Gruyter GmbH & Co KG.*
- Purba, A., Meilani Simanjuntak, N., & Sembiring, R. (2022). The Differences of Anxiety of Pregnant Women in Trimester III on Lavender Aromatherapy | *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK).* <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK/article/view/1032>
- Puspita, D. (2023). *Perbedaan Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Pria Dan Wanita Post Operasi Laparatomi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Tahun 2023 [Diploma, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang].* <https://doi.org/10/DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>
- Rusdianto, A. S., Wiyono, A. E., & Fiana, F. H. (2020). Aromatherapy Oil Massage Formulation From Essential Oil: *Tuberose Flower (Polianthes Tuberosa)* and *Lime Oil (Citrus aurantifolia)*. *International Journal on Food, Agriculture and Natural Resources*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.46676/ij-fanres.v1i2.12>

- Sapitri, Karmila rusniya. (2023). Efek Aroma Terapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Masa Nifass Pada Persalinan Normal [Preprint]. Open Science Framework. <https://doi.org/10.31219/osf.io/w4vxq>
- Singh, S., Chaurasia, P. K., & Bharati, S. L. (2023). *Pharmacological Aspects of Essential Oils: Current and Future Trends*. CRC Press.
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Umur Dan Pendidikan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan di Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu.
- Spice, K., L John, S., & Hadjistavropoulos, H. (2009). Prenatal fear of childbirth and anxiety sensitivity: *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*: Vol 30, No 3. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01674820902950538>
- Subachan, A. (2021). Fakultas Teknik Universitas Pancasakti Tegal 202.
- Susilowati, D. (2012). Pengaruh Dukungan Keluarga dan Paritas Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di RB Harapan Bunda Surakarta. <https://digilib.ums.ac.id/dokumen/detail/26902>
- Utami, D. A. P. (2009). Efektivitas Aromaterapi Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Kelahiran Anak Pertama [S1, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://eprints.ums.ac.id/3764/>
- Widyaningsih, H., Yusianto, W., & Pujianingrum, R. (2023). Pengendalian Kecemasan Menggunakan Inhalasi Aromaterapi Jasmine pada Wanita Infertil dengan Hysterosalpingography. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), Article 1. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1564>
- Yanti, E. M., & Wirastri, D. (2022). *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Penerbit NEM.