

## EFEKTIVITAS BANTAL PERSALINAN AROMATERAPI LAVENDER DAN VANILLA TERHADAP KECEMASAN IBU BERSALIN PADA JAHITAN PERINEUM

Lestari Puji Astuti<sup>1</sup>, Endang Minaharsi<sup>2</sup>, Sa'adah Mujahidah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>, Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Universitas Karya Husada Semarang

Email: tari.stikeskh@gmail.com

### ABSTRACT

*Background: Anxiety is one of the psychological changes that often occur in maternity mothers. The aromatherapy pillow is a different innovation applied through the birth pillow which can reduce maternal anxiety without causing side effects. Research Objectives: To determine the differences in the effectiveness of lavender and vanilla aromatherapy pillows on maternal anxiety at perineal sutures at the Bina Sehat Clinic. Research Methods: This type of research is quasi-experimental with a two-group pre-test-post-test design. The sampling technique in this study used purposive sampling. The statistical test used is the Mann Whithney test. Research results: Based on the Mann Whitney test, the results obtained p value (0.002) < (0.05) so that Ha is accepted. This shows that there is a difference in the effectiveness of the lavender and vanilla aromatherapy delivery pillow on anxiety in perineal sutures. Conclusion: Lavender aromatherapy pillow is effective in reducing anxiety levels with a pretest percentage of 80% and posttest 100% in women giving birth with perineal sutures at the Bina Sehat Clinic, Kendal Regency with a p value of 0.002 (< 0.05).*

**Keywords:** Perineal suture, Anxiety, Aromatherapy Delivery Pillow

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kecemasan merupakan salah satu perubahan psikologis yang sering terjadi pada ibu bersalin. Bantal aromaterapi merupakan sebuah inovasi yang berbeda diterapkan melalui bantal persalinan yang dapat mengurangi kecemasan ibu bersalin tanpa menimbulkan efek samping. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui perbedaan efektivitas bantal aromaterapi lavender dan vanilla terhadap kecemasan ibu bersalin pada jahitan perineum di Klinik Bina Sehat. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian *quasi experiment* dengan rancangan *two group pre- test-post-test design*. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Uji statistik yang digunakan yaitu uji *Mann Whithney*. **Hasil penelitian:** Berdasarkan uji *Mann Whitney*, didapatkan hasil *p value* (0,002) <  $\alpha$  (0,05) sehingga  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan selisih efektivitas pemberian bantal persalinan aromaterapi lavender dan vanilla terhadap kecemasan pada jahitan perineum. **Kesimpulan:** Bantal aromaterapi lavender efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan dengan presentase pretest 80% dan posttest 100% pada ibu bersalin dengan jahitan perineum di Klinik Bina Sehat Kabupaten Kendal dengan nilai *p value* sebesar 0,002 (< 0,05).

**Kata kunci:** Jahitan perineum, Kecemasan, Bantal Persalinan Aromaterapi .

## PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang telah cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir, dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri). Proses persalinan (inpartu) dimulai sejak uterus berkontraksi sehingga menyebabkan perubahan serviks (menipis dan membuka) dan berakhir dengan lahirnya plasenta secara lengkap.<sup>(1)</sup>

Proses persalinan merupakan proses yang sering mengakibatkan terjadinya perlukaan-perlukaan pada daerah perineum dan dapat berhubungan dengan morbiditas ibu. Kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin di dunia terdapat 2,7 juta kasus, angka ini diperkirakan akan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050. Di Benua Asia sendiri 50% ibu bersalin mengalami ruptur perineum.<sup>(2)</sup> Robekan perineum atau trauma jalan lahir di Indonesia terjadi pada golongan umur 25-30 tahun yaitu 24%, dan pada ibu umur 32-39 tahun sebesar 62%.<sup>(3)</sup> Faktor yang menyebabkan ruptur pada perineum diantaranya berat lahir bayi, umur, dan paritas. Berat badan bayi lahir, umur ibu, dan paritas meningkatkan risiko terjadinya ruptur perineum sebesar 2,4x lebih besar.<sup>(4)</sup>

Pada fase persalinan juga terjadi peningkatan kecemasan, dengan semakin meningkatnya kecemasan akan semakin meningkatkan intensitas nyeri. Fenomena hubungan antara cemas dan nyeri dan sebaliknya merupakan hubungan yang berkolerasi positif, yang menurut Caceres dan Burns mempunyai pola hubungan seperti spiral yang ujungnya membesar. Dengan semakin majunya proses persalinan, menyebabkan perasaan ibu hamil semakin cemas dan rasa cemas tersebut menyebabkan rasa nyeri semakin intens, demikian pula sebaliknya. Sensasi nyeri yang diderita ibu bersalin tersebut berasal dari sinyal nyeri yang timbul saat otot rahim berkontraksi dengan tujuan untuk mendorong bayi yang ada didalam rahim keluar.<sup>(5)</sup>

Salah satu upaya dasar yang dapat dilakukan dalam menurunkan AKI adalah dengan meminimalisir kecemasan yang dirasakan ibu. Upaya menurunkan kecemasan ibu bersalin dapat menggunakan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Metode farmakologis menggunakan obat-obatan kimiawi, cenderung lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek kurang baik bagi ibu dan janin. Sedangkan metode nonfarmakologis dapat dilakukan dengan lebih simpel, murah, efektif, tanpa efek merugikan dan meningkatkan kepuasan selama persalinan.<sup>(6)</sup> Beberapa metode nonfarmakologis yaitu counter pressure, hypnobirthing, endorphin massage, massage effleurage, teknik relaksasi, kompres hangat, musik klasik mozart, terapi murottal, akupressur dan aromatherapy.<sup>(7)</sup>

Minyak atsiri yang banyak digunakan untuk mengurangi stres berasal dari Lavender (*Lavandula angustifolia*), Vanilla (*Vanilla planifolia*), dan Cedarwood (*Cedrus atlantica*). Dalam minyak atsiri vanilla terdapat vanilin berfungsi dalam menurunkan ketegangan saraf.<sup>(8)</sup> Tanaman vanili (*Vanilla planifolia*) merupakan salah satu tanaman rempah yang bernilai ekonomi cukup tinggi dan berorientasi ekspor. Aroma sedap dari vanilla ini juga bisa dimanfaatkan untuk aromaterapi sedangkan dibidang kesehatan antara lain sebagai merileksasikan otak saraf karena munculnya bau untuk merangsang saraf. Menjaga kesehatan fungsi saraf menyebabkan sistem saraf bekerja lebih optimal, aroma dari vanilla dapat membantu otak untuk lebih rileks sehingga dapat meredakan stress dan dapat meningkatkan kualitas tidur.<sup>(9)</sup>

Berdasarkan hasil survey lahan yang didapatkan peneliti dari hasil wawancara pada 10 ibu bersalin dan bidan di Klinik Bina Sehat, peneliti menanyakan apakah ibu merasa cemas atau tidak pada jahitan perineum, serta peneliti menanyakan tentang terapi yang dilakukan bidan untuk mengurangi kecemasan pada jahitan perineum. Beberapa terapi nonfarmakologi yang sering dilakukan bidan di Klinik Bina Sehat yaitu ibu bersalin di ajarkan cara nafas yang benar, meminta suami dan keluarga untuk mendampingi dan memberikan dukungan pada ibu,

diberikan asuhan sayang ibu dengan cara menanyakan posisi yang nyaman bagi ibu, serta memberikan makan dan minum pada saat tidak kontraksi. Akan tetapi dari semua terapi yang diberikan bidan dalam mengatasi kecemasan pada proses persalinan, pemberian aromaterapi belum pernah dilakukan di Klinik Bidan Sehat. Itu sebabnya peneliti tertarik untuk melakukan pemberian terapi untuk mengurangi kecemasan pada penjahitan perineum menggunakan aromaterapi lavender dan Vanilla dengan sebuah inovasi dari bantal persalinan sebagai medianya.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *quasi experiment* (eksperimen semu) dengan menggunakan desain penelitian *Two Group Pretest Posttest Design*, dimana penelitian ini akan menggunakan dua kelompok. Kelompok pertama diberikan *aromatherapy lavender*, sedangkan kelompok kedua diberikan *aromatherapy vanilla*.

Penelitian ini dimulai dari penyusunan proposal sampai dengan rencana publikasi naskah penelitian sejak Maret – Juli 2022 Di Klinik Bina Sehat. Sampel yang akan diambil adalah seluruh ibu bersalin normal dengan jahitan perineum yang bersalin di Klinik Bina Sehat, dengan HPL pada bulan Juli 2022 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi karakteristik responden, kuesioner DASS 21, SOP pemberian bantal aromaterapi lavender dan vanilla, bantal persalinan

## Alat

Instrument yang di gunakan pada penelitian ini adalah :

1. Lembar Observasi Karakteristik Responden
2. Kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 21)
3. SOP pemberian bantal persalinan aromaterapi uji ekspert
4. Bantal Persalinan

Bantal persalinan aromaterapi yang memiliki desain seperti huruf U memastikan ibu merasa nyaman menghadapi persalinan karena bentuknya yang menyesuaikan kondisi perut ibu dan juga menyangga leher serta membantu ibu menjadi lebih rileks ditambah dengan aromaterapi lavender dan vanilla yang natural sehingga ibu merasa nyaman dengan persalinannya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan dengan cara melakukan observasi skor kecemasan ibu bersalin dengan jahitan perineum. Analisis penelitian yang dilakukan yaitu menganalisis perbeaan skor kecemasan responden sebelum dan setelah diberikan bantal aromaterapi. Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel yang berupa hasil analisis univariat dan bivariat seperti berikut ini:

### A. Analisa Univariate

#### 1. Kecemasan pada jahitan perineum sebelum dan sesudah dilakukan pemberian bantal aromaterapi lavender

Tabel 1. Distribusi frekuensi kecemasan jahitan perineum sebelum dan sesudah dilakukan pemberian bantal aromaterapi lavender.

|  | <b>Median</b> | <b>Std.Deviasi</b> | <b>Min-Maks</b> |
|--|---------------|--------------------|-----------------|
| Sebelum Pemberian Bantal<br>Aromaterapi Lavender | 9,00          | 0,78               | 8-10            |
| Sesudah Pemberian Bantal<br>Aromaterapi Lavender | 6,00          | 0,78               | 5-7             |

Berdasarkan tabel 1. diatas dapat diketahui bahwa dari 10 orang ibu bersalin dengan jahitan perineum di Klinik Bina Sehat, median skor kecemasan sebelum pemberian bantal aromaterapi Lavender adalah 9,00 dan sesudah 6,00 dengan nilai SD sebelum 0,78 dan sesudah 0,78. Dari tabel di atas juga diketahui skor kecemasan terendah adalah 5 (Normal) dan skor tertingginya adalah 10 (Kecemasan Sedang).

Distribusi median sebelum dilakukan pemberian bantal persalinan aromaterapi lavender sebesar 9,00 , sedangkan untuk median sesudah dilakukan pemberian bantal persalinan aromaterapi lavender sebesar 6,00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan dilakukannya pemberian bantal persalinan aromaterapi lavender, kecemasan pada jahitan perineum mengalami penurunan kecemasan sebesar 3,00.

Menurut analisa peneliti, kecemasan yang dirasakan pada responden diakibatkan karena adanya rasa takut terhadap peningkatan rasa nyeri saat akan dilakukan penjahitan pada perineum. Kecemasan yang terjadi saat persalinan sering menyebabkan ibu mengalami tegang, bingung, sering bertanya kepada petugas tentang sakit atau tidaknya pada saat akan dilakukan penjahitan pada robekan perineum. Kondisi tersebut tentunya sangat berpengaruh terhadap kelancaran proses penjahitan perineum. Dengan pemberian bantal aromaterapi lavender dapat merileksasikan responden agar responden tidak mengalami kecemasan lagi.

## 2. Kecemasan pada jahitan perineum sebelum dan sesudah dilakukan pemberian bantal aromaterapi vanilla.

Tabel 2. Distribusi frekuensi kecemasan pada jahitan perineum sebelum dan sesudah dilakukan pemberian bantal aromaterapi vanilla

|  |  |  | <b>Median</b> | <b>Std.Deviasi</b> | <b>Min-<br/>Maks</b> |
|--|--|--|---------------|--------------------|----------------------|
| Sebelum Pemberian Bantal Aromaterapi Vanilla |  |  | 9,00          | 0,78               | 8-10                 |
| Sesudah Pemberian Bantal Aromaterapi Vanilla |  |  | 7,00          | 0,73               | 6-8                  |

Berdasarkan tabel 2. diatas dapat diketahui bahwa dari 10 orang ibu bersalin dengan jahitan perineum di Klinik Bina Sehat, median skor kecemasan sebelum dipemberian bantal aromaterapi Vanilla adalah 9,00 dan sesudah 7,00 dengan nilai SD sebelum 0,78 dan sesudah 0,73. Dari tabel di atas juga diketahui skor kecemasan terendah adalah 6 (Normal) dan skor tertingginya adalah 10 (Kecemasan Sedang).

Distribusi median sebelum dilakukan pemberian bantal persalinan aromaterapi vanilla sebesar 9,00 , sedangkan untuk median sesudah dilakukan pemberian bantal persalinan aromaterapi vanilla sebesar 7,00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan dilakukannya pemberian bantal persalinan aromaterapi vanilla, kecemasan pada jahitan perineum mengalami penurunan kecemasan sebesar 3,00.

Menurut analisa peneliti, kecemasan yang dirasakan pada responden diakibatkan karena adanya rasa takut terhadap peningkatan rasa nyeri saat akan dilakukan penjahitan pada perineum. Kecemasan yang terjadi saat persalinan sering menyebabkan ibu mengalami tegang, bingung, sering bertanya kepada petugas tentang sakit atau tidaknya pada saat akan dilakukan penjahitan pada

robekan perineum. Kondisi tersebut tentunya sangat berpengaruh terhadap kelancaran proses penjahitan perineum. Dengan pemberian bantal aromaterapi vanilla dapat merileksasikan responden agar responden tidak mengalami kecemasan lagi.

## B. Analisa Bivariate

### 1. Perbedaan kecemasan pada jahitan perineum sebelum dan sesudah dilakukan pemberian bantal persalinan aromaterapi lavender

Tabel 3. Distribusi hasil uji normalitas dan uji *wilcoxon* pada pemberian bantal persalinan aromaterapi lavender

| Kelompok                                      | Median | Std.Deviasi | Uji Wilcoxon   |
|---|--------|-------------|----------------|
|   |        |             | <i>P value</i> |
| Sebelum Pemberian Bantal Aromaterapi Lavender | 9,00   | 0,78        | 0,004          |
| Sesudah Pemberian Bantal Aromaterapi Lavender | 6,00   | 0,78        |                |

Dari hasil uji *wilcoxon* didapatkan hasil *p value* (0,004) <  $\alpha$  (0,05) sehingga terdapat perbedaan kecemasan pada jahitan perineum sebelum dan sesudah dilakukan pemberian bantal persalinan aromaterapi lavender.

Dari hasil uji Wilcoxon didapatkan hasil *p value* (0,004) <  $\alpha$  (0,05) sehingga terdapat perbedaan kecemasan pada jahitan perineum sebelum dan sesudah dilakukan pemberian bantal persalinan aromaterapi lavender.

Menurut analisa penelti, hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan atau terjadi penurunan tingkat kecemasan responden setelah diberikan bantal aromaterapi lavender. Terapi bantal aromaterapi lavender termasuk teknik relaksasi dari terapi komplementer.

Aroma terapi dengan cara inhalasi efektif, karena ketika minyak memasuki tubuh melalui inhalasi, molekul-molekul merangsang jalur penciuman yang erat



terhubung ke bagian- bagian dari sistem limbik otak, yang mempengaruhi detak jantung, tekanan darah, laju pernapasan, memori, dan kadar hormon. Limbik sistem termasuk amigdala otak, yang memainkan peran utama dalam reaksi seperti ketakutan dan kemarahan, dan menjadi sangat aktif selama trauma emosional. Selain itu penggunaan aroma terapi secara inhalasi akan mempercepat efek penghambatan Monoamine Oxidase yang berperan dalam mengembalikan keseimbangan neurotransmitter (serotonin, norepinefrin, dan dopamine) sehingga dapat meningkatkan mood. Beberapa senyawa yang dapat menghambat Monoamine Oxidase adalah eugenol, linalool, dan benzyl benzoate.<sup>(10)</sup>

Hasil penelitian ini didukung juga oleh hasil penelitian tentang efektivitas aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan menghadapi osce pada mahasiswa keperawatan. Peneliti ini menggunakan metode penelitian dengan *quasy experiment*, dengan rancangan *pre-post test with control design*, dengan teknik *simpel random sample*. Adapun Sampel dalam penelitian ini mahasiswa keperawatan yang akan mengalami OSCE sebanyak 32 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi OSCE pada mahasiswa keperawatan dengan *p value*  $0,001 < p (0,05)$ .<sup>(11)</sup>

## 2. Perbedaan kecemasan pada jahitan perineum sebelum dan sesudah dilakukan pemberian bantal peralihan aromaterapi vanilla.

Tabel 4. Distribusi hasil uji normalitas dan uji wilcoxon pada pemberian bantal persalinan aromaterapi vanilla

| Kelompok | Median    | Std.Deviasi | Uji                        |       |
|----------|-----------|-------------|----------------------------|-------|
|          |           |             | Wilcoxon<br><i>P value</i> |       |
| Sebelum  | Pemberian | 9,00        | 0,78                       | 0,004 |

---

Aromaterapi Vanilla

|         |           |      |      |
|---------|-----------|------|------|
| Sesudah | Pemberian | 7,00 | 0,73 |
|---------|-----------|------|------|

Aromaterapi Vanilla

---

Dari hasil uji *wilcoxon* didapatkan hasil *p value* (0,004) <  $\alpha$  (0,05) sehingga terdapat perbedaan kecemasan pada jahitan perineum sebelum dan sesudah dilakukan pemberian bantal persalinan aromaterapi vanilla.

Dari hasil uji Wilcoxon didapatkan hasil *p value* (0,004) <  $\alpha$  (0,05) sehingga terdapat perbedaan kecemasan pada jahitan perineum sebelum dan sesudah dilakukan pemberian bantal persalinan aromaterapi vanilla.

Menurut analisa peneliti, penerapan bantal aromaterapi vanilla pada penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan relaksasi sehingga ibu bersalin mampu menghasilkan respon yang dapat mengurangi kecemasan selama proses persalinan. Dari hasil penelitian tersebut bantal aromaterapi vanilla berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu yang akan mengalami jahitan perineum.

Aromaterapi vanilla memiliki khasiat menenangkan, sedatif dan membantu meregulasi sistem saraf pusat. Mekanisme aromaterapi ini dimulai dari aromaterapi vanilla yang dihirup memasuki hidung dan berhubungan dengan silia, bulu bulu halus didalam lapisan dalam hidung. Bau bau diubah oleh silia menjadi implus listrik yang dipancarkan ke otak melalui sistem penghirup, semua implus mencapai sistem limbik di hipotalamus. Selanjutnya akan meningkatkan gelombang alfa didalam otak dan gelombang inilah yang membantu kita merasa rileks.<sup>(9)</sup>

Hasil penelitian ini didukung juga oleh hasil penelitian tentang efektivitas aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan menghadapi osce pada mahasiswa keperawatan. Peneliti ini menggunakan metode penelitian dengan

*quasy experiment*, dengan rancangan *pre-post test with control design*, dengan teknik *simpel random sample*. Adapun Sampel dalam penelitian ini mahasiswa keperawatan yang akan mengalami OSCE sebanyak 32 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi OSCE pada mahasiswa keperawatan dengan *p value*  $0,001 < p (0,05)$ .

### 3. Efektivitas pemberian bantal persalinan aromaterapi lavender dan aromaterapi vanilla terhadap kecemasan pada jahitan perineum.

Tabel 5. Distribusi Uji *Mann Whitney* efektivitas pemberian bantal persalinan aromaterapi lavender dan aromaterapi vanilla terhadap kecemasan pada jahitan perineum

|  | Median | Std<br>Deviasi | Min-<br>Maks | Mean<br>Ranks | <i>P</i><br><i>value</i> |
|--|--------|----------------|--------------|---------------|--------------------------|
| Selisih Pemberian Bantal<br>Aromaterapi Lavender | 3,00   | 0,66           | 2-4          | 14,40         | 0,002                    |
| Selisih Pemberian Bantal<br>Aromaterapi Vanilla  | 2,00   | 0,63           | 1-3          | 6,60          |                          |

Berdasarkan uji *Mann Whitney* diketahui bahwa selisih penurunan kecemasan pada jahitan perineum pada kelompok yang diberikan bantal aromaterapi lavender dengan nilai median sebesar 3,00 sedangkan responden yang diberikan bantal aromaterapi vanilla memiliki median sebesar 2,00. Sehingga selisih kecemasan pada jahitan perineum, kelompok pemberian bantal aromaterapi vanilla lebih kecil dibandingkan dengan selisih pemberian bantal aromaterapi lavender. Setelah dilakukan uji perbedaan digunakan uji alternatifnya yaitu *Mann Whitney*, didapatkan hasil *p value*  $(0,002) < \alpha (0,05)$  sehingga  $H_0$  diterima. Hal ini menunjukkan terdapat efektivitas pemberian bantal persalinan aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada ibu bersalin dengan jahitan perineum.

Berdasarkan uji Mann Whitney didapatkan hasil  $p$  value  $(0,002) < \alpha (0,05)$  sehingga  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan terdapat efektivitas pemberian bantal persalinan aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada ibu bersalin dengan jahitan perineum.

Hasil penelitian ini didukung juga oleh hasil penelitian tentang perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender pada ibu *post section caesarea* di RSUD Ambarawa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan pre eksperimen, *one group posttest*, dengan teknik *accidental sampling*. Adapun populasinya yaitu pasien dengan post operasi *sectio caesarea*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender pada ibu *sectio caesarea* di RSUD Ambarawa dengan  $p$  value sebesar  $0,000 < p (0,05)$ .<sup>(12)</sup>

Penurunan intensitas kecemasan pada jahitan perineum pada kelompok yang diberikan bantal aromaterapi lavender dengan nilai median sebesar 3,00 , sedangkan responden yang diberikan bantal aromaterapi vanilla memiliki median 2,00 sehingga selisih kecemasan pada jahitan perineum, kelompok pemberian bantal aromaterapi vanilla lebih kecil dibandingkan dengan kelompok bantal aromaterapi lavender. Hal ini membuktikan bahwa bantal aromaterapi lavender lebih efektif mengurangi tingkat kecemasan dengan mean rank yang lebih besar dari mean rank bantal aromaterapi vanilla sebesar 14,40.

Hidung mempunyai hubungan langsung dengan otak dan bertanggung jawab dalam memicu efek minyak esensial tanpa memperdulikan jalur yang dipakai untuk mencapai otak. Dalam menggunakan aromaterapi secara inhalasi, dapat dicampur dengan air, dengan komposisi 6 tetes aromaterapi untuk 20 ml air, sehingga dapat menghasilkan aromaterapi yang segar dan wangi.<sup>(13)</sup>

Setiap responden menikmati wangi aromaterapi lavender yang diberikan oleh peneliti selama 10-15 menit, hal ini didukung dengan ruangan yang nyaman, tenang dan sejuk sehingga responden dapat benar benar merasakan efek relaksasi yang dihasilkan dari aromaterapi lavender, sehingga tingkat kecemasan ibu pada jahitan perineum dapat berkurang menjadi lebih rendah.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Median skor kecemasan pada ibu bersalin dengan jahitan perineum di Klinik Bina Sehat sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lavender sebesar 9,00 dan sesudah 6,00, dengan skor minimal 5 (Normal) dan skor maksimal 10 (Kecemasan Sedang).

Median skor kecemasan pada ibu bersalin dengan jahitan perineum di Klinik Bina Sehat sebelum dilakukan pemberian aromaterapi vanilla sebesar 9,00 dan sesudah 7,00 , dengan skor minimal 6 (Normal) dan sekor maksimal 10 (Kecemasan Sedang).

Terdapat perbedaan kecemasan pada jahitan perineum sebelum dan sesudah dilakukan pemberian bantal persalinan aromaterapi lavender di Klinik Bina Sehat Kabupaten Kendal dengan nilai *p value* sebesar 0,004 ( $< 0,05$ ).

Terdapat perbedaan kecemasan pada jahitan perineum sebelum dan sesudah dilakukan pemberian bantal persalinan aromaterapi vanilla di Klinik Bina Sehat Kabupaten Kendal dengan nilai *p value* sebesar 0,004 ( $< 0,05$ ).

Bantal aromaterapi lavender efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu bersalin dengan jahitan perineum di Klinik Bina Sehat Kabupaten Kendal dengan nilai *p value* sebesar 0,002 ( $< 0,05$ )  $H_a$  diterima.

Saran bagi Bagi Bidan, Bantal persalinan aromaterapi lavender dan aromaterapi vanilla dapat digunakan sebagai upaya mengatasi kecemasan pada jahitan perineum secara non farmakologi sehingga tidak tergantung dengan obat-obatan farmakologi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Marmi, S.ST. 2016. Asuhan Kebidanan Pada Persalinan. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Putri AD. Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Tingkat Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas di RSU PKU Muhammadiyah Bantul (Skripsi). Yogyakarta : Universitas 'Aisyiyah; 2016.
- Cunningham F, et al. Obstetri Williams Edisi 23 Volume 1. Jakarta : EGC; 2013.
- Nursaidah. Pengaruh Berat Badan Lahir Bayi, Umur, Paritas Terhadap Ruptura Perineum Pada Ibu Bersalin di RSUD Sidoarjo. 2017. Jurnal Hospital Majapahit Vol 9 No.2 Nopember 2017.
- Yanti, S.S.T MK. asuhan kebidanan persalinan. cetakan ke. yogyakarta; 2016. 12,34
- Fitri, Lidia, dkk. (2019). Hubungan Teknik Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar. Jurnal Endurance, 4, 414-420.
- Anita, Wan. (2017). Techniques of Pain Reduction in The Normal Labor Process: Systematic Review. Jurnal Endurance, 2, 362-375.
- Shoeb, A., Mukta, C. dan Ashish, S. 2013. Evaluation of antidepressant activity of vanillin in mice. *Indian J Pharmacol* 45(2): 141-144.
- Racmi. 2014. Aromaterapi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mathiazhagan S, Anand S, Parthiban R, B. Sankaranarayanan B, Suresh S. Antidepressant-Like Effect of Ethanolic Extract from *Caryophyllus Aromaticus* in Albino Rats. *IOSR-JDMS*. 2013; 4(2): 37-40.
- Setyawan Aris. Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi OSCE Pada Mahasiswa Keperawatan. 2020
- Prita. Perbedaan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di RSUD Ambarawa. 2014.
- Frayusi A. Pengaruh Pemberian Terapi Wewangian Bunga Lavender secara Oles Terhadap Skala Nyeri pada Klien Infark Miokardium Di CVCU RSUP DR M Djamil Padang. *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. 2012.