

PENGARUH TERAPI AROMA LAVENDER TERHADAP KECEMASAN IBU DENGAN POST SECTIO CAESARIA

Kusila Devia Rahayu¹, Yanti Herawati², Cep Masdad³

^{1,3} Program studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Kesehatan Dharma Husada Bandung, Indonesia

² Program studi Kebidanan Sekolah Tinggi Kesehatan Dharma Husada Bandung, Indonesia

Corresponding Email: kusila.rahayu@gmail.com

Abstrak

Lavender adalah salah satu bunga yang dikenal memiliki aroma yang wangi. Aroma lavender merupakan terapi komplementer yang menstimulasi indra penciuman dan meningkatkan gelombang alfa di dalam susunan saraf pusat sehingga meningkatkan relaksasi. Relaksasi adalah hal penting pada masa pemulihan paska persalinan dengan seksio sesaria agar tidak mengalami kecemasan. Kecemasan pada ibu post-partum seksio sesaria dapat menghambat pemulihan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi aroma lavender terhadap kecemasan ibu pada masa postpartum dengan seksio sesaria di Rumah Sakit Khusus Ibu dan Anak Kota Bandung. Penelitian ini dilakukan menggunakan quasi experiment dengan teknik *one group pre tes- post test*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* pada 51 responden yang mengalami kecemasan ringan pada 3 hari post seksio sesaria. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon*. Hasil penelitian diketahui terapi aroma lavender memengaruhi kecemasan ibu post-partum seksio sesaria dengan *P value* 0,000 (*p val* < 0,05). Petugas kesehatan dapat menggunakan terapi aroma lavender pada ibu post-partum seksio sesaria untuk membantu meningkatkan relaksasi dan menurunkan kecemasan sehingga pemulihan kesehatan optimal post seksio sesaria dapat segera dicapai.

Kata kunci: Aroma terapi, lavender, *post-partum sectio sesarea*, tingkat kecemasan.

Abstract

Lavender is one of the flowers known for its fragrance. The fragrance of lavender is a complementary therapy that stimulates the sense of smell and increases alpha waves in the central nervous system thereby increasing relaxation. Relaxation is important to reduce the level of anxiety and to support the recovery period after the caesarian. Mothers with high level of anxiety after the caesarian would hamper their health recovery. This study aims to determine the effect of lavender aroma therapy on maternal anxiety after the caesarian section at the Bandung Mother and Child Hospital. The study was conducted using quasi-experimental with one group pretest post-test technique. The research instrument used the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Sampling was chosen using the purposive sampling method, and 51 respondents, day 3 post caesarian with low anxiety level involved in this study. Statistical tests applied the Wilcoxon test. The results of the study found that lavender aroma therapy was significant in reducing anxiety of post caesarian mothers with P value 0,000 (<0.05). Health workers can use lavender aromatherapy to help mother after childbirth with cesarian gain relaxation and reduce anxiety so that optimal post-caesarian health recovery can be achieved immediately.

Key words: *Aromatherapy, lavender, level anxiety, post-partum, section-caesarean.*

PENDAHULUAN

Masa post-partum adalah masa 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai 6 minggu berikutnya, dimana pada masa ini terjadi pemulihan organ reproduksi kembali ke keadaan normal seperti saat sebelum hamil (Cunningham,2010). Perubahan normal yang terjadi secara cepat pada masa nifas adalah perubahan fisiologi yang terdiri dari perubahan struktural, endokrin, berat badan, perawatan rutin, produksi air susu ibu dan menyusui (Borley, J, 2011). Perubahan fisiologis yang terjadi secara cepat ini bisa menimbulkan kecemasan pada masa post-

partum seksio sesaria akibat adanya rasa nyeri pada luka operasi dan efek pemberian anestesi yang memanjang.

Peningkatan kecemasan pada post-partum seksio sesaria memerlukan perhatian khusus dari petugas kesehatan. Hal ini disebabkan karena efek seksio sesaria berupa luka sayatan pada abdomen dan pasca pemberian anestesi menimbulkan respon adaptasi fisiologis yang berbeda dibandingkan dengan persalinan secara normal. Tidak jarang ditemukan adanya peningkatan kecemasan pada masa post-partum seksio sesaria ini. Kecemasan pada post-partum seksio sesaria perlu ditangani segera sehingga derajat kesehatan optimal pada masa post-partum tercapai segera dan ibu dapat sukses menjalankan peran maternal berupa menyusui dan merawat bayi baru lahirnya.

World Health Organization menetapkan standar rata-rata seksio sesaria di setiap negara adalah 5-15 % per 1000 kelahiran. Jumlah tersebut telah meningkat tajam dalam 20 tahun terakhir. WHO (2015) memperkirakan sejak tahun 2005 angka persalinan dengan seksio sesaria di negara berkembang 10-15% lebih besar dibandingkan di negara negara maju seperti Amerika Serikat dan Kanada sedangkan angka sectio yang stabil 11-12% terjadi di Inggris dan Italia. Survey Dasar Kesehatan Indonesia (2012) menjelaskan bahwa di Indonesia kasus sectio caesarea yang tercatat di rumah sakit pemerintah rata-rata 11% dan di rumah sakit swasta lebih dari 30%.

Persalinan cesarean di kota jauh lebih tinggi dibandingkan di pedesaan yaitu 11% dibandingkan 3.9% (Kurniasari, 2015). Salah satu kota besar yang ada di Indonesia adalah Bandung propinsi Jawa Barat. (Dinkes Prop Jabar, 2016) menjelaskan data statistik bulan Januari - Agustus tahun 2016 pasien dengan *sectio caesarea* sebanyak 3.509 kasus dan pada Maret 2019 tercatat pasien *sectio caesarea* sebanyak 1.662 kasus. Salah satu rumah sakit yang melaksanakan petolongan persalinan dengan seksio sesaria di kota Bandung adalah Rumah Sakit Ibu dan Anak Kota Bandung. Rekam Medis dan Laporan Bulanan Bagian Obstetri dan Ginekologi RSKIA Kota Bandung (2019) melaporkan pada tahun 2019 rata rata kasus persalinan seksio sesaria adalah 98,3 kasus per bulan.

Tingginya prevalensi persalinan dengan *seksio sesaria*, berbanding dengan semakin besarnya kebutuhan terhadap asuhan keperawatan dengan berbagai masalah dan keluhan pasien setelah operasi. Perawat sebagai pemberi pelayanan asuhan keperawatan dituntut untuk terus berinovasi mengembangkan intervensi keperawatan termasuk mengatasi menurunkan tingkat kecemasan setelah operasi seksio sesaria. Salah satunya dengan penggunaan aroma therapy Lavender. Masalah penelitiannya adalah untuk yang dapat meminimalkan dampak negatif adakah pengaruh terapi aroma lavender terhadap kecemasan pada ibu post-partum seksio

sesaria. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi aroma lavender terhadap kecemasan ibu pada masa postpartum dengan seksio sesaria di Rumah Sakit Khusus Ibu dan Anak Kota Bandung

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan *quasi experiment* dengan teknik *one group pre test- post test*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh terapi aroma lavender terhadap kecemasan pada ibu post-partum seksio sesaria. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terapi aroma lavender memengaruhi tingkat kecemasan post-partum seksio sesaria. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* pada 51 responden yang mengalami kecemasan ringan pada 3 hari post seksio sesaria. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon*. Intervensi dilakukan dengan cara pemberian terapi aroma lavender selama 15-30 menit selama 3 hari berurut turut. Sebelum dan setelah pemberian aroma terapi responden akan mengisi HARS dengan ditemani oleh perawat.

Penelitian ini dilakukan dengan menerapkan tiga prinsip etik penelitian yaitu *Anonymity* (mempertahankan kerahasiaan identitas responden), *Confidentiality* (menjaga kerahasiaan informasi tentang responden), *Justice* (menerapkan pelaksanaan penelitian secara adil bagi seluruh responden), *Beneficience* (menjalankan penelitian yang memiliki nilai kemanfaatan yang besar terhadap upaya meningkatkan derajat kesehatan responden dan meminimalkan atau mentiadakan efek tindakan penelitian terhadap responden)

HASIL

Bagian ini menjelaskan hasil penelitian, penyajian hasil analisis terbagi menjadi 3 tabel yaitu tingkat kecemasan sebelum intervensi (Tabel 1), tingkat kecemasan setelah intervensi (Tabel 2), dan Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender terhadap tingkat Kecemasan Ibu Post-partum Sectio Caesarea .

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum pemberian Aroma Terapai Pada ibu Post-partum Dengan *Sectio Caesarea*

Tingkat Kecemasan	F	Presentasi (%)
Tidak ada kecemasan	0	0
Kecemasan Ringan	0	0
Kecemasan Sedang	46	90,2
Kecemasan Berat	5	9,8
Jumlah (N)	51	100

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa sebagian besar responden 90,2% memiliki kecemasan sedang dan 0% responden memiliki kecemasan ringan sebelum pemberian terapi aroma lavender.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Setelah Pemberian Aroma Terapi Pada Ibu Post-partum Dengan Sectio Caesarea

Tingkat kecemasan	F	Presentasi %
Tidak ada Kecemasan	5	9,8
Kecemasan Ringan	46	90,2
Kecemasan Sedang	0	5,9
Kecemasan Berat	0	0
Jumlah (N)	51	100

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa hampir seluruh responden (90,2%) berada pada tingkat cemas ringan sesudah pemberian terapi aroma lavender dan 0% responden pada tingkat kecemasan berat.

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender terhadap tingkat Kecemasan Ibu Post-partum Sectio Caesarea

Terapi aroma lavender	Tidak cemas		Cemas ringan		Cemas sedang		Cemas berat		Panik		Total		P value
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Pre test	0	0	0	0	46	90,2	5	9,8	0	0	51	100	0,000
Post test	5	9,8	46	84,3	0	0	0	0	0	0			
Total	5	9,8	46	84,3	46	90,2	5	9,8	0	0			

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa nilai uji bivariate memiliki P value 0,000 ($P \text{ val} < 0,05$). Nilai itu menunjukkan bahwa Hipotesis nol ditolak dan Hipotesis satu diterima yaitu bahwa terapi aroma lavender memengaruhi tingkat kecemasan pada ibu post-partum seksio sesaria sebesar 0,000 ($P \text{ val} < 0,05$)

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Sebelum Pemberian Aroma terapi

Kecemasan merupakan keadaan emosi yang tidak menyenangkan, melibatkan rasa takut yang subjektif, rasa tidak nyaman pada tubuh dan memengaruhi kesehatan fisik. Menurut Cunningham., Leveno., Bloom., Hauth., Rouse., Spong. (2010) kecemasan merupakan perasaan yang ditimbulkan oleh ancaman non spesifik terhadap konsep diri seseorang yang menyangkut kesehatan, aset, nilai, lingkungan, peran fungsi, pemenuhan kebutuhan, pencapaian tujuan, hubungan personal, serta perasaan nyaman. Menurut Littleton, L. Y., Engebretson, J. C.,

Learning, D. T., & Well-being, F. (1996) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keresahan, perasaan tidak nyaman dan menakutkan, disertai dengan respon otomatis, dan sumbernya sering kali tidak spesifik,

Kecemasan pada ibu post *sectio caesarea* memiliki hubungan dengan tingkat nyeri dan kelemahan fisik yang dirasakannya. Semakin tinggi tingkat nyeri yang dialami oleh ibu post *sectio caesarea* maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialaminya. Hal ini disebabkan karena nyeri merupakan suatu perasaan yang tidak nyaman yang menimbulkan kecemasan. Nyeri yang dialami oleh ibu pasca *sectio caesarea* biasanya berkaitan dengan luka operasi cesaria di bagian abdomennya dan kelemahan fisik yang dialaminya berkaitan dengan efek anstesi lokal yang diterimanya ketika menjalani prosedur operasi di ruang bedah. Nyeri pada luka operasi dan kelemahan fisik ini menjadi salah satu faktor penyebab meningkatnya kecemasan ibu post seksio sesaria. Selain itu jika tidak melakukan aktifitas atau latihan itu post partum termasuk post operasi seksio dapat mengalami masalah seperti gangguan eliminasi urin

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi aroma lavender sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sedang dan tidak ada satupun responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan. Tabel 1 ini menjelaskan bahwa persalinan seksio sesaria menyebabkan kecemasan pada masa post-partum. Hasil penelitian ini sesuai dengan konsep kecemasan secara teoritis dan sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Ahsan, Retno, L., & Sriati. (2017) dan Lestari, M. D., Putra, K. W. R., & Dimiyati, D. (2019) yang menjelaskan bahwa tingkat kecemasan pada masa post-partum memiliki hubungan dengan metode persalinan yang dijalannya.

Kecemasan pada masa post-partum memerlukan penanganan yang segera dari petugas kesehatan, karena kecemasan yang meningkat dan terjadi secara berlarut larut dapat memengaruhi kemampuan ibu post-partum untuk dapat beradaptasi secara baik pada peran barunya sebagai ibu dari bayi baru lahirnya. Keadaan kecemasan yang berat dapat membuat ibu post-partum kesulitan untuk mencapai peran maternal : menyusui, merawat bayi baru lahir dan menjalankan peran menjadi ibu dalam keluarganya. Ricci, S. S. (2009) menjelaskan bahwa kecemasan yang berlarut larut dapat mempengaruhi produksi air susu ibu sebagai makanan terbaik bagi bayi baru lahir sehingga dapat tumbuh dan berkembang secara optimal

Tingkat Kecemasan Sesudah Pemberian Aroma terapi

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik menggunakan minyak *essensial* yang bermanfaat

meningkatkan relaksasi. Setiap minyak *essensial* memiliki efek farmakologis yang unik, seperti anti bakteri, anti virus, diuretic, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenalin. (Sesebanua, 2019). Aroma terapi adalah salah satu jenis dari *Complementary and Alternative Medicine* yang banyak digunakan dan bertujuan untuk berguna mengobati atau mengurangi gejala fisik dan emosional (Riah Damawanti, Sri Rejeki, 2008).

Minyak *essensial* aroma terapi berbentuk cairan atau minyak. pada umumnya digunakan dengan cara dipanaskan pada tungku sehingga aroma *essensial oil* menyebar di udara dan bisa dihirup secara inhalasi melalui saluran pernafasan atas secara mudah dan diserap oleh alveoli paru – paru untuk kemudian dialirkan melalui pembuluh darah sehingga mencapai susunan saraf pusat dan menstimulasi sel sel saraf pusat tertentu dan menimbulkan efek sesuai dengan sistem saraf yang distimulasi. Aroma yang tercium akan memberikan efek terhadap fisik dan psikologis.

Terapi aroma biasanya dilakukan melalui inhalasi langsung dan inhalasi tidak langsung. Inhalasi langsung diperlakukan secara individual menggunakan alat kesehatan seperti sungkup atau oksigen mask, sedangkan inhalasi tidak langsung dilakukan secara bersama –sama dalam satu ruangan seperti terapi aroma lavender ini. Minyak lavender yang mengandung linalool menjadi salah satu aromaterapi yang banyak digunakan secara inhalasi. lavender yang diteteskan sebanyak lima tetes dengan air 30 ml yang diuapkan selama 15 menit untuk dihirup secara inhalasi oleh pasien.

Hasil penelitian pada tabel 2 diketahui bahwa setelah pemberian terapi aroma lavender maka sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan ringan dan tidak ada seorangpun yang memiliki tingkat kecemasan berat. setelah mengikuti terapi aroma lavender selama 15-30 menit selama 3 hari berurut turut. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian (Pratiwi, 2012) yang menjelaskan bahwa terapi aroma lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. dengan nilai penurunan rata- rata sebesar 1,0. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian (Riah Damawanti, Sri Rejeki, 2008) yang menjelaskan bahwa terapi aroma lavender dapat menurunkan kecemasan pada masa post-partum.

Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kecemasan Masa Nifas Post

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan hasil analisa statistik bivariat memiliki P-value 0,000 (P Val < 0,05) hal itu berarti Hipotesis nol ditolak dan hipotesis satu diterima. Hipotesis satu diterima artinya terapi aroma lavender memengaruhi tingkat kecemasan ibu post *sectio*

caesarea. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi aroma lavender maka hampir seluruh responden mengalami tingkat kecemasan ringan dan tidak seorangpun mengalami kecemasan berat. Setelah diberikan terapi aroma lavender responden menunjukkan tanda peningkatan relaksasi berupa tanda vital dalam batas normal, perasaan cemas berkurang, pemeuhan istirahat dan tidur terpenuhi, peran menjadi ibu berupa mulai menyusui dan merawat bayinya dengan penuh kasih sayang tampak dilaksanakan lebih rileks. Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan aroma terapi lavender dapat memberikan efek meningkatkan relaksasi dan menurunkan kecemasan (Haniyah & Setyawati, 2018; Murtiningsih, Shintya, & Andani, 2018).

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa terapi aroma lavender terbukti dapat mengaruh tingkat kecemasan pada ibu post-partum dengan seksio sesaria di Kota Bandung. Hasil penelitian pada 51 responden menunjukkan bahwa: Sebelum terapi aroma lavender sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang (90,2%) dan tidak seorangpun responden pada tingkat kecemasan ringan (0%). Selanjutnya, Setelah terapi aroma lavender sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan (90%) dan tidak seorangpun responden pada tingkat kecemasan berat(0%). Hasil analisis uji bivariat penelitian ini menunjukkan bahwa terapi aroma lavender terbukti dapat memengaruhi tingkat kecemasan ibu post-partum dengan seksio sesaria dengan nilai P value 0,000 ($P < 0,05$). Penggunaan terapi lavender dengan waktu yang telah ditentukan dapat menurunkan kecemasan, karena memberikan efek meningkatkan relaksasi. Petugas kesehatan dapat menggunakan terapi aroma lavender pada ibu post-partum seksio sesaria untuk membantu meningkatkan relaksasi dan menurunkan kecemasan sehingga pemulihan kesehatan optimal post seksio sesaria dapat segera dicapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan, Retno, L., & Sriati. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pre Operasi pada Pasien Sectio Caesarea di Ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Kanjuruhan Kepanjen Kabupaten Malang. *EJournal UMM*, 8, 1–12. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view>.
- Cunningham., Leveno., Bloom., Hauth., Rouse., Spong. (2010). *Obstetri Williams* Edisi 23. Jakarta: EGC.

- Haniyah, S., & Setyawati, M. B. (2018). The Effectiveness of Lavender Aromatherapy Technique on Pain Reduction of Post Caesarean Section Patients in Ajibarang Hospital. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 13(3), 119. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2018.13.3.831>.
- Lestari, M. D., Putra, K. W. R., & Dimiyati, D. (2019). Level of Anxiety of Pregnant Mother in Facing Sectio Caesarea Operations in Dkt Sidoarjo Hospital. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 8(1), 23. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v8i1.62>.
- Littleton, L. Y., Engebretson, J. C., Learning, D. T., & Well-being, F. (n.d.) (1996) *Women ' ' s Health Nursing*.
- Murtiningsih, M., & Andani, S. T. (2018). Difference Effect of The Combination of Lavender Aromatherapy and Effluerage with Breathing Relaxation on Pain Intensity During Labor among Primiparas. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 1(1).
- Pratiwi, R. (2012). Penurunan Intensitas Nyeri Akibat Luka Post Sectio Caesarea Setelah Dilakukan Latihan Teknik Relaksasi Pernapasan Menggunakan Aromaterapi Lavender Di Rumah Sakit Al Islam Bandung. *Students E-Journal*, 1(1), 30. <http://journal.unpad.ac.id/ejournal/article/view/711>.
- Ricci, S. S. (2009). *Essentials of Maternity, newborn, and woman's health nursing*. Laporan bulanan kasus persalinan dengan seksio sesaria di RSKIA Kota Bandung.
- Rekam Medis Departemen Obstetri dan gynecology RSKIA Kota Bandung (2019).
- Riah Damawanti, Sri Rejeki, M. (2008). Lavender Aromatherape Reduce Post Sectio Caesarea Rate Faculty Of Nursing and Health Sciences University of Muhammadiyah Semarang .
- Sambas, E. K., & Nurliawati, E. (2019). Effect Of Pelvic Floor Exercise On Urine Elimination In Postpartum Women. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(4).
- Sesebanua, J. I. (2019). *Applies Relaxation Technique Of Lavender Aromatheraphy To*. 52–58.
- Survey Dasar Kesehatan Indonesia (2012). Profil Kesehatan Indonesia 2012. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- World Health Organization (2009) World Health Report. 2000.12368
- Yuniarti, E. V., & Rahmawati, I. (2020). The influence of lavender aromatherapy to decrease of pain on patient post-sectio caesarea (sc) operations in hospital islamic sakinah mojokerto. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (Ijnms)*, 4(1), 85–90. <https://doi.org/10.29082/ijnms/2020/vol4/iss1/251>.