



EDUKASI MANFAAT AROMATERAPI LAVENDER DALAM PERSIAPAN PERSALINAN PADA IBU HAMIL

Apriyanti Aini*, Popy Apriyanti, Vivi Dwi Putri, Rinda Lamdayani

STIKES Abdurahman Palembang, Jl. Kol. H. Burlian Sukajaya, Suka Bangun, Kec. Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30114, Indonesia

*apriyanti.aini6@gmail.com

ABSTRAK

Aromaterapi merupakan metode pengobatan non farmakologi yang aman, murah dan praktis yang berfungsi untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan resiko atau efek samping yang rendah. Menurut Suriyati (2019) aromaterapi merupakan pengobatan yang menggunakan minyak atsiri dan merangsang system penciuman untuk mengurangi stress dan menciptakan rasa tenang. Jenis aromaterapi yang digunakan untuk mengobati kecemasan salah satunya yaitu Lavender (*Lavandula officianalis*). Linalool dan linalyl asetat dalam lavender dapat memiliki efek menenangkan dan membantu menurunkan stress dan Kecemasan. Tujuan pengabdian masyarakat ini agar ibu hamil mengetahui manfaat aromaterapi lavender dalam persiapan persalinan. Metode yang digunakan yaitu ceramah dan tanya jawab. Program ini dilaksanakan 15 Maret 2025 dengan responden sebanyak 15 ibu hamil. Evaluasi dari hasil pengabdian masyarakat menggunakan kuesioner. Hasil pengabdian masyarakat didapatkan nilai rata-rata pretest sebesar 30 poin dan nilai rata-rata posttest adalah 90 poin, terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat aromaterapi lavender dalam persiapan persalinan dengan nilai rata-rata peningkatan sebesar 60 poin. Dengan adanya edukasi diharapkan ibu hamil dapat mengurangi kecemasan saat menghadapi proses persalinan.

Kata kunci: aromaterapi lavender; ibu hamil; persiapan persalinan

EDUCATION ON THE BENEFITS OF LAVENDER AROMATHERAPY IN PREPARATION FOR LABOR IN PREGNANT WOMEN

ABSTRACT

*Aromatherapy is a safe, inexpensive and practical non-pharmacological treatment method that functions to reduce anxiety levels with low risks or side effects. According to Suriyati (2019) aromatherapy is a treatment that uses essential oils and stimulates the olfactory system to reduce stress and create a sense of calm. One type of aromatherapy used to treat anxiety is Lavender (*Lavandula officianalis*). Linalool and linalyl acetate in lavender can have a calming effect and help reduce stress and anxiety. The purpose of this community service is for pregnant women to know the benefits of lavender aromatherapy in preparing for childbirth. The methods used are lectures and questions and answers. This program was carried out on March 15, 2025 with 15 pregnant women as respondents. Evaluation of community service results using questionnaires. The results of community service obtained an average pretest score of 30 points and an average posttest score of 90 points, there was an increase in pregnant women's knowledge about the benefits of lavender aromatherapy in preparing for childbirth with an average increase of 60 points. With education, it is hoped that pregnant women can reduce anxiety when facing the labor process.*

Keywords: childbirth preparation; lavender aromatherapy; pregnant women

PENDAHULUAN

Data World Health Organization (2020) menunjukkan sekitar 8-10% mengalami kecemasan selama kehamilan dan meningkat menjadi 13% Ketika menjelang persalinan. kecemasan pada ibu hamil sangat berpotensi menimbulkan Depresi pada ibu hamil. Kondisi ini tentu juga tidak baik untuk janin yang dikandungnya (Kemenkes.RI, 2021). Beberapa negara berkembang di dunia berisiko tinggi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil sebesar 15,6% dan ibu pasca persalinan sebesar 19,8%, diantaranya Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe (Kemenkes.RI, 2021).

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk meminimalisir nyeri selama persalinan. Upaya tersebut dapat berupa pemberian terapi farmakologi maupun nonfarmakologi (Solehati, 2018). Meskipun demikian banyak ibu hamil yang belum memiliki pengetahuan yang cukup terkait dengan adanya upaya tersebut. Hasil wawancara yang dilakukan kepada petugas kesehatan menyatakan bahwa selama kehamilan ibu tidak diberikan edukasi khusus terkait manajemen nyeri persalinan. Edukasi penanganan nyeri hanya dilakukan saat ibu menjalani proses persalinan saja, itupun hanya berupa teknik napas dalam. Hal ini didukung dengan hasil wawancara kepada 10 ibu hamil yang menyatakan khawatir terkait nyeri persalinan dan belum memiliki pengetahuan tentang manajemen nyeri persalinan. Berdasarkan hal tersebut maka penting dilakukan upaya pemberian edukasi manajemen pengelolaan nyeri pada ibu hamil, terutama yang sudah memasuki trimester III. Tujuannya agar ibu memiliki pengetahuan yang cukup terkait manajemen nyeri sehingga harapannya ibu memiliki kepercayaan diri dan keyakinan untuk dapat mengontrol nyeri yang dirasakan selama proses persalinan sehingga persalinan dapat berjalan lancar.

Aromaterapi merupakan metode pengobatan non farmakologi yang aman, murah dan praktis yang berfungsi untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan resiko atau efek samping yang rendah. Menurut Suriyati (2019) aromaterapi merupakan pengobatan yang menggunakan minyak atsiri dan merangsang system penciuman untuk mengurangi stress dan menciptakan rasa tenang. Jenis aromaterapi yang digunakan untuk mengobati kecemasan salah satunya yaitu Lavender (*Lavandula officianalis*). Linalool dan linalyl asetat dalam lavender dapat memiliki efek menenangkan dan membantu menurunkan stress dan Kecemasan.

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka perlu dilakukan penyuluhan kepada ibu hamil trimester III untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi persalinan. Didukung dengan upaya pemerintah dalam mensukseskan program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) dengan indikator utama yang dinilai adalah AKI/AKB. Salah satu standar pelayanan kepada ibu hamil yang harus dipenuhi oleh fasilitas kesehatan adalah pelaksanaan komunikasi dan konseling melalui pemberian edukasi selama kehamilan. Tujuan dari pengabdian masyarakat adalah untuk memberikan penyuluhan kepada ibu hamil trimester III mengenai manfaat aroma terapi lavender sebagai persiapan dalam menghadapi Persalinan.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode pemberian edukasi kepada ibu hamil sebanyak 15 orang. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan sebagai berikut :Persiapan kegiatan

1. Mempersiapkan rancangan : kegiatan berupa materi edukasi dalam bentuk leaflet tentang manfaat aromaterapi lavender dalam persiapan persalinan pada ibu hamil.
2. Pelaksanaan kegiatan : pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pretest mengenai manfaat aromaterapi lavender dalam persiapan persalinan pada ibu hamil. Pretest dilakukan dengan tujuan mengetahui seberapa besar pemahaman ibu hamil mengenai materi yang akan diberikan. Kemudian dilakukan edukasi manfaat aromaterapi lavender dalam persiapan persalinan pada ibu hamil selama 45 menit. Dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab selama 15 menit. Setelah kegiatan edukasi diberikan akan dilaksanakan post test untuk mengukur kemampuan peserta terhadap materi yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan pada hari Rabu, 5 Maret 2025 pukul 10.00 WIB. Setelah melakukan kegiatan edukasi tim melakukan wawancara singkat pada ibu hamil. Adapun hasil yang didapatkan nilai rata – rata pretest 30 point dan posttest adalah 90 point. Dari hasil tersebut ibu hamil jadi lebih memahami tentang manfaat aromaterapi lavender dalam persiapan persalinan pada ibu. Petugas juga memberikan tanggapan positif terkait dengan kegiatan pengabdian ini sehingga kedepannya bisa menerapkan pemberian aromaterapi lavender pada ibu hamil. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat aromaterapi lavender. Hal ini sesuai dengan Notoadmojo (2015) menyatakan bahwa promosi kesehatan dalam hal ini penyuluhan merupakan media promosi kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Sumber lain yang mendukung bahwa aromaterapi memiliki manfaat adalah Endisupraba (2017) menyatakan bahwa aromaterapi lavender memiliki aroma yang menyegarkan yang mempunyai manfaat meredakan stress, mengurangi sakit kepala, mengurangi kecemasan dan kesakitan serta migrain. Penelitian dari Tabatabaeichehr & Mortazavi (2020) aromaterapi dapat menjadi terapi komplementer dalam mengurangi nyeri dan kecemasan pada persalinan. Penelitian lain dari Cahaya Indah Lestari, dkk (2022) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan tentang aromaterapi lavender dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil untuk mengurangi nyeri persalinan. Penelitian lain yang mendukung adalah dari Istiqomah (2021) mengemukakan bahwa aromaterapi memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi kecemasan pada ibu yang akan menghadapi persalinan.

SIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat aromaterapi lavender dalam persiapan persalinan dengan nilai rata-rata peningkatan sebesar 60 poin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini tim pengabdian masyarakat ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Kampus STIKES Abdurahman Palembang dan semua pihak yang telah membantu dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga terlaksana sesuai dengan rencana yang telah disusun.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiarti, A. (2023). *Fisiologis dan Patologis Pada Kehamilan*. Yogyakarta. Penerbit Nuha Medika.
- Dewi, Yeni dan Andri. Juli 2016. *Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik Dan Berbagai Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan*. Jakarta: Majalah Kedokteran

- Indonesia, Volum: 57, Nomor: 7, Departemen Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Endisupraba. (2017). *Aromaterapi Bagi Kesehatan*. Yogyakarta: Medika Cipta I. Mirazanah, B. T. Carolin, and S. Dinengsih. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Bersalin. *J. Kebidanan Malahayati*, vol. 7, no. 4, pp. 785–792
- Hawari. (2018). *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Mansur, dan Budiarti, et al (2018). 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
- Notoadmojdo, S. (2015). *Promosi Kesehatan Teori & Aplikasinya*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Shinobi. (2015). Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah*, Vol. 1, No. 2, Juli-Desember 2015, P-ISSN: 2502-4825.
- Tabatabaeichehr Mahbubeh & Hamed Mortazavi. (2020). The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. *Ethiop J Health Sci*. 30(3):449- 458. DOI: 10.4314/ejhs.v30i3.16
- Runiarti, Mariyam N. (2020). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran. *Kebidanan Besurek*.