

PENGARUH AROMATERAPI CHAMOMILE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU
HAMIL TRIMESTER III DI KECAMATAN MIRI SRAGEN

Elshinta Saputri¹⁾ Nur Rakhmawati²⁾

¹⁾Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Saputriel7412@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan dan kegelisahan adalah hal umum yang sering dirasakan ibu hamil Trimester III karena itu adalah saat saat menjelang persalinan, kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat berdampak buruk bagi ibu hamil maupun bayinya, salah satu cara penurunan kecemasan pada ibu hamil dapat dilakukan dengan pemberian *aromaterapi chamomile*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *aromaterapi chamomile* dalam penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah responden 35 ibu hamil trimester III puskesmas kecamatan Miri Sragen, teknik pengambilan sampel ini menggunakan *Purposive Sampling* ,dengan analisis data uji wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukan ada pengaruh antara pemberian *aromaterapi chamomile* dengan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan Z_{hitung} 5,164 dan nilai $p < 0.05$. *aromaterapi chamomile* efektif dalam penurunan tingkat kecemasan melalui metode inhalasi hal ini dikarenakan aromaterapi yang terhirup akan lebih cepat diproses oleh limbik otak.

Kata Kunci : *Aromaterapi Chamomile, Ibu hamil Trimester III, Kecemasan*

Daftar pustaka : (2013-2021)

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA

2023

THE EFFECT OF CHAMOMILE AROMATHERAPY ON THE ANXIETY LEVEL OF THIRD-
TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN THE MIRI SUB-DISTRICT OF SRAGEN

Elshinta Saputri¹⁾ Nur Rakhmawati²⁾

¹⁾ Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma Husada Surakarta

Saputriel7412@gmail.com

ABSTRACT

Third-trimester pregnant women frequently experience feelings of anxiety and nervousness. It is noteworthy to acknowledge that anxiety during the third trimester could potentially have adverse effects on both the well-being of the mother and the developing baby as they approach childbirth. A way to reduce anxiety in pregnant women is the provision of chamomile aromatherapy. The study aims to determine the effect of chamomile aromatherapy in reducing the anxiety level of third-trimester pregnant women. The study used quantitative methods with 35 respondents of third-trimester pregnant women at the Miri Public Health Center. The sampling technique utilized purposive sampling with Wilcoxon test data analysis. The results presented the effect of the administering of chamomile aromatherapy with an anxiety level reduction in third-trimester pregnant women with a Z-score of 5.164 and p-value <0.05. Chamomile aromatherapy effectively reduces anxiety levels through the inhalation method. Inhaled aromatherapy will be processed more quickly by the limbic brain.

Keywords: Chamomile Aromatherapy, Third-trimester Pregnant Women, Anxiety

Bibliography: (2013-2021)

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses adaptasi yang panjang, apalagi ketika ibu sudah pada trimester III. Kehamilan merupakan suatu anugerah bagi semua wanita yang tengah mendambakan kehadiran buah hati dari pernikahan. Kehamilan pada seorang ibu hamil akan mendatangkan beberapa perubahan, baik perubahan fisik maupun psikis. Perubahan psikis untuk ibu hamil sangat normal, seperti perut yang semakin membesar dan janin yang semakin membesar mengakibatkan seorang ibu mengalami cepat lelah, sakit pinggang, kaki bengkak. Persalinan dan kelahiran merupakan kejadian fisiologi yang normal, kelahiran seorang bayi merupakan momen yang sangat dinantikan oleh seorang calon ibu selama 9 bulan lamanya kehamilan sangat rentan terhadap masalah kesehatan yang paling umum yaitu kesehatan mental dimana prevalensi tertinggi adalah gangguan kecemasan (Dennist, *et al.*, 2017).

Menurut WHO (2019) Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2019). Menurut Data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia dilaporkan masih tetap tinggi, yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup, lebih tinggi dari target *Sustainable Development Goals* (SDGs) yakni kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup dan jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4221 kasus (Susiana, 2019).

Penyebab terbanyak kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 adalah pendarahan, hipertensi dalam persalinan, infeksi, gangguan metabolis, dll

(Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan hasil laporan yang diterima bisa dijabarkan tempat kematian ibu untuk perdarahan (27,03%), hipertensi dalam persalinan (33,07%), infeksi (6,06%), gangguan metabolik (4,81%) (Kemenkes RI, 2019). Sekitar 25-50% kematian ibu disebabkan masalah yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan dan nifas (WHO, 2018).

Kehamilan merupakan proses normal yang menghasilkan serangkaian perubahan fisik dan psikologi pada wanita hamil (Tsegaye *et al.*, 2016). Masalah fisik pada ibu hamil yang sering terjadi seperti sering buang air kecil, kaki bengkak, sakit punggung, sehingga ibu hamil merasa cemas akan perubahan tersebut (Tari, 2011). Masalah psikologis pada ibu hamil yang sering terjadi yaitu susah tidur, mual, perubahan mood (mood swing). Mood swing yaitu kondisi emosi yang sering berubah ubah sehingga dapat menyerang kecemasan pada ibu hamil. Menurut Prawiharjo (2013) menjelaskan bahwa kehamilan merupakan rangkaian perubahan fisik dan psikologi bagi ibu yang memicu pada kecemasan (Heriani, 2016)

Kecemasan pada ibu hamil dapat timbul khususnya pada kehamilan trimester III hingga saat persalinan (Janiwary, 2013). Kondisi tersebut terjadi karena ibu merasa cemas terhadap hidupnya dan bayinya. Ibu tidak tahu kapan akan melahirkan dan sering bermimpi tentang bayinya atau tentang proses persalinan serta ketakutan akan kehilangan bayinya. Sebanyak 47,3% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan mengenai hal-hal dalam persalinan (Rohmah dan Septiana, 2016). Kecemasan pada ibu hamil trimester III apabila tidak ditangani dengan tepat dapat mengakibatkan ibu

kurang konsentrasi dan beraktivitas, meningkatnya tekanan darah, dan dapat meningkatkan resiko kehamilan bayi prematur (Ardilah, Setyaningsih, dan Narulita, 2019).

Kecemasan akan berdampak negatif pada ibu hamil sejak masa kehamilan hingga persalinan, seperti janin yang gelisah sehingga menghambat pertumbuhan, melemahkan kontraksi otot rahim, dan lainlain. Dampak tersebut dapat membahayakan ibu dan janin. Dampak tersebut dapat memicu terjadinya kontraksi rahim, melahirkan secara premature, keguguran dan depresi. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah yang sehingga memicunya keguguran. (Novitasari, 2013). Berdasarkan penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa ibu hamil dengan tingkat kecemasan yang tinggi menimbulkan resiko melahirkan bayi prematur bahkan keguguran (Astria, 2019).

Kecemasan yang terjadi terutama pada trimester III dapat mengakibatkan penurunan berat lahir dan peningkatan aktifitas HHA(Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal) yang menyebabkan perubahan hormon steroid. Hormon steroid merupakan hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal. Hormon ini mempunyai peran penting untuk mengontrol respon inflamasi. Hormon steroid dibagi menjadi 2 golongan yaitu glukokortikoid dan mineralokortoid. Glukokortikoid memiliki efek yang sangat kuat bagi metabolisme, sedangkan mineralokortoid mempunyai efek kuat terhadap keseimbangan cairan dan elektrolit (Gilman, 2018). Kecemasan pada kehamilan berkaitan dengan emosional, gangguan hiperaktif, desentralisasi, dan gangguan

perkembangan kognitif pada anak (Shahosseini, dkk, 2015).

Dampak kecemasan pada ibu hamil yaitu meningkatkan resiko kejadian BBLR, kelahiran premature, melemahnya kontraksi otot rahim saat proses persalinan. Sehingga memicu terjadinya pelepasan hormon ketekolamin dan adrenalin yang menghambat pengeluaran hormone (Baroah, 2020)

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan metode farmakologidan non farmakologi. Metode farmakologi digunakan untuk mengatasi gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, stress terdapat efek samping dalam penggunaanya (Hawari, 2018). Metode non farmakologi digunakan untuk menurunkan kecemasan seperti teknik relaksasi, terapi musik dan aromaterapi (Suriyati, 2019). Aromaterapi merupakan salah satu bagian dari metode non farmakologi yang menggunakan cairan tanaman yang mudah menguap dan dikenal sebagai minyak essensial dan senyawa aromatik yang dapat mempengaruhi jiwa, emosi dan kesehatan seseorang (Nurgawati, 2019).

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak essensial yang akan meningkatkan fisik dan psikologis supaya lebih baik. Minyak essensial mempunyai beberapa efek farmakologis seperti antibakteri, antivirusdiuretic, vasolidator, penenang (Runian, 2019). Aromaterapi mempunyai banyak jenis aromaterapi seperti essensial oil, lilin, sabun. Untuk jenis tanaman yang dapat digunakan untuk membuat aromaterapi yaitu rosemary, jasmine, ginger, chamomile. Manfaat yang bisadirasakan dapat merelasaksi pikiran,

menenangkan suasana hati dan dapat mengurangi penggunaan obat-obat kimia (Lousia, 2020).

Chamomile adalah anggota dari famili *Asteraceae/Compositae* dan dibagi menjadi dua jenis yaitu *German Chamomile (Chamomilla recucita)* dan *Roman Chamomile (Chamaemelum nobile)*. *Chamomile* yang sudah diolah secara umum digunakan untuk pengobatan seperti penyakit peradangan, kejang otot, insomnia, nyeri dan ambeien (Das, 2015). Kandungan dalam *chamomile* adalah *Alpha pinene*, kandungan ini berinteraksi dengan neurotransmitter yang dapat mempengaruhi obat anti kecemasan dan dapat menjadikan senyawa yang dapat menghilangkan stress (Aini, 2018).

Chamomile digunakan sebagai salah satu bahan pengobatan alternatif tradisional terutama pada pengobatan tradisional Iran yang sering digunakan sebagai anti inflamasi, antioksidan, obat penenang, dan obat untuk masalah saluran pernafasan. Bagian tanamannya yang digunakan untuk pengobatan adalah bagian bunga yang dikeringkan. *Chamomile* banyak digunakan dalam bentuk minyak aromaterapi maupun diminum sebagai teh (Abullahzedah, 2014).

Essensial oil memiliki efek tertentu seperti meningkatkan relaksasi dan keseimbangan serta membangkitkan semangat. *Chamomile* juga digunakan untuk merangsang persalinan proses kelahiran dan menurunkan tingkat kecemasan. *Chamomile* yang digunakan untuk meredakan rasa nyeri, meredakan ketegangan, stress, cemas, dan insomnia (Nurgawati, 2015). *Chamomile* cara kerjanya pada sistem syaraf *chamomile* dapat untuk mengurangi kecemasan dan mencegah peningkatan stress

dengan penurunan respon terhadap stressor (Putra dan tendry, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Desvita, Utami dan Suparmanto (2020) menyatakan bahwa aromaterapi *chamomile* dapat membantu untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan menghirup sehingga dapat mempengaruhi sistem limbik. Penelitian yang dilakukan oleh Nisa, Lundy dan Subekti (2020) menyatakan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan yang sedang sebelum diberikan aromaterapi *chamomile* sebanyak 26 orang (86,6%). Sedangkan setelah dilakukan pemberian aromaterapi *chamomile* sebagian besar responden berada pada tingkat kecemasan ringan sebanyak 28 orang (93,3%).

Berdasarkan hasil wawancara saya pada tanggal 25 Mei 2023 dengan 3 ibu hamil trimester III didapatkan hasil jika ketiga ibu hamil tersebut mengalami kecemasan menjelang persalinan yang akan datang. Penatalaksanaan yang diberikan di Kecamatan Miri Sragen pada ibu hamil trimester III dengan cara relaksasi nafas dalam dan memberikan perhatian melalui edukasi agar cemas yang dirasakan berkurang.

Latar belakang di atas mendasari penelitian untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh aromaterapi *chamomile* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III”

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian quasi eksperimen dengan pre test – post test without control group

design. Pre test digunakan untuk menilai tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan. Sedangkan post test digunakan untuk menilai tingkat kecemasan setelah diberikan perlakuan. Rancangan penelitian dapat digambarkan dengan skema sebagai berikut (Dharma, 2013) :

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi adalah total dari seluruh unit atau elemen dimana peneliti tertarik. Populasi dapat berupa organisme, obyek, benda, peristiwa atau laporan semuanya memiliki ciri dan harus didefinisikan secara spesifik (Silalahi, 2012). Jumlah populasi ibu hamil trimester III di Kecamatan Miri Sragen sebanyak 195 ibu hamil trimester III.

Sampel

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Dalam pengambilan sampel penelitian menggunakan cara atau teknik-teknik tertentu, sehingga sampel tersebut dapat mewakili populasinya (Notoadmojo, 2018). Teknik sampling yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu non probability sampling dengan purposive sampling. *Purposive Sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang dikenal sebelumnya (Nursalam, 2017). Sehingga dihasilkan 35 responden

Teknik pengambilan sampel

Teknik sampling yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu non probability sampling dengan purposive

sampling. *Purposive Sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian)

Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di puskesmas Miri Sragen pada tanggal 29 Juli – 28 Agustus 2023

Analisis Data

Teknik Analisa data yang digunakan adalah uji wilcoxon untuk mengetahui pengaruh antara pemberian *aromaterapi chamomile* terhadap tingkat penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=35)

Usia Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
17 - 22 Tahun	14	40%
23 - 28 Tahun	12	34%
29 - 34 Tahun	9	26%
Total	35	100%

Berdasarkan tabel pada 4.1 diatas dapat diketahui distribusi frekuensi usia paling banyak yaitu 17 – 22 tahun Sebanyak 14 orang (40%), usia 23 – 28 tahun sebanyak 12 orang (34%), usia 29 – 34 tahun sebanyak 3 persen (26 %)

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Paritas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Primipara	19	54%
Multipara	16	46%
Total	35	100%

Berdasarkan tabel pada 4.2 diatas dapat diketahui distribusi data paritas paling banyak yaitu pada paritas primpara dengan jumlah 19 orang (54 %).

Tabel 4.3 Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Pemberian Aromaterapi Chamomile Berdasarkan Pre Test (n=35)

Kuesioner Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kecemasan Sedang	6	17%
Kecemasan Berat	29	83%
Total	35	100%

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat diketahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu hami paling banyak sebelum pemberian aromaterapi chamomile berada pada tingkat kecemasan berat dengan presentase 83% dengan jumlah 26 ibu hamil kemudian tingkat kecemasan sedang dengan presentase 17% dengan jumlah 6 ibu hamil.

Tabel 4.4 Tingkat Kecemasan Responden setelah Pemberian Aromaterapi Chamomile Berdasarkan Post Test (n=35)

Kuesioner Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak Ada Kecemasan	3	9%
Kecemasan Ringan	22	63%
Kecemasan Sedang	10	29%
Total	35	100%

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui gambaran tingkat kecemasan setelah pemberian aromaterapi chamomile terhadap ibu hamil memiliki pengaruh yang cukup untu mengurangi tingkat kecemasan, distribusi frekuensi paling banyak

berada pada tingkat kecemasan ringan dengan jumlah 22 (63%), kecemasan sedang 10 (29%), tidak ada kecemasan 3 (9%).

Analisa Bivariat

Analisa Bivariat adalah analisa yang di lakukan untuk mengetahui keterkaitan antara dua

variabel yang saling berhubungan untuk menguji pengaruh aromaterapi chamomile terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

4.2.1. Uji Wilcoxon

Tabel 4.5 Uji Wilcoxon

Uji Wilcoxon	Z	Sig
Pre test aromaterapi chamomile - Post test aromaterapi chamomile	-5.164	.000

Berdasarkan tabel 4.5 hasil uji wilcoxon 0.000 ($p < 0.05$) dengan nilai $Z_{hitung} -5,164$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh antara pemberian aromaterapi chamomile terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Kecamatan Miri Sragen.

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik menurut responden ibu hamil trimester III di Kecamatan Miri Sragen paling banyak atau mayorittas berusia 17--28 tahundengan rata rata usia subjek 20-25 Tahun . Menurut penelitian Rizqika (2018) menyatakan bahwa usia 20 - 28 tahun organ reproduksi wanita lebih matang serta usia tersebut termasuk kedalam kategori kehamilan tidak beresiko. Menurut penelitian Olivia dan Nuswaka (2017) menyatakan bahwa usia 20- 28 tahun merupakan usia yang cukup matang dalam mengelola kecerdasan

emosonal, pola pikir serta pengendalian kecemasan, menurut penelitian Miftahul jannah dkk (2020) mengataan bahwa usiamenjadi dampak tingkat kecemasan pada ibu hamil, usia yang terlalu muda atau usia yang terlalu lanjut menyebabkan mudah cemas bahkan *overthinking* yang menjadi sumber tekanan stressor bagi ibu hamil. Menurut Atik Purwandari (2019) kecemasan ibu hamil biasanya terjadipada kehamilan pertama biasa juga terjadi pada ibu hamil yang sudah memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya, kecemasan itu muncul dari pengalaman lamanya persalinan, rasa sakit yang teramat menyiksa serta kejadian tidak enak yang dialami pada masa kehamilansebelumnya.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti paritas di Kecamatan Miri Sragen mayoritas primpara dimana ibu hamil tersebut baru pertama kali hamil atau masa kehamilan buah hati pertama, menurut Atik Purwandi (2019) masa kehamilan pertama dapat memicu tingkat kecemasan pada ibu hamil dikarenakan minimnya pengalaman, banyaknya cerita simpang siur terkait masakelahiran , minimnya pengalaman serta minimnya antisipasi yang membuat ibu hamil merasa tidak nyaman. Tetapi tidak menutup kemungkinan ibu hamil yang sudah memiliki pengalaman dalammelahirkan juga dapat terkena tingkat kecemasan yang tinggi , kecemasannya dapat muncul disebabkan pengalaman masa lalu yang dialaminya tidak nyaman sehingga menimbulkan trauma pada kelahiran selanjutnya

(Pasaribu, 2014). Berdasarkan uraian dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara paritas dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Hasil uji *wilxocon* pada *Aromaterapi Chamomile* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil yaitu hasil *p-value* $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat pengaruh *aromaterapi chamomile* terhadap penurunan kecemasan pada ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Miri Sragen dan nilai $Z_{hitung} (-5,164)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa *aromaterapi chamomile* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Miri Sragen

Kecemasan yang muncul dalam proses kehamilan merupakan proses wajar yang pasti dialami ibu hamil, semakin tua usia kandungannya maka ibu hamil akan semakn sering mengalami gangguan kecemasan, gangguan kecemasan ini berdampak juga pada gangguan fisik ibu hamil seperti sering merasakn sakit kepala, pusing dan nyeri pada bagian sendi sendi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukanoleh Berlian (2019), didapatkan hasil bahwa *aromaterapi chamomile* dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan menghirup, sehingga dapat mempengaruhi system limbik. Kandungan minyak essensial yang ada didalam *chamomile* akan diuraikan menjadi partikel-partikel kecil akan lebih mudah masuk ke sistem pernafasan dan akan mengakibatkan rileks dan kantuk dalam kerja otak.

Pemberian aromaterapi ini merupakan salah satu cara untuk

mengatasi kecemasan dengan metode farmakologis, beberapa penelitian sebelumnya juga sudah banyak melakukan penelitian dan sejalan dengan hasil penelitian ini yaitu ada pengaruh yang signifikan antara pemberian *aromaterapi chamomile* terhadap penurunan kecemasan. Hal ini dikarenakan aromaterapi dapat mempengaruhi sistem limbic di otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati, mood dan memori untuk menghasilkan neurohormon endorfin dan encephalin yang bersifat sebagai penghilang rasa tegang, stress hingga kecemasan sebelum persalinan yang dialami ibu hamil trimester III, selain itu aromaterapi memang sudah biasa diberikan sebagai penurunan tingkat kecemasan pada ibu yang sudah melakukan persalinan dari sisi psikologi edukasi ini dapat menjadi sugesti besar dalam mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan, hal ini sejalan dengan penelitian Nova Winda Setiati (2019) yang melakukan penelitian penurunan tingkat kecemasan menggunakan aromaterapi pada ibu pasca persalinan yang menyatakan bahwa pemberian *aromaterapi chamomile* ini efektif 68% dalam penurunan tingkat kecemasan ini dikarenakan bahan kandungan dalam aromaterapi *chamomile* dapat memberikan effect ketenangan, rasa rileks, rasa nyaman dan emosi yang cenderung stabil, pemberian *aromaterapi chamomile* melalui indra penciuman lebih efektif karena aroma yang dihirup akan lebih mudah terkoneksi pada otak pusat sehingga dapat member intruksi dalam penurunan tingkat tegang pada jaringan otak pusat. Dalam penelitian ini peneliti

menggunakan metode inhalasi, hal ini dikarenakan aromaterapi akan mudah merangsang kinerja pada otak pusat, hal ini sejalan dengan penelitian Styawan (2010) yang menyatakan bahwa pemberian aromaterapi memang sangat efektif melalui metode inhalasi ketika aromaterapi sudah dihirup maka molekul molekul merangsang jalur penciuman yang erat terhubung pada limbic otak yang mempengaruhi detak jantung, tekanan darah, pernafasan serta hormon.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi *chamomile* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III menggunakan metode inhalasi dengan menghirup 1-3 menit hal ini dikarenakan kandungan yang ada dalam aromaterapi *chamomile* dapat seperti *amino acid thryptophan*, *alpha bisacohol*, *alpha pinene* yang diuraikan dalam molekul molekul kecil sehingga ketika dihirup oleh indra penciuman dapat merangsang pusat otak limbic yang akan diproses menjadi bentuk kenyamanan, rileks serta penurunan tingkat cemas dengan kata lain aromaterapi *chamomile* ini dapat membuat perubahan psikologi pada ibu hamil yang awalnya merasakan kegelisahan, kecemasan, kerakutan menjadi rasa nyaman, tenang serta rileks.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden menunjukkan, mayoritas usia adalah 17 – 22 tahun sebanyak 14 responden (40 %), dengan

- rata rata usia subjek 20-18tahun dan mayoritas paritas adalah primpara sebanyak responden (54 %).
2. Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan pemberian *aromaterapi chamomile* paling banyak pada kategori kecemasan berat yaitu sebanyak 29 orang (83 %) dan yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 6 orang (17 %)
 3. Tingkat kecemasan responden setelah diberikan *aromaterapi chamomile* paling banyak pada kategori kecemasan ringan sebanyak 22 orang (63 %), kecemasan sedang 10 orang (29%) dan tidak adakecemasan 3 orang (9%).
 4. Ada pengaruh *aromaterapi chamomile* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu Hamil di Praktik mandiri Kecamatan Sragen dengan *p-value* $0,000 < 0,05$.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi PMB di Kecamatan Miri Sragen Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi tindakan non farmakologi yang dapat diterapkan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.
2. Bagi Instusi Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pustaka, wawasan dan pengetahuan tentang salah satu terapi non farmakologis *aromaterapi chamomile* pada tingkat kecemasan.
3. Bagi Perawat Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan refrensi tambahan serta wawasan dalam mengatasi penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III.
4. Bagi Peneliti Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menambah variabel sera subjek lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A., Hudiawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta* 2020.
- Astuti, W., Rahayu, H. S. E., & Wijayanti, K. (2015). Pengaruh Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Fase Aktif Kala 1. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Aulya, Y., Widowati, R., & Afni, D. N. (2021). Perbandingan efektivitas aromaterapi lavender dan mawar terhadap kecemasan ibu bersalin di wilayah kerja puskesmas walantaka serang. *Journal For Quality In Women's Health*, 4(1), 62-69.
- Baroah R, Jannah M. (2020). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Scor Prenatal*

- Attachment di Praktik Mandiri Bidan Rina Malang.* Diakses Pada 13 Desember 2022.
<https://joim.ub.ac.id/index.php/joim/article/view/194/62-~:text=Kecemasan%20ibu%20yang%20berlebihan%20selama,maksimal%20sehingga%20skor%20prenatal%20attachmenanya>
- Cagliero. (2017). *Analisis Praktek Klinik Keperawatan Dengan Intervensi Inovasi Pemberian Chamomile Essential Oil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Asma Di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda.* Diakses pada 5 Juni 2023.
<https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/13120>
- Craig. (2013). *Non Pharmacology Methods In Overcome Anxiety In Labor.* Diakses pada 13 Mei 2023.
<http://jurnal.itkeswhs.ac.id/index.php/medika/article/view/116/92>
- Destia B.S, Utami Puji D.R, Suparmanto G. (2020). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Chamomile Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Desa Wonokerso.* Diakses pada 1 November 2021.
http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/509/1/Naskah%20Publikasi%20Selvita%20Berlian_S1680.pdf
- Hanarum S. (2018). *Manfaat Chamomile Di Bidang Kesehatan Dan Budidaya Chamomile.* Diakses pada tanggal 1 Desember 2021.
https://www.researchgate.net/publication/325199813_Manfaat_Camomile_di_Bidang_Kesehatan_dan_Budidaya_Camomile
- Handayani, R. S., & Rahmayati, E. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender, Relaksasi Otot Progresif dan Guided Imagery terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 319-324.
- Kholidin. (2015). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Produksi ASI Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di RSUD Muntinan.* Diakses pada 31 Mei 2023.
http://eprintslib.ummgl.ac.id/2512/1/14.0603.0004_BAB%20I_BAB%20II_BAB%20III_BAB%20V_DAFTAR%20PUSTAKA.pdf
- Kristanti, E. E. (2010). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan derajat kecemasan pada lansia di Panti Wredha St. Yoseph Kediri. *Jurnal Penelitian STIKES Kediri*, 3(2), 94-100.
- Mirazanah, I., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu bersalin. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 785-792.

- Nursalam. (2013). *Determinan Kecemasan Yang Terjadi Pada Ibu Post Partum*. Diakses pada 31 Mei 2023. <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jiki/article/view/604/405>
- Pertiwi, A., Idriansari, A., & Kusumaningrum, A. (2016). Pengaruh aromaterapi Rosemary (Rosmarinus officinalis) terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat hospitalisasi pada anak usia prasekolah. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 3(1).
- Rustikayanti Nety .R, Kartika I, Herawati Y. (2016). *Korelasi Perubahan Psikologis Ibu Hamil Dengan Tingkat Kepuasan Seksual Suami*. Diakses 13 desember 2022. <https://media.neliti.com/media/publications/234054-korelasi-perubahan-psikologis-ibu-hamil-135378c0.pdf>
- Shadock.(2015). *Skripsi : Penyusunan Skala Kecemasan Aspek Kognitif Untuk Siswa Kelas V Sekolah Dasar*. Diakses pada 9 Juni 2023. https://repository.usd.ac.id/30410/2/141134172_full.pdf
- Sharifi. (2016). *Pengaruh Aromaterapi Chamomile dan Effleurage Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Ibu Post Operasi SectioCaesarea Di Rumah Sakit Tipe C Provinsi Lampung*. Poltekkes Tanjungkarang Kemenkes RI. Diakses pada 9 Juni 2023. <http://repository.poltekkes-tjk.ac.id/2785/11/LAMPIRAN.pdf>
- Solehati. (2015). *Efektivitas Chamomile (Matricaria Chamomilla) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia*. Diakses pada 11 Juni 2023. <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/101/63>
- Syukrini, R. D. (2016). Pengaruh Aromaterapi terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Persalinan Kala I di Kamar Bersalin RSUD Kab. Tangerang.