

**PENGARUH TOTOK WAJAH DAN PEMBERIAN AROMA TERAPI
LAVENDER TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER KE 3 DI DESA DUKUH KECAMATAN
MOJOLABAN KABUPATEN SUKOHARJO**

Isa Khoiriyah, Deny Eka W

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: isasyamma@gmail.com

Abstrak

Kecemasan adalah salah satu gangguan kejiwaan yang paling umum terjadi pada saat kehamilan. Kecemasan meningkat menjelang persalinan terutama trimester ke 3. Kecemasan selama kehamilan sampai trimester ketiga mempengaruhi proses persalinan, pertumbuhan perkembangan anak, lahir prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), partus lama, gangguan mental dan motorik anak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester ke 3 di Desa Dukuh Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif jenis penelitian *Pre-Experiment* dengan desain *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil trimester ke 3 yang mengalami kecemasan yaitu 28 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner HARS dan SOP totok wajah. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan Uji Normalitas dengan Shapiro-Wilk dan Uji Hipotesis dengan Uji Wilcoxon. Data dianalisis dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Science* (SPSS). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester ke 3 di Desa Dukuh Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo.

Kata kunci: Totok Wajah, Aroma Terapi Lavender, Kecemasan, Ibu Hamil Trimester Ke 3

Abstract

Anxiety is one of the most common psychiatric disorders during pregnancy. Anxiety increases before delivery, especially in the 3rd trimester. Anxiety during pregnancy until the third trimester affects the birth process, child development, premature birth, low birth weight (LBW), prolonged labor, mental and motor disorders of children. The purpose of this study was to determine the effect of face acupressure and lavender aromatherapy on anxiety in third trimester pregnant women in Dukuh Village, Mojolaban District, Sukoharjo Regency. This study applies a quantitative approach to the type of Pre-Experiment research with a one group pretest-posttest design. The sample of this study were 3rd trimester pregnant women who experienced anxiety, namely 28 respondents. The research instrument used was the HARS questionnaire and face acupressure SOP. Data

analysis techniques use univariate and bivariate analysis. Bivariate analysis used the Normality Test with the Shapiro-Wilk and the Hypothesis Test with the Wilcoxon Test. Data were analyzed with the help of the Statistical Package for the Social Science (SPSS) program. The conclusion of this study is that there is an effect of face acupressure and lavender aromatherapy on anxiety in third trimester pregnant women in Dukuh Village, Mojolaban District, Sukoharjo Regency.

Keywords: Face Acupressure, Lavender Aromatherapy, Anxiety, 3rd Trimester Pregnant Women

PENDAHULUAN

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3 triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan (Prawirohardjo 2009). Kehamilan adalah suatu proses dari kehidupan seorang wanita, dimana terjadi perubahan-perubahan besar dari aspek fisik, mental, dan sosialnya. Perubahan-perubahan tersebut tidak lepas dari adanya faktor-faktor yang mempengaruhinya yang dapat berupa faktor fisik, faktor psikologis dan faktor lingkungan, sosial, budaya, serta ekonomi. Setiap faktor saling memengaruhi karena saling terkait satu sama lain dan dapat merupakan suatu sebab akibat (Gultom and Hutabarat 2020).

Pada fase trimester ketiga perubahan-perubahan psikologis pada ibu hamil semakin meningkat daripada trimester sebelumnya. Kehamilan trimester III sering kali disebut periode menunggu dan waspada karena ibu sudah merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya dan mulai khawatir dengan dirinya dan bayinya pada saat melahirkan (Hernawati and Kamila 2017).

Sejumlah ketakutan muncul pada trimester ke tiga. Wanita mungkin merasa cemas dengan kehidupan bayi dan kehidupannya sendiri, seperti apakah nanti bayinya akan lahir abnormal, terkait persalinan dan pelahiran (nyeri, kehilangan kendali, hal-hal yang tidak diketahui), apakah ia akan menyadari bahwa ia akan bersalin, atau bayinya tidak mampu keluar karena perutnya sudah luar biasa besar, atau apakah organ vitalnya akan

mengalami cedera akibat tendangan bayi. Mimpi-mimpi yang dialaminya merefleksikan rasa penasaran dan ketakutannya (Varney et al. 2006).

Kecemasan adalah salah satu gangguan kejiwaan yang paling umum terjadi pada saat kehamilan. Kecemasan meningkat menjelang persalinan terutama trimester III (Muzayyana and Saleh 2021). Di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 orang (28,7%) (Muzayyana and Saleh 2021). Kecemasan selama kehamilan sampai trimester ketiga mempengaruhi proses persalinan, pertumbuhan perkembangan anak, lahir prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), partus lama, gangguan mental dan motorik anak. Keadaan ini menyebabkan gangguan dalam proses persalinan. Untuk mengatasi keadaan ini seorang ibu perlu mendapatkan intervensi dengan berbagai metode semasa antenatal guna meringankan beban psikologis terutama kecemasan pada trimester ketiga sampai menjelang persalinan (Mardjan 2016).

Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin. Jika hal ini dibiarkan terjadi, maka angka mordibitas dan mortalitas pada ibu hamil akan semakin meningkat (Muzayyana and Saleh 2021).

Dalam buku (Mardjan 2016) disebutkan bahwa proses terjadinya kecemasan menurut Teori Rice (2005), Safaria & Saputra (2009) disebabkan adanya rangsangan (*stressor*) dari luar yang mempengaruhi individu (*receptor*). Dalam hal ini system limbic merupakan pengaruh distress yang mempengaruhi fungsi *hipotalamus* sebagai sistim endokrin. Hipotalamus mempengaruhi kelenjar *hipofisis*, sehingga mempengaruhi berbagai macam hormon yang ada di dalam tubuh dan saling berinteraksi sehingga menyebabkan timbulnya kecemasan dan mempengaruhi keadaan bayi dan ibu dalam masa kehamilan sampai pasca persalinan. Intervensi perlu dilakukan untuk mengurangi kecemasan tersebut, seperti konseling selama antenatal dan menjelang persalinan (Astuti, 2011). Selain ketiga itu masih ada metode

lainnya seperti massage, aromatherapy, dan lain-lain (Toureche, 2011).

Totok wajah adalah pemijatan yang dilakukan di area sekitar wajah dengan teknik khusus yang akan mengaktifkan titik-titik aura pada wajah (Mayasari and Jayanti 2020). Penurunan kecemasan terjadi secara signifikan melalui totok wajah, hal ini dikarenakan adanya tekanan yang diberikan berguna untuk dapat mengirim sinyal yang berguna dalam menyeimbangkan sistem saraf atau melepaskan hormon endorphen yang bermanfaat mengurangi adanya rasa stress dan relaksasi (Cahyanto 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Setiati 2019), terhadap 40 ibu hamil trimester III membuktikan bahwa pemberian aromaterapi lavender lebih efektif daripada yang tidak diberikan aromaterapi dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan. Aromaterapi adalah salah satu dari beberapa jenis pengobatan komplementer terapi dengan menggunakan minyak esensial (cairan khusus), minyak tersebut berasal dari berbagai tanaman dan tumbuhan tertentu yang diolah dengan cara dan teknik khusus. Manfaat aromaterapi bagi kesehatan di antaranya yaitu membuat pikiran menjadi rileks, mengurangi insomnia, mengurangi rasa sakit, menurunkan stress, meningkatkan kekebalan tubuh, memperbaiki proses pencernaan, dan mengurangi sensasi mual (Tasalim and Astuti 2021).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Sulistyorini et al. 2020), terhadap 20 ibu post partum dalam perawatan bayi membuktikan bahwa kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender efektif menurunkan skor kecemasan pada ibu post partum dalam perawatan bayi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di Desa Dukuh Mojolaban pada tanggal 24 Oktober 2022, dari 6 responden yang diwawancarai menggunakan kuesioner HARS 1 mengalami kecemasan sedang, 3 mengalami kecemasan ringan, dan 2 tidak mengalami kecemasan. Kecemasan ibu hamil tersebut disebabkan karena rasa khawatir ibu akan keadaannya saat hamil, proses persalinan, dan beberapa komplikasi yang mungkin terjadi saat hamil. Sedangkan responden yang tidak mengalami kecemasan karena sudah memiliki pengalaman yang baik saat hamil maupun

bersalin dan mendapat dukungan penuh dari keluarga. Beberapa ibu hamil melakukan beberapa kegiatan untuk mengatasi kecemasan yang di alaminya diantaranya dengan istirahat, berpikir positif, dan jalan-jalan.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester ke 3 di Desa Dukuh Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Experiment*. Menurut (Yusuf 2019), *Pre-Experiment* adalah penelitian eksperimen yang pada prinsipnya hanya menggunakan satu kelompok. Ini berarti bahwa dalam tipe penelitian tidak ada kelompok kontrol. Desain atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Dalam desain ini, sebelum sampel diberi perlakuan akan diberi *pretest* (test awal) dahulu dan di akhir diberi *posttest* (tes akhir).

Sampel penelitian ini adalah ibu hamil trimester ke 3 yang mengalami kecemasan yaitu 28 responden. Metode pengambilan sampel atau teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu cara pengambilan sampel dengan tujuan tertentu (Hidayat 2009).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat pada penelitian ini yaitu untuk variabel independen dan variabel dependen. Data penelitian ini dianalisa dengan menggunakan statistik analitik untuk melaporkan hasil penelitian baik dalam bentuk distribusi frekuensi ataupun persentase (%) dalam setiap item atau variabel. analisa bivariat untuk mengetahui pengaruh totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester ke 3 di Desa Dukuh Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan Uji Normalitas dengan Shapiro-Wilk dan Uji Hipotesis dengan Uji Wilcoxon. Data

dianalisis dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Science* (SPSS).

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Reponden

1) Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1. <20 th	1	3,6
2. 20-35 th	26	92,9
3. >35 th	1	3,6
Total	28	100

Sumber : Data Primer Desa Dukuh 2023

Dari data tabel 4.1 dapat dijelaskan bahwa responden didominasi oleh kategori umur 20-35 tahun sebanyak 26 responden dengan persentase sebesar 92,9%.

2) Karakteristik responden berdasarkan umur kehamilan

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Kehamilan

Umur Kehamila n	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1. 28-31 mg	6	21,4
2. 32-35 mg	9	32,1
3. 36-40 mg	13	46,4
Total	28	100

Sumber : Data Primer Desa Dukuh 2023

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi responden

berdasarkan umur kehamilan didapatkan bahwa responden didominasi dengan umur kehamilan 36-40 minggu sebanyak 13 responden (46,4%).

3) Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1. Menengah (SMA)	24	85,7
2. Program Diploma	2	7,1
3. Sarjana		
Total	28	100

Sumber : Data Primer Desa Dukuh 2023

Berdasarkan tabel 4.3 distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan didapatkan bahwa responden didominasi oleh pendidikan menengah sebanyak 24 responden (85,7%).

4) Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Bekerja	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1. Ya	11	39,3
2. Tidak	17	60,7
Total	28	100

Sumber : Data Primer Desa Dukuh 2023

Berdasarkan tabel 4.4 dijelaskan bahwa responden didominasi oleh responden yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 17 responden (60,7%).

5) Karakteristik responden berdasarkan paritas

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas

Paritas	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1. Primigravida	8	28,6
2. Multigravida	20	71,4
Total	28	100

Sumber : Data Primer Desa Dukuh 2023

Berdasarkan tabel 4.5 dijelaskan bahwa responden didominasi oleh multigravida yaitu sebanyak 20 responden (71,4%).

b. Distribusi frekuensi skor kecemasan ibu hamil trimester ke 3

Tabel 4. 6 Skor Kecemasan Ibu Hamil Trimester ke 3

Skor	Pretest		Posttest	
	F	P (%)	F	P (%)
2			4	14,3
3			6	21,4
4			4	14,3
5			3	10,7
6			2	7,1
7	3	10,7		
8	1	3,6	5	17,9
9	3	10,7	1	3,6
10	3	10,7	1	3,6
11	2	7,2	1	3,6
12	4	14,3		
13			1	3,6
14	1	3,6		
15	1	3,6		
16	3	10,7		
17	1	3,6		
18	3	10,7		

19				
20	3	10,7		
Total	28	100	28	100

Sumber : Data Primer Desa Dukuh 2023

Berdasarkan tabel 4.6 hasil pengumpulan data sebelum dilakukan perlakuan didapatkan 11 responden (39,3%) dengan skor kecemasan 15-27 (kecemasan sedang) dan 17 responden (60,7%) dengan skor kecemasan 7-14 (kecemasan ringan). Sedangkan hasil pengumpulan data setelah dilakukan perlakuan didapatkan 19 responden (67,8%) dengan skor kecemasan kurang dari 6 (tidak ada kecemasan) dan 9 responden (32,2%) dengan skor kecemasan 7-14 (kecemasan ringan). Pada saat pretest didapatkan data terbanyak pada skor kecemasan 12 yaitu terdapat 4 responden (14,3%) dan posttest didapatkan data terbanyak pada skor kecemasan 3 yaitu sebanyak 6 responden (21,4%).

c. Kecemasan ibu hamil trimester ke 3 sebelum dan sesudah di berikan totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender

Tabel 4. 7 Distribusi Kecemasan Ibu Hamil Trimester ke 3 sebelum dan sesudah di berikan Totok Wajah dan Aroma terapi Lavender

Variabel	N	Mean	SD	Minimum	Maximum
Pretest	28	13,0000	4,26006	7,00	20,00
Posttest	28	5,4286	3,02372	2,00	13,00

Sumber : Data Primer Desa Dukuh 2023

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata pretest adalah 13,0000 (kecemasan ringan) dan setelah dilakukan perlakuan didapatkan nilai rata-rata pada posttest adalah 5,4286 (tidak ada kecemasan). Pada saat pretest didapatkan nilai skor kecemasan tertinggi (*maximum*) yaitu skor 20,00 dan nilai skor kecemasan terendah (*minimum*) adalah skor 7,00. Sedangkan saat posttest didapatkan nilai skor kecemasan tertinggi (*maximum*) yaitu 13,00 dan skor kecemasan terendah (*minimum*) adalah skor 2,00.

2. Analisis Bivariat

a. Hasil uji normalitas data

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas Data Pengaruh Totok Wajah dan Pemberian Aroma terapi Lavender terhadap Kecemasan

Kecemasan	N	P (Sig. 2-tailed)
Pretest	28	0,048
Posttest	28	0,010

Sumber : Data Primer Desa Dukuh 2023

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui bahwa hasil pretest dan posttest tidak terdistribusi normal. Hal ini dilihat dari uji Shapiro wilk dengan Asymp. Sig pada masing-masing data adalah 0,048 dan 0,010 yang berarti data $<0,05$ maka semua data tidak terdistribusi normal. Karena data tidak berdistribusi normal maka uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon.

b. Hasil uji wilcoxon

Tabel 4. 9 Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Totok Wajah dan Aroma terapi Lavender terhadap Kecemasan

	Posttest-Pretest
Z	-4,634
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Sumber : Sumber : Data Primer Desa Dukuh 2023

Berdasarkan tabel 4.9 dapat diketahui bahwa hasil uji wilcoxon pada pretest dan posttest menunjukkan p value = 0,000 dimana sig $<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh dari sebelum dan sesudah dilakukan tindakan totok wajah dan aroma terapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil trimester ke 3 di Desa Dukuh Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Usia responden

Berdasarkan pada hasil data yang di dapatkan, sebagian besar usia

responden 20-35 tahun sebanyak 26 responden dengan persentase sebesar 92,9%. Dalam penelitian ini didapatkan usia responden termuda (*minimum*) adalah 20 tahun (3,6%) dan usia tertua (*maximum*) adalah 38 tahun (3,6%).

Usia ideal bagi perempuan untuk hamil adalah sekitar 21-35 tahun, yang tentunya masih ditambah dengan kondisi kesehatan yang baik dan memiliki kematangan psikis. Kehamilan pada kurang atau lebih dari usia tersebut merupakan kehamilan resiko tinggi (Soetjiningsih 2018). Usia ideal di indikasikan sebagai usia yang sudah mencapai tingkat reproduksi yang baik sehingga lebih aman untuk proses kehamilan dan kelahiran (Amraeni 2022).

Dalam penelitian ini memiliki arti bahwa faktor usia bukan merupakan pengganggu, karena semua responden berada dalam kategori usia yang sama yaitu usia dewasa atau usia produktif. Ini ditandai dengan nilai *minimum* (usia termuda) adalah 20 tahun (3,6%) dan nilai *maximum* (usia tertua) adalah 38 tahun (3,6%).

b. Umur kehamilan responden

Berdasarkan pada tabel 4.2 didapatkan bahwa sebagian besar yang mengalami kecemasan pada umur kehamilan 36-40 minggu sebanyak 13 responden (46,4%). Semakin bertambah usia kehamilan, tingkat kecemasan akan semakin tinggi. Pada fase trimester ketiga perubahan-perubahan psikologis pada ibu hamil semakin meningkat daripada trimester sebelumnya. Kehamilan trimester ke 3 sering kali disebut periode menunggu dan waspada karena ibu sudah merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya dan mulai khawatir dengan dirinya dan bayinya pada saat melahirkan (Hernawati and Kamila 2017).

Sejumlah ketakutan muncul pada trimester ke 3. Wanita mungkin merasa cemas dengan kehidupan bayi dan kehidupannya sendiri, seperti apakah nanti bayinya akan lahir abnormal, terkait persalinan dan pelahiran (nyeri, kehilangan kendali, hal-hal yang tidak diketahui), apakah ia akan menyadari bahwa ia akan bersalin, atau bayinya tidak mampu keluar

karena perutnya sudah luar biasa besar, atau apakah organ vitalnya akan mengalami cedera akibat tendangan bayi. Mimpi-mimpi yang dialaminya merefleksikan rasa penasaran dan ketakutannya (Varney et al. 2006). Kecemasan meningkat menjelang persalinan terutama trimester III (Muzayyana and Saleh 2021).

c. Pendidikan responden

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan bahwa pendidikan responden didominasi oleh pendidikan menengah sebanyak 24 responden (85,7%). Pendidikan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang tentang kecemasan pada saat trimester ke 3. Pendidikan juga mempengaruhi perilaku akan pola hidup, terutama dalam motivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan kesehatan. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang, makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang akan nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Trisetiyaningsih & Jannah 2016 dalam Suhada 2019).

d. Pekerjaan responden

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan bahwa pekerjaan responden didominasi oleh ibu yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 17 responden (60,7%). Ibu rumah tangga menjadi faktor resiko terjadinya kecemasan pada kehamilan. Pada saat hamil, semakin berat pekerjaan rumah akan semakin merasakan kecemasan. Berdasarkan wawancara dengan responden, sebagian besar pada saat hamil mereka tetap melakukan aktivitas sebagai ibu rumah tangga seperti sebelum hamil. Hal tersebut dapat meningkatkan kejadian kecemasan yang lebih tinggi pada saat kehamilan.

Pekerjaan sehari-hari ibu rumah tangga sangatlah banyak. Mulai dari menyediakan sarapan untuk sang suami, memasak, membersihkan rumah sampai mencuci pakaian, semuanya adalah tanggung jawab seorang ibu rumah tangga. Tentu saja bagi ibu hamil, jika semua pekerjaan ini diselesaikan seorang diri akan terasa sangat berat (Al-Barik 2017).

Pekerjaan yang terlalu berat untuk ibu hamil dapat menyebabkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

e. Paritas responden

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan bahwa paritas responden didominasi oleh multigravida sebanyak 20 responden (71,4%). Sedangkan responden dengan primigravida sebanyak 8 responden (28,6%). Ibu muda atau primigravida sering merasa takut dan cemas pada saat menjalani proses kehamilannya (Hasuki 2009 dalam Abdullah 2021). Tingkat kecemasan pada ibu bersalin antara primigravida dan multigravida memiliki perbedaan hal ini dikarenakan pengalaman pertama pada primigravida sehingga lebih merasa cemas dibandingkan dengan ibu multigravida yang sudah memiliki pengalaman bersalin sebelumnya (Mardliyataini 2022).

2. Pengaruh totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil trimester ke 3 di Desa Dukuh Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo

Berdasarkan hasil penilaian sebelum dan sesudah dilakukan pemberian totok wajah dan aroma terapi lavender dapat diketahui bahwa responden mengalami kecemasan sebanyak 28 responden. Dilihat dari data setelah dilakukan perlakuan totok wajah dan aroma terapi lavender sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian totok wajah dan aroma terapi lavender.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Setiati 2019), terhadap 40 ibu hamil trimester III membuktikan bahwa pemberian aromaterapi lavender lebih efektif daripada yang tidak diberikan aromaterapi dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan.

Pada fase trimester ketiga perubahan-perubahan psikologis pada ibu hamil semakin meningkat daripada trimester sebelumnya. Kehamilan trimester III sering kali disebut periode menunggu dan waspada karena ibu sudah

merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya dan mulai khawatir dengan dirinya dan bayinya pada saat melahirkan (Hernawati and Kamila 2017). Sejumlah ketakutan muncul pada trimester ke tiga. Wanita mungkin merasa cemas dengan kehidupan bayi dan kehidupannya sendiri, seperti apakah nanti bayinya akan lahir abnormal, terkait persalinan dan kelahiran (nyeri, kehilangan kendali, hal-hal yang tidak diketahui), apakah ia akan menyadari bahwa ia akan bersalin, atau bayinya tidak mampu keluar karena perutnya sudah luar biasa besar, atau apakah organ vitalnya akan mengalami cedera akibat tendangan bayi. Mimpi-mimpi yang dialaminya merefleksikan rasa penasaran dan ketakutannya (Varney et al. 2006).

Penanganan kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat dilakukan dengan totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender. Totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender merupakan pemberian pijatan pada titik-titik akupunktur di area sekitar muka dan kepala disertai dengan pemberian aroma terapi lavender melalui diffuser. Totok wajah bermanfaat untuk mengurangi derajat kecemasan, menciptakan tubuh menjadi relaksasi, memperbaiki sirkulasi darah (Cahyanto 2020). Aroma terapi lavender dapat memberikan efek relaksasi, nyaman, tenang dan meningkatkan relaksasi, serta menurunkan tingkat kecemasan dan stress, sehingga memperbaiki kondisi psikologis atau emosi ibu hamil dan mampu menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil (Arum et al. 2021). Dengan adanya totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender maka ibu hamil trimester ke 3 akan lebih mengalami penurunan tingkat kecemasan.

Pada hasil penelitian ini, sebelum dilakukan totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender didapat 17 responden mengalami kecemasan ringan dan 11 responden mengalami kecemasan sedang. Setelah dilakukan totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender didapat 19 responden tidak mengalami kecemasan dan 9 responden mengalami kecemasan ringan. Berdasarkan data tersebut maka didapatkan hasil bahwa totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender dapat menurunkan kecemasan.

Pada hasil penelitian ini, sebelum dilakukan totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender didapat data skor maksimal 20,00 dan skor minimal 7,00 dengan skor rata-rata 13,0000 (kecemasan ringan). Sedangkan setelah dilakukan totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender didapatkan skor maksimal 13,00 dan skor minimal 2,00 dengan skor rata-rata 5,4286 (tidak ada kecemasan). Dari skor rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan pemberian totok wajah dan aroma terapi lavender terdapat penurunan sebanyak 7,5714.

Setelah dilakukan totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender responden mengatakan merasa lebih rileks dan lebih nyaman. Respon dari responden setelah dilakukan totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender beragam. Peneliti melakukan wawancara secara verbal setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil dari 28 ibu hamil trimester ke 3 yang dilakukan perlakuan totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender diantaranya 6 ibu hamil merasa mengantuk saat diberikan perlakuan, sehingga responden bisa tidur sejenak bahkan ingin dilakukan lagi, 7 responden mengatakan merasa lebih segar setelah dilakukan intervensi, dan 5 responden mengatakan kepala terasa lebih ringan daripada yang sebelumnya merasa pusing.

Sistem kerja terapi totok yaitu membantu melancarkan aliran energy yang mengalir pada tubuh pasien dengan teknik menekan pada titik akupunktur yang bisa dipadukan juga dengan teknik memijat. Hal ini dapat membuat rasa nyaman sehingga memberikan rangsangan ke hipotalamus untuk mengendalikan sistem saraf simpatis dan korteks adrenal. Frekuensi denyut jantung juga dipengaruhi dari sistem saraf yang mengaktifkan berbagai organ dan otot polos. Pengeluaran epinefrin dan norepinefrin pun dihambat oleh medulla adrenal yang telah diberi sinyal oleh sistem saraf simpatis, akibat terhambatnya epinefrin menyebabkan aktifnya zona fasikulata korteks adrenal untuk mensekresikan hormone glukortikoid yakni hormon kortisol yang menghantarkan sinyal diteruskan ke amigdala, hal tersebut mampu mengurangi tingkat stress atau kecemasan (Cahyanto 2020).

Teknik melakukan totok tentunya dilakukan pada bagian wajah tertentu, seperti totok pada alis dan samping mata yang berfungsi merefleksikan kening atau dahi dan mata agar tidak cepat pusing dan lelah. Sedangkan, totok pada bagian bawah mata bisa mengurangi masalah lingkaran hitam pada wajah. Totok ini dapat mengatasi masalah tersebut jika dilakukan secara rutin. Sedangkan, totok pada sela-sela hidung dengan pipi dan tulang pipi serta dagu mampu mengencangkan pipi dan sekitarnya, sehingga tidak mengendur dan turun. Pijat wajah dan totok dilakukan selama 15 menit untuk mendapatkan hasil maksimal. Setelah itu, dibersihkan dengan cara dan teknik yang sama, sebagaimana saat cleansing dan scrubbing. Ketika pembersihan, memang selalu digunakan cara dan teknik seperti itu (Rossalia and Ayumi 2018). Dalam fase penotokan yang paling berperan adalah jari telunjuk atau jari tengah selama 1-2 menit setiap satu titik. Hal terpenting yang harus diperhatikan adalah penotok dapat mengatur pernafasan sehingga transfer energy berjalan baik (Kwan 2010).

Salah satu cara penggunaan aroma terapi adalah dengan melalui inhalasi atau penggunaan topical setelah diencerkan dengan carrier oil. Stimulasi *olfactory* menyebabkan perubahan fisiologis langsung pada tekanan darah, ketegangan otot, ukuran pupil, suhu kulit, aliran darah kulit, aktivitas *electrodermal*, denyut jantung, pola gelombang otak, dan gairah tidur. Bau aromaterapi yang dihirup mengaktifkan pelepasan *neurotransmitter* seperti serotonin, endorphen, dan norepinefrin dalam sumbu hipofisis hipotalamus dan memodulasi *neuroreceptors* dalam sistem kekebalan tubuh, mengubah suasana hati, mengurangi kecemasan, dan mengganggu respon stress (Setyaningrum and Widyawati 2021).

Pada penelitian ini analisis bivariat menunjukkan p value = 0,000 yang berarti $p < 0,05$ maka hipotesis diterima. Artinya ada pengaruh totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil trimester ke 3 di Desa Dukuh Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester ke 3.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sulistiyorini et al. 2020), terhadap 20 ibu post partum dalam perawatan bayi membuktikan bahwa kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender efektif menurunkan skor kecemasan pada ibu post partum dalam perawatan bayi.

3. Keterbatasan Penelitian

- a. Terdapat variabel lain yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester ke 3. Variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan antara lain obat, teknik distraksi, relaksasi, penkes, bimbingan dan dukungan keluarga. Dikarenakan keterbatasan kemampuan, waktu, dan tenaga dari peneliti sehingga peneliti hanya berfokus pada variabel yang ditentukan pada penelitian ini.
- b. Pelaksanaan penelitian yang tidak sesuai jadwal dikarenakan kesibukan responden.
- c. Penelitian melibatkan subyek penelitian dalam jumlah terbatas, yakni sebanyak 28 ibu hamil trimester ke 3 yang mengalami kecemasan.
- d. Posttest dilakukan 24 jam setelah intervensi kedua yang kemungkinan dapat terjadinya kecemasan kembali pada ibu hamil karena terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhinya.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden pada penelitian ini sebagian besar berumur 20-35 tahun sebanyak 92,9%, umur kehamilan 36-40 minggu sebanyak 46,4%, berpendidikan menengah sebanyak 85,7%, ibu rumah tangga sebanyak 60,7%, dan memiliki paritas multigravida sebanyak 71,4%.
2. Rata-rata skor kecemasan ibu hamil trimester ke 3 sebelum dilakukan totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender adalah 13,0000 (kecemasan ringan).
3. Rata-rata skor kecemasan ibu hamil trimester ke 3 setelah dilakukan totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender adalah 5,4286 (tidak ada kecemasan).

4. Ada pengaruh totok wajah dan pemberian aroma terapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil trimester ke 3 yaitu dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai selisih mean sebelum dan sesudah intervensi sebesar 7,5714.

DAFTAR PUSTAKA

- Afianti, Yoselvin Eka et al. 2018. "Pengaruh Totok Wajah Terhadap Skor Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalikotes Klaten."
- Al-Barik, Haya Binti Mubarak. 2017. *Ensiklopedi Wanita Muslimah*. Bekasi: PT. Darul Falah.
- Amraeni, Yunita. 2022. *Otonomi Reproduksi Dan Kontrasepsi Gender Equality*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Arum, Sekar et al. 2021. *Kehamilan Sehat Mewujudkan Generasi Berkualitas Di Masa New Normal*. Cirebon: Insania.
- Cahyanto, Erindra Budi. 2020. *Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti*. Pati: CV Al Qalam Media Lestari.
- Dewardari, Brigitta Adelia. 2020. *Cari Tahu Tentang Gangguan Kecemasan*. Jakarta: PT Mediantara Semesta.
- Gultom, Lusiana, and Julietta Hutabarat. 2020. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- Hernawati, Erni, and Lia Kamila. 2017. *Kegawatdaruratan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- Hidayat, Aziz Alimul. 2009. *Metode Penelitian Kebidanan & Teknik Analisa Data*. Jakarta: salemba.
- Isnawati, Ruslia. 2020. *Pentingnya Problem Solving Bagi Seorang Remaja*. Surabaya: CV Jakad Media Publishing.
- Jaelani. 2009. *Aroma Terapi*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Kwan. 2010. *Totok Aura/Wajah Meridian 312 Cantik Etenal Beauty*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mardjan. 2016. *Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja*. Pontianak: AG Litera.
- Mardliyatani et al. 2022. *Kehamilan Dan Persalinan*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Mayasari, Senditya Indah, and Nicky Danur Jayanti. 2020. *SPA TREATMENT Untuk Prenatal Dan Postnatal*. Solok: Insan Cendikia Mandiri.
- Mulyadi, Eko, and Nurriela Kholida. 2021. *Buku Ajar Hypnocaring*. Bogor: Guepedia.
- Muzayyana, and Sitti Nurul Hikma Saleh. 2021. *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19*. Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pieter, Herri Zan, and Namora Lumongga Lubis. 2013. *Pengantar Psikologi*

- Untuk Kebidanan*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2009. *Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. 1st ed. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo.
- Pusdiknakes. 2015. *Buku Ajar Kesehatan Ibu Dan Anak*. Jakarta: Pudiknakes.
- Qomusuddin, Ivan Fanani, and Siti Romlah. 2021. *Analisis Data Kuantitatif Dengan Program IBM SPSS Statistic 20.0*. Yogyakarta: Deepublish.
- Riyanto, Slamet, and Aglis Andhita Hatmawan. 2020. *Metode Riset Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rossalia, Lisa, and Ayumi. 2018. *Cantik Alami Ala Wanita Jepang, Korea, Dan Eropa*. Yogyakarta: Laksana.
- Setiati, Nova Winda. 2019. "Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis." *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi* 19(1). doi: 10.36465/jkbth.v19i1.449.
- Setyaningrum, Agustina Catur, and Melyana Nurul Widyawati. 2021. *Khasiat Pijat Aroma Terapi Terhadap Produksi ASI Dan Menurunkan Kadar Kortisol*. Surabaya: CV. Global Aksara Pres.
- Soetjningsih, Christiana Hari. 2018. *Perkembangan Anak Sejak Pembuahan Sampai Kanak-kanak Akhir*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. 2017. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suhada, Puput. 2019. "Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Cakranegara." Universitas Muhammadiyah Mataran.
- Tasalim, Rian, and Laily Widya Astuti. 2021. *Terapi Komplementer*. Bogor: Guapedia.
- Varney, Helen et al. 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. 4th ed. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Yusuf, A. Muri. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan*. edited by P. Group. Jakarta.