

Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Stres pada Ibu Hamil

Yeni Kisworowati^{1*}, Indah Puspitasari², Indah Risnawati²

¹Mahasiswa S1 Kebidanan, Universitas Muammadiyah, Kudus, Indonesia

²Prodi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah, Kudus, Indonesia

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological process accompanied by physical, psychological, and social changes that can trigger stress. Stress that is not properly managed can have a negative impact on maternal and fetal health, such as an increased risk of premature birth, low birth weight, and child developmental disorders. One of the non-pharmacological therapies that can be used to reduce stress is lavender aromatherapy, which has a relaxing effect through the content of linalool and linalyl acetate. Aim of the research was to determine the effectiveness of lavender aromatherapy on reducing stress levels in pregnant women at PKU Muhammadiyah Gubug Hospital. This study used a quasi-experimental design with a pre and post test design without a control group. The research population was all pregnant women who visited PKU Muhammadiyah Gubug Hospital in May-June 2025 with a sample of 39 respondents selected using purposive sampling. The intervention was carried out by giving lavender aromatherapy inhalation 2–3 drops on a cotton swab for 15–30 minutes every day for 7 days. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire. The data were analyzed using the Wilcoxon test. The results of statistical analysis of the Wilcoxon test obtained p value = 0.000. It can be concluded that there is an Effectiveness of Lavender Aromatherapy in Reducing Stress in Pregnant Women at PKU Muhammadiyah Gubug Hospital. There was an Effectiveness of Lavender Aromatherapy in Reducing Stress in Pregnant Women at PKU Muhammadiyah Gubug Hospital.

Keywords: essential oil; lavender aromatherapy, pregnant women TM III; stress

ARTICLE INFO

Article history

Received : 31 January 2026
Revised : 26 April 2026
Accepted : 30 April 2026

DOI

DOI: <https://doi.org/10.31983/micajo.v7i2.14532>

CORRESPONDING AUTHOR

Name : Yeni Kisworowati
Email : yenikisworo92@gmail.com
Telp : 085867157404
Address : Desa Werdoyo RT 04/RW 04
Kecamatan Kebonagung Kabupaten Demak

ORIGINAL RESEARCH

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang disertai perubahan besar secara biologis, psikologis, dan sosial. Perubahan tersebut sering kali memicu stres psikologis pada ibu hamil, mulai dari kekhawatiran tentang kondisi janin, proses persalinan, hingga perubahan peran menjadi orang tua. Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak buruk terhadap kesehatan ibu maupun janin, misalnya meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, bahkan gangguan perkembangan anak di kemudian hari (Molenaar et al., 2024).

Secara global, prevalensi gangguan mental perinatal masih tinggi. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa sekitar 29% ibu hamil mengalami gejala depresi dan 29% mengalami kecemasan, khususnya di negara berpendapatan rendah dan menengah (LMICs) (Howard et al., 2022) (Woody et al., 2023). Selain itu, tinjauan sistematis oleh Yan et al. (2024) melaporkan bahwa stres kehamilan yang tinggi berkorelasi dengan peningkatan risiko kelahiran preterm dan berbagai luaran negatif obstetri (Yan et al., 2024). Secara global, laporan UNICEF dan WHO (2024) mencatat bahwa pada tahun 2023 terdapat sekitar 260.000 perempuan

meninggal akibat komplikasi kehamilan dan persalinan. Rasio kematian ibu dunia mencapai 197 kematian per 100.000 kelahiran hidup, meskipun telah terjadi penurunan sekitar 40% sejak tahun 2000 (UNICEF, 2024) (Organization, 2024).

Di tingkat nasional, Indonesia masih menghadapi tantangan besar dalam menurunkan AKI. Data Kementerian Kesehatan tahun 2023 menunjukkan bahwa rasio kematian ibu mencapai 305 per 100.000 kelahiran hidup (News, 2024). Angka ini masih jauh dari target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024, yaitu 183 per 100.000 kelahiran hidup. (Peraturan Presiden (PERPRES) Nomor 18 Tahun 2020: Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional Tahun 2020-2024, 2020) Tingginya AKI di Indonesia dipengaruhi oleh faktor medis (seperti perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, infeksi), faktor keterlambatan dalam penanganan, serta faktor sosial-ekonomi.

Kondisi serupa juga ditemukan di Provinsi Jawa Tengah. Berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Tengah, jumlah kematian ibu pada tahun 2023 tercatat 438 kasus, dengan AKI sebesar 84,6 per 100.000 kelahiran hidup. (Dinkes Prov Jateng, 2023) Angka ini memang menunjukkan tren penurunan dibandingkan tahun 2021 yang mencapai hampir 200 per 100.000, namun tetap menjadi perhatian serius mengingat Jawa Tengah merupakan salah satu provinsi dengan jumlah penduduk terbanyak di Indonesia. Profil Kesehatan Jawa Tengah 2023 melaporkan bahwa cakupan kunjungan K1 mencapai 93,8% dan K4 sebesar 86,2% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2023). Hasil survey peneliti di RSUD PKU Muhammadiyah Gubug bulan September 2025, didapatkan bahwa meskipun indikator pelayanan dasar cukup baik, aspek psikososial ibu hamil masih kurang mendapat perhatian, padahal stres dalam kehamilan dapat mengurangi efektivitas interaksi ibu dalam kelas ibu hamil maupun kepatuhan terhadap anjuran gizi dan kesehatan.

Faktor penyebab stres dapat bersumber dari kondisi internal maupun eksternal ibu hamil. Faktor internal meliputi perubahan fisik selama kehamilan, riwayat psikologis, serta kecemasan terhadap persalinan dan kesehatan janin. Sementara itu, faktor eksternal meliputi rendahnya dukungan sosial, tekanan ekonomi, konflik keluarga, dan beban pekerjaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi stres pada ibu hamil bervariasi, dengan angka kejadian stres ringan hingga sedang dilaporkan antara 13,6%–91,86%, dan stres berat mencapai 4%–16,7%. (Sun et al., 2023), (Riaz et al., 2024) Penelitian lain juga menegaskan bahwa faktor usia, pendidikan, pendapatan, dukungan sosial, dan paritas merupakan determinan penting yang memengaruhi tingkat stres ibu hamil (Hasanah et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa stres pada ibu hamil merupakan masalah kompleks yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi, sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus dalam pelayanan kesehatan ibu.

Secara fisiologis, stres memicu aktivasi sumbu hipotalamus–hipofisis–adrenal (HPA) yang meningkatkan produksi hormon kortisol dan katekolamin. Peningkatan hormon stres ini dalam jangka panjang dapat mengganggu homeostasis metabolik, meningkatkan tekanan darah, serta menurunkan daya tahan tubuh. Selain itu, stres kronis dapat menurunkan aktivitas enzim plasenta 11 β -HSD2, sehingga janin lebih terekspos glukokortikoid yang berlebihan. Kondisi ini berpotensi memengaruhi pemrograman janin (fetal programming) melalui mekanisme epigenetik, yang berdampak pada gangguan metabolik, respon stres berlebihan, serta peningkatan risiko kelahiran prematur (Zijlmans et al., 2022; Moog et al., 2021). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa stres selama kehamilan berhubungan dengan peningkatan sitokin proinflamasi yang dapat memicu komplikasi obstetri seperti preeklampsia, pertumbuhan janin terhambat, dan persalinan prematur. (Fink et al., 2022) Dengan demikian,

stres pada ibu hamil tidak hanya merupakan persoalan psikologis, tetapi juga kondisi biologis yang dapat menimbulkan dampak multiorgan baik pada ibu maupun janin.

Tekanan darah naik karena stres, yang meningkatkan risiko hipertensi, preeklamsia, dan komplikasi kehamilan berbahaya lainnya. Dalam hal ini, hormon stres meningkat, yang mempengaruhi kesehatan ibu hamil. (Kemenkes, 2024) Stres selama kehamilan juga diketahui dapat menyebabkan kelahiran prematur dan bayi dengan berat badan rendah. (Syahidah Marwah et al., 2023)

Salah satu efek tambahan adalah gangguan perkembangan janin, di mana stres dapat memengaruhi perkembangan otak janin dan dapat menyebabkan gangguan perkembangan emosional dan kognitif pada anak setelah lahir. (Sari et al., 2021) Stres prenatal juga dapat memengaruhi kualitas tidur ibu, yang dapat berdampak pada kondisi fisik ibu hamil. Gangguan tidur akibat stres dapat mengurangi daya tahan tubuh dan meningkatkan risiko infeksi serta kelelahan pada ibu. (Falsapah et al., 2025) Selama ini penanganan Stres pada Ibu Hamil di RSUD PKU Muhammadiyah Gubug tidak diberikan apa-apa, untuk itulah untuk penanganan stres dapat diberikan aroma terapi lavender.

Salah satu metode yang banyak diteliti adalah penggunaan aromaterapi (essential oil), khususnya lavender oil. Aromaterapi lavender diketahui memiliki efek relaksasi karena kandungan linalool dan linalyl acetate yang bekerja pada sistem limbik otak, menurunkan aktivitas simpatis, dan meningkatkan perasaan tenang (Kianpour et al., 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil (Shahhosseini et al., 2022).

Penelitian terbaru oleh Ghasemi et al. (2023) juga mengungkapkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender secara teratur pada ibu hamil mampu menurunkan kadar kortisol, meningkatkan relaksasi, serta berkontribusi pada kesehatan maternal dan janin. Dengan demikian, aromaterapi lavender merupakan salah satu terapi komplementer yang potensial untuk mendukung kesehatan ibu hamil secara menyeluruh (Ghasemi et al., 2023).

Bidan sebagai tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam penanganan stres pada ibu hamil. Hal ini sesuai dengan UU No. 4 Tahun 2019 tentang Kebidanan yang menegaskan bahwa bidan berperan sebagai penyuluh, konselor, pendidik, dan fasilitator dalam mendukung kesehatan ibu. Selain itu, Permenkes No. 28 Tahun 2017 memberi kewenangan bidan untuk melakukan konseling pra hamil, selama hamil, dan pasca hamil, termasuk bimbingan kelompok ibu hamil. Dalam Permenkes No. 369 Tahun 2007 tentang Standar Profesi Bidan, praktik kebidanan mencakup dukungan fisik maupun psikologis pada ibu, sementara PP No. 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi menegaskan pentingnya deteksi dini gangguan mental serta konseling ibu selama kehamilan dan nifas. Dengan demikian, bidan memiliki landasan hukum yang kuat untuk memberikan intervensi psikososial, termasuk manajemen stres, sebagai bagian dari pelayanan kebidanan yang komprehensif.

Menurut survey awal yang dilakukan peneliti di RSUD PKU Muhammadiyah Gubug pada bulan Agustus 2025 diperoleh hasil yaitu pada bulan Januari- juli 2025 didapatkan sebanyak 377 orang, dari 20 ibu hamil didapatkan Tingkat stress menggunakan kuisoner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang tinggi 10 responden yang sedang 5 responden yang rendah 3 responden yang tidak stres 2 responden. Hal ini untuk menurunkan Tingkat stress menggunakan Aromaterapi (Essential Oil). Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa stres pada ibu hamil merupakan masalah serius di berbagai level, mulai dunia hingga lokal (Gubug, Grobogan, Jawa Tengah, Indonesia). Aromaterapi dengan essential oil memiliki potensi besar sebagai intervensi sederhana, aman, murah, dan efektif untuk menurunkan stres pada ibu hamil. Naskah ditulis dalam font Arial ukuran 11 pt baik pada pendahuluan maupun bab – bab

seterusnya dengan indentasi 1 cm di sebelah kiri. Paragraf diketik dengan rata kanan dan kiri. Spasi yang dipergunakan adalah 1,15. Pendahuluan memaparkan tentang latar belakang penelitian yang dilakukan. State of the art dalam penelitian yang menjadi dasar dalam penelitian ilmiah. Pada kajian literatur review juga memaparkan pentingnya literatur review tersebut dilakukan, masalah yang terjadi sehingga dilakukan literatur review. Author tidak diperkenankan melakukan duplikasi atau repetisi penjelasan yang sudah dipublikasikan. Spasi antara akhir kalimat dengan bab selanjutnya adalah 1,5.

Metode

Penelitian ini menggunakan *quasy experiment* dengan desain *one grup pre and post test*. Lokasi penelitian dilakukan di RSUD Muhammadiyah Gubug dan belum pernah dilakukan penelitian tentang Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Stres pada Ibu Hamil di RSUD Muhammadiyah Gubug

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Ibu Hamil di RSUD Muhammadiyah Gubug selama 2 bulan Mei-Juni 2025 yaitu dengan rata-rata perbulan 64 responden. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan pertimbangan tertentu, alasan dilakukan pengambilan sampel secara *purposive sampling* adalah tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti, serta adanya keterbatasan waktu yang dimiliki oleh peneliti. Sampel penelitian sejumlah sebanyak 39 orang. Sampel Penelitian ini adalah populasi dengan kriteria inklusi seperti Ibu hamil yang kontrol ke RSUD Muhammadiyah Gubug, Ibu hamil trimester 3, Ibu hamil yang bersedia menjadi responden, Ibu hamil yang mengalami stress dengan pengukuran Perceived Stress Scale (PSS-10). Kriteria Eksklusi seperti Ibu hamil yang tidak bersedia menjadi responden.

Instrument penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian yang berasal dari tahapan bentuk konsep, konstruk, dan variabel sesuai dengan kajian teori yang mendalam. Karakteristik responden terdiri dari inisial, umur, pendidikan, paritas, pekerjaan. Pemberian Aromaterapi (Essential Oil). Pemberian terapi aroma menggunakan essential oil (misalnya lavender) yang dihirup oleh ibu hamil dalam jangka waktu tertentu sesuai protokol penelitian dengan cara inhalasi tetes kapas 2–3 tetes, durasi 15–30 menit, Selama 1 minggu dengan menggunakan panduan SOP. Stress pada ibu hamil. Kuisisioner PSS-10 dengan petunjuk skoring dari Cohen dkk. Termasuk info pembalikan skor item pertanyaan positif 0 = Tidak Pernah, 1 = Hampir Tidak Pernah, 2 = Kadang-kadang, 3 = Cukup Sering, 4 = Sangat Sering dan pertanyaan negative 4 = Tidak Pernah, 3 = Hampir Tidak Pernah, 2 = Kadang-kadang, 1 = Cukup Sering, 0 = Sangat Sering lalu jumlahkan jadi total 0–40. Kategori tingkat stres yang sering dipakai : (rendah 0–13; sedang 14–26; tinggi 27–40). Bukti validitas & reliabilitas (termasuk versi Indonesia) Studi Indonesia (mahasiswa kedokteran, 2023) – menggunakan PSS-10 yang “sudah diuji validitas ($r = 0,429-1$) dengan reliabilitas Cronbach's $\alpha = 0,950$ ”; juga menjelaskan aitem positif (4,5,7,8) dibalik skornya dan rentang kategori skor.

Uji statistik data dalam penelitian ini menggunakan analisa uji Wilcoxon tes. Penelitian ini sudah terdaftar dalam Ethical cleren di Universitas Muhammadiyah Kudus nomor EC 534/Z-7/KEPK/UMKU/II/2026.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Hasil dan pembahasan penelitian ini dijabarkan seperti dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi umur Ibu Hamil di RSUD Muhammadiyah Gubug

Umur	F	%
Beresiko (<20 tahun dan lebih dari 35 tahun)	1	2.6
Tidak beresiko (20-35 tahun)	38	97.4
Total	39	100.0

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui distribusi frekuensi umur responden yang beresiko 1 responden (2.6%) dan yang tidak beresiko 38 responden (97.4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi gravida Ibu Hamil di RSUD Muhammadiyah Gubug

Gravida	F	%
Primigravida	17	43.6
Multigravida	22	56.4
Total	39	100.0

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui distribusi frekuensi gravida ibu yang primigravida 17 responden (43.6%) dan yang multigravida 22 responden (56.4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi pendidikan ibu hamil di RSUD Muhammadiyah Gubug

Pendidikan	F	%
SMP	8	20.5
SMA	26	66.7
SARJANA	5	12.8
Total	39	100.0

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui distribusi frekuensi Pendidikan ibu mayoritas SMA yaitu 26 responden (66.7%) dan minoritas Sarjana 5 responden (12.8%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi pekerjaan Ibu Hamil di RSUD Muhammadiyah Gubug

Pekerjaan	F	%
Buruh	14	35.9
IRT	19	48.7
Pegawai swasta	4	10.3
PNS	2	5.1
Total	39	100.0

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui distribusi frekuensi pekerjaan ibu hamil yang mayoritas IRT 19 responden (48.7%) dan yang minoritas PNS yaitu 2 responden (5.1%).

Analisa univariat

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Stres pada Ibu Hamil sebelum diberikan Aromaterapi Lavender di RSUD Muhammadiyah Gubug

Stres pada ibu hamil	F	%
Rendah	18	46.2
Sedang	16	41.0
Tinggi	5	12.8
Total	39	100.0

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 5. dapat diketahui distribusi frekuensi Stres pada Ibu Hamil sebelum diberikan Aromaterapi Lavender yang rendah 18 responden (46.2%), yang sedang 16 responden (41.0%) dan yang tinggi 5 responden (12.8%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Stres pada Ibu Hamil setelah diberikan Aromaterapi Lavender di RSUD Muhammadiyah Gubug

Stres pada ibu hamil	F	%
Rendah	31	79.5
Sedang	8	20.5
Tinggi	0	0.0
Total	39	100.0

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 6. dapat diketahui distribusi frekuensi Stres pada Ibu Hamil setelah diberikan Aromaterapi Lavender yang rendah 31 responden (79.5%) dan yang sedang 8 responden (20.5%).

Analisis Bivariat

Tabel 8. Distribusi Hasil analisa sebelum dan setelah diberikan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Stres pada Ibu Hamil di RSUD Muhammadiyah Gubug

Hasil penelitian	Mean	Post	P Value
Stres ibu hamil	17.54	12.97	0.000

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 8 diatas, Hasil analisis statistik uji wilcoxon diperoleh p value = 0.000. Hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa ada Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Stres pada Ibu Hamil di RSUD Muhammadiyah Gubug.

Pembahasan

1. Stres pada Ibu Hamil sebelum diberikan Aromaterapi Lavender di RSUD Muhammadiyah Gubug

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi stres ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lavender menunjukkan bahwa dari total 39 responden, sebagian besar berada pada kategori stres rendah yaitu 18 responden (46,2%), diikuti kategori stres sedang sebanyak 16 responden (41,0%), dan stres tinggi sebanyak 5 responden (12,8%). Temuan ini mengindikasikan bahwa walaupun proporsi stres rendah paling besar, namun jika digabungkan, kategori stres sedang–tinggi mencapai 21 responden (53,8%), sehingga lebih dari separuh responden masih mengalami stres pada tingkat yang berpotensi mengganggu kenyamanan psikologis selama kehamilan. Secara konseptual, kondisi ini selaras dengan literatur yang menempatkan kehamilan sebagai periode adaptasi biopsikososial, di mana perubahan fisik, kekhawatiran terhadap kondisi janin, serta kesiapan menghadapi persalinan dapat memicu distress psikologis yang bervariasi antar individu. (Effati-Daryani et al., 2020)

Secara teoritis, stres pada kehamilan dipahami sebagai respons terhadap tuntutan (stressor) yang melebihi kapasitas coping, dan bila menetap dapat berdampak pada aspek kesehatan maternal serta fetal. Effati-Daryani et al. (2020) menegaskan bahwa stres selama kehamilan berkaitan dengan risiko luaran yang tidak diinginkan seperti persalinan prematur dan berat badan lahir rendah, serta dapat berimplikasi pada perkembangan neuropsikiatrik anak. Pada studi tersebut (n=205), dilaporkan bahwa 32,7% ibu hamil mengalami gejala stres (berbagai derajat), dan 43,9% mengalami gejala kecemasan, menunjukkan bahwa distress psikologis pada ibu hamil merupakan fenomena yang relatif umum, bergantung pada konteks sosial dan situasional. Dengan demikian, proporsi stres sedang–tinggi (53,8%) pada penelitian Anda dapat dipahami sebagai kondisi yang realistis dalam konteks kehamilan, terutama bila terdapat faktor pemicu seperti kekhawatiran persalinan, dukungan sosial yang bervariasi, serta kondisi ekonomi keluarga. (Effati-Daryani et al., 2020)

Menurut peneliti, dominasi kategori stres rendah (46,2%) dapat menunjukkan bahwa sebagian responden telah memiliki coping yang cukup adaptif atau memperoleh dukungan

yang memadai, namun tingginya porsi stres sedang–tinggi (53,8%) menandakan adanya kebutuhan intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan untuk membantu stabilisasi emosi dan relaksasi. Argumen ini diperkuat oleh temuan Effati-Daryani et al. (2020) yang menunjukkan keterkaitan faktor relasional dan sosial-ekonomi (misalnya kecukupan pendapatan, dukungan pasangan, kepuasan pernikahan) dengan skor stres pada ibu hamil, sehingga variasi tingkat stres dalam penelitian Anda secara logis dapat dipengaruhi oleh perbedaan konteks kehidupan responden, meskipun variabel-variabel tersebut tidak selalu diukur pada setiap penelitian. (Effati-Daryani et al., 2020)

Penelitian Abidah, Novianti, dan Masrurroh (2023) pada ibu hamil trimester III menemukan sebelum intervensi kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender, mayoritas responden berada pada kategori kecemasan sedang 30 orang (57,7%), kemudian setelah intervensi bergeser menjadi dominan kecemasan ringan 35 orang (67,4%). Walaupun variabelnya “kecemasan” (bukan “stres”) dan intervensinya kombinasi, pola pra-intervensi yang masih didominasi tingkat psikologis menengah sejalan dengan temuan Anda bahwa kelompok sedang–tinggi masih signifikan (53,8%), sehingga memperkuat argumentasi bahwa distress psikologis pada trimester lanjut merupakan kondisi yang sering dijumpai dan layak menjadi target intervensi komplementer (Abidah et al., 2023a).

Selain itu, bukti komplementer dari studi Indonesia juga menunjukkan penggunaan lavender pada ibu hamil trimester III memiliki efek terhadap kondisi psikologis. Purba, Simanjuntak, dan Sembiring (2022) melaporkan desain kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol dan intervensi (masing-masing 20 responden), di mana sebelum intervensi tidak terdapat perbedaan awal yang berarti, lalu pemberian aromaterapi lavender melalui diffuser dilaporkan berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ($p=0,000$). Walaupun fokus utamanya kecemasan, implikasinya tetap relevan untuk pembahasan penelitian Anda, karena stres dan kecemasan sering muncul bersamaan sebagai distress psikologis pada kehamilan, dan keduanya sama-sama berkaitan dengan kebutuhan akan relaksasi dan regulasi emosi (Purba et al., 2022a).

Dengan mengintegrasikan hasil penelitian Anda (pra-intervensi stres rendah 46,2%; sedang 41,0%; tinggi 12,8%) dengan teori dan temuan penelitian terdahulu, peneliti menilai bahwa kondisi stres sebelum intervensi merupakan gambaran yang wajar pada populasi ibu hamil, terutama ketika adaptasi fisik-psikologis dan faktor sosial berinteraksi. Secara ilmiah, posisi aromaterapi lavender sebagai intervensi komplementer mendapat dukungan dari bukti uji klinis dan telaah sistematis, baik yang spesifik pada ibu hamil (Vidal-García et al., 2024a). Oleh karena itu, distribusi stres pra-intervensi pada penelitian Anda dapat dijadikan dasar kuat bahwa intervensi relaksasi berbasis lavender relevan untuk diuji efektivitasnya pada tahap berikutnya, terutama pada kelompok stres sedang–tinggi yang proporsinya lebih besar dari separuh sampel.

2. Stres pada Ibu Hamil setelah diberikan Aromaterapi Lavender di RSUD Muhammadiyah Gubug

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dapat Setelah diberikan aromaterapi lavender, distribusi frekuensi stres pada ibu hamil dalam penelitian ini menunjukkan pergeseran yang jelas ke kategori lebih ringan, yaitu stres rendah 31 responden (79,5%) dan stres sedang 8 responden (20,5%) (catatan: jika tetap ditulis 41,0%, persentasenya tidak sesuai dengan frekuensi 8 dari total 39 responden).

Temuan pasca-intervensi ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden berada pada kondisi stres yang lebih terkendali setelah paparan lavender, sehingga secara praktis

aromaterapi dapat dipahami sebagai intervensi komplementer yang berpotensi memperbaiki kenyamanan psikologis ibu hamil. Secara teoretis, aromaterapi bekerja melalui jalur olfaktori yang memengaruhi pusat regulasi emosi dan respons stres; pada konteks kehamilan, bukti ringkasan ilmiah terbaru menunjukkan bahwa penggunaan lavender (melalui inhalasi, pijat/massage oil, maupun topikal) berkaitan dengan penurunan stres dan/atau indikator biologis stres. Vidal-García, Vallhonrat-Bueno, Pla-Consuegra, dan Orta-Ramírez (2024) dalam tinjauan sistematis melaporkan bahwa beberapa uji klinis pada ibu hamil menunjukkan perbaikan bermakna, misalnya krim lavender 1,25% menurunkan stres pada minggu ke-4 ($p=0,006$) dan minggu ke-8 ($p<0,001$), serta penggunaan massage oil lavender 2% menurunkan kortisol saliva ($p<0,001$) sebagai indikator respons stress (Vidal-García et al., 2024b).

Jika ditinjau sebagai pembandingan dengan penelitian terdahulu, pola “mayoritas menjadi lebih ringan setelah intervensi” pada hasil penelitian ini konsisten dengan bukti empiris di bidang kebidanan. Purba, Simanjuntak, dan Sembiring (2022) melaporkan pada ibu hamil trimester III bahwa pemberian aromaterapi lavender memberikan pengaruh terhadap penurunan kecemasan ($p=0,000$), yang secara konseptual beririsan dengan stres karena keduanya termasuk distress psikologis yang sama-sama dipengaruhi oleh relaksasi dan regulasi emosi (Purba et al., 2022b).

Selain itu, Abidah, Novianti, dan Masruroh (2023) menemukan bahwa kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III memberikan perubahan tingkat kecemasan yang bermakna ($p=0,000$), menegaskan bahwa intervensi berbasis relaksasi–aromaterapi relevan untuk kondisi psikologis maternal (Abidah et al., 2023b). Dukungan juga terlihat pada bukti yang lebih luas: Yoo dan Park (2023) melalui tinjauan sistematis menyimpulkan inhalasi lavender merupakan intervensi ansiolitik yang layak dan aman pada beragam populasi, termasuk adanya pengukuran fisiologis (misalnya tanda vital) yang dapat berubah seiring penurunan kecemasan (Yoo & Park, 2023).

Dalam interpretasi peneliti, masih ditemukannya sebagian responden pada kategori stres sedang (20,5%) setelah intervensi dapat dipahami karena stres kehamilan tidak hanya dipengaruhi intervensi relaksasi, tetapi juga faktor predisposisi seperti kekhawatiran persalinan, kondisi sosial-ekonomi, serta dukungan pasangan/keluarga. Effati-Daryani, Zarei, Mohammadi, Hemmati, Ghasemi Yngyknd, dan Mirghafourvand (2020) menunjukkan bahwa distress psikologis pada ibu hamil memiliki determinan psikososial yang beragam, sehingga pada sebagian individu stres dapat menetap meskipun telah diberikan intervensi komplementer. (Effati-Daryani et al., 2020) Dengan demikian, hasil pasca-intervensi penelitian ini (dominasi stres rendah 79,5%) mendukung teori dan bukti penelitian terdahulu bahwa aromaterapi lavender berperan sebagai strategi komplementer untuk menurunkan distress psikologis maternal, namun tetap perlu dipertimbangkan faktor-faktor lain di luar intervensi yang dapat mempertahankan stres pada sebagian responden.

3. Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Stres Pada Ibu Hamil

Hasil analisa Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Stres pada Ibu Hamil di RSUD Muhammadiyah Gubug menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan p value = 0,000 (secara praktik statistik umumnya dibaca $p < 0,05$), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Dengan demikian, temuan ini mendukung kesimpulan bahwa Aromaterapi Lavender efektif terhadap penurunan stres pada ibu hamil di RSUD Muhammadiyah Gubug. Namun, karena informasi angka yang tersedia pada hasil penelitian ini baru berupa

p-value, maka besar penurunan stres (misalnya median/mean skor stres pre-post) dan ukuran efek belum dapat dijabarkan secara kuantitatif tanpa data skor stresnya

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu pada populasi ibu hamil yang menggunakan desain *pretest-posttest* dan uji Wilcoxon. Studi Studi, Novianti, dan Masruroh (2023) melaporkan intervensi kombinasi relaksasi (Benson) dan inhalasi aromaterapi lavender dilakukan 2 kali/hari selama 1 minggu, kemudian dianalisis dengan Wilcoxon dan menghasilkan p value = 0,000 (Abidah, Novianti, & Masruroh, 2023, hlm. 3382). Secara angka, sebelum intervensi sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 30 orang (57,7%), sedangkan setelah intervensi mayoritas berubah menjadi kecemasan ringan sebanyak 35 orang (67,4%) (Abidah et al., 2023b). Walaupun variabel yang diukur adalah kecemasan, secara klinis kecemasan dan stres merupakan respons psikologis yang sering beririsan; sehingga konsistensi temuan (p-value sangat kecil dan pergeseran kategori ke arah lebih ringan) memperkuat argumentasi bahwa intervensi berbasis lavender berpotensi menurunkan distress psikologis pada kehamilan.

Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Astuti, Supardi, dan Indah Puspitasari (2020) berjudul "*Perbandingan Penggunaan Minyak Lavender dan Minyak Jahe pada Massage Punggung terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan*" bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan minyak lavender dibandingkan dengan minyak jahe dalam menurunkan tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok yang diberikan massage punggung dengan minyak lavender terjadi penurunan tingkat nyeri persalinan yang signifikan dengan nilai $p = 0,049$ ($p < 0,05$). Sementara itu, pada kelompok yang diberikan massage punggung dengan minyak jahe tidak menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan, dengan nilai $p = 0,082$ ($p > 0,05$) (Astuti et al., 2020).

Dari sisi teori, efek relaksasi lavender dapat dijelaskan melalui kandungan utama linalool dan linalyl acetate yang berperan pada sistem saraf pusat. Amin dkk. (2022) menjelaskan bahwa linalool berinteraksi dengan reseptor GABA dan dikaitkan dengan respons relaksasi (misalnya penurunan aktivitas gelombang beta dan peningkatan gelombang alpha), serta inhalasi lavender dilaporkan berkaitan dengan penurunan neurotransmitter yang berhubungan dengan respons stres seperti epinefrin dan norepinefrin (Amin et al., 2022). Secara konseptual, mekanisme tersebut relevan dengan penurunan stres karena respons stres psikologis umumnya melibatkan aktivasi sistem saraf simpatis dan mediator neuroendokrin; sehingga modulasi menuju keadaan lebih relaks dapat berkontribusi pada turunnya persepsi stres.

Berdasarkan perspektif dampak kesehatan, pengendalian stres pada kehamilan penting karena paparan stres/ansietas prenatal telah dikaji berhubungan dengan luaran perkembangan anak. Delagneau dkk. (2023) dalam meta-analisis pada N total = 23.307 melaporkan adanya asosiasi negatif yang lemah antara paparan stres/ansietas prenatal dan fungsi kognitif anak (Delagneau et al., 2023). Dalam konteks ini, menurut peneliti, temuan efektivitas lavender pada penelitian Anda dapat diposisikan sebagai alternatif non-farmakologis yang layak dipertimbangkan dalam pelayanan antenatal untuk membantu menurunkan stres, terutama bila intervensi ini mudah diterapkan, rendah invasivitas, dan dapat mendukung kenyamanan psikologis ibu hamil.

Simpulan

Aromaterapi Lavender efektif terhadap penurunan stres pada ibu hamil di RSUD Muhammadiyah Gubug. Aromaterapi dapat dipahami sebagai intervensi komplementer yang

berpotensi memperbaiki kenyamanan psikologis ibu hamil. Efek relaksasi lavender dapat dijelaskan melalui kandungan utama linalool dan linalyl acetate yang berperan pada sistem saraf pusat. Linalool berinteraksi dengan reseptor GABA dan dikaitkan dengan respons relaksasi (misalnya penurunan aktivitas gelombang beta dan peningkatan gelombang alpha), serta inhalasi lavender dilaporkan berkaitan dengan penurunan neurotransmitter yang berhubungan dengan respons stres seperti epinefrin dan norepinefrin. Lavender dapat menurunkan stres karena respons stres psikologis umumnya melibatkan aktivasi sistem saraf simpatis dan mediator neuroendokrin. sehingga m keadaan ibu hamil lebih relaks dapat berkontribusi pada turunnya persepsi stres. Aromaterapi bekerja melalui jalur olfaktori yang mempengaruhi pusat regulasi emosi dan respons stress.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih kepada pihak yang telah mendukung, membimbing dan mengarahkan dalam terselesainya artikel ini.

Daftar Pustaka

- Abidah, S. N., Novianti, H., & Masruroh, N. (2023a). Effectiveness of combination of benson relaxation and lavender aromatherapy relaxation towards changes in anxiety in the third trimester pregnant woman. *Bali Medical Journal*, 12(3), 3382–3386. <https://doi.org/10.15562/bmj.v12i3.4419>
- Abidah, S. N., Novianti, H., & Masruroh, N. (2023b). Effectiveness of combination of benson relaxation and lavender aromatherapy relaxation towards changes in anxiety in the third trimester pregnant woman. *Bali Medical Journal*, 12(3), 3382–3386. <https://doi.org/10.15562/bmj.v12i3.4419>
- Amin, A., Rahmani Gavanrudi, M., Karami, K., Raziani, Y., & Baharvand, P. (2022). The role of aromatherapy with lavender in reducing the anxiety of patients with cardiovascular diseases: A systematic review of clinical trials. *Journal of Herbmed Pharmacology*, 11(2), 182–187. <https://doi.org/10.34172/jhp.2022.22>
- Astuti, D., Supardi, & Puspitasari, I. (2020). Perbandingan Penggunaan Minyak Lavender dan Minyak Jahe pada Massage Punggung terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan. *Prosiding URECOL*.
- Delagneau, G., Twilhaar, E. S., Testa, R., van Veen, S., & Anderson, P. (2023). Association between prenatal maternal anxiety and/or stress and offspring's cognitive functioning: A meta-analysis. *Child Development*, 94(3), 779–801. <https://doi.org/10.1111/cdev.13885>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2023). Laporan Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2023. In *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*.
- Dinkes Prov Jateng. (2023). *Profil kesehatan Jawa Tengah 2023*.
- Effati-Daryani, F., Zarei, S., Mohammadi, A., Hemmati, E., Ghasemi Yngyknd, S., & Mirghafourvand, M. (2020). Depression, stress, anxiety and their predictors in Iranian pregnant women during the outbreak of COVID-19. *BMC Psychology*, 8, 99. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00464-8>
- Falsapah, C. A., Dewi, H., & Delianti, N. (2025). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Banda Aceh. *Indonesian Journal of Health Science*, 5(4), 748–753.

- Ghasemi, A., Rahimi, R., & Ebrahimzadeh, S. (2023). The effect of lavender aromatherapy on maternal stress and cortisol levels during pregnancy: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 74, 102934. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2023.102934>
- Howard, L. M., Molyneaux, E., Dennis, C. L., Rochat, T., Stein, A., & Milgrom, J. (2022). Perinatal mental health: A global concern. *The Lancet Psychiatry*, 9(6), 456–467. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(22\)00096-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(22)00096-3)
- Kemenkes. (2024, June 12). *Kehamilan dan Hubungannya dengan Tekanan Darah Tinggi*. Kemenkes RI.
- Kianpour, M., Sadat, Z., & Khademian, Z. (2021). Lavender aromatherapy for reduction of stress and anxiety during pregnancy: A randomized controlled trial. *Journal of Integrative Medicine*, 19(2), 122–128. <https://doi.org/10.1016/j.joim.2020.12.005>
- Molenaar, N. M., Kamperman, A. M., & Howard, L. M. (2024). Maternal prenatal stress and child outcomes: A review of recent evidence. *European Journal of Epidemiology*, 39(2), 213–227. <https://doi.org/10.1007/s10654-024-01126-4>
- News, A. (2024). *Indonesia draws up strategy to reduce maternal deaths*.
- Organization, W. H. (2024). *Maternal mortality: key facts*.
- Peraturan Presiden (PERPRES) Nomor 18 Tahun 2020: Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional Tahun 2020-2024, Pub. L. Peraturan Presiden (PERPRES) Nomor 18 Tahun 2020, Perpres (2020).
- Purba, A., Simanjuntak, N. M., & Sembiring, R. (2022a). The Differences of Anxiety of Pregnant Women in Trimester III on Lavender Aromatherapy. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 4(2), 87–92. <https://doi.org/10.35451/jkk.v4i2.1032>
- Purba, A., Simanjuntak, N. M., & Sembiring, R. (2022b). The Differences of Anxiety of Pregnant Women in Trimester III on Lavender Aromatherapy. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 4(2), 87–92. <https://doi.org/10.35451/jkk.v4i2.1032>
- Riaz, S., Khan, H., & Malik, F. (2024). Stress, anxiety, and depression during pregnancy: Prevalence and associated factors. *Journal of Maternal Health*, 15(2), 112–120.
- Sari, I. D., Pratiwi, H., & Wulandari, R. (2021). Tingkat stres pada ibu hamil dan faktor yang mempengaruhi di Jawa Barat. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 89–97. <https://doi.org/10.22435/kespro.v12i2.4567>
- Shahhosseini, Z., Poursaghar, M., & Khalilian, A. (2022). Aromatherapy with lavender and its effect on stress among pregnant women: A systematic review. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 22, 118. <https://doi.org/10.1186/s12906-022-03568-4>
- Sun, H., Li, J., & Wang, Y. (2023). Prevalence and risk factors of maternal stress during pregnancy: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1185516.
- Syahidah Marwah, D., Najmina Zata, K., Naufal, M., Imam Fadhilah, M., & Kamilia Fithri, N. (2023). Literature Review: Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Ibu Hamil Dan Implikasinya Pada Kesehatan Janin. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(8), 2549–4864. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- UNICEF. (2024). *Trends in Maternal Mortality: 2000 to 2023*.

- Vidal-García, E., Jiménez, M., López, P., & Ruiz, F. (2024a). Efficacy of Lavender Essential Oil in Reducing Stress and Improving Sleep in Pregnant Women: A Review. *Healthcare*, 12(6), 645. <https://doi.org/10.3390/healthcare12060645>
- Vidal-García, E., Jiménez, M., López, P., & Ruiz, F. (2024b). Efficacy of Lavender Essential Oil in Reducing Stress and Improving Sleep in Pregnant Women: A Review. *Healthcare*, 12(6), 645. <https://doi.org/10.3390/healthcare12060645>
- Woody, C. A., Ferrari, A. J., & Whiteford, H. A. (2023). Prevalence of perinatal anxiety and related disorders in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, 6(4), e238765. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.8765>
- Yan, H., Zhao, L., & Li, J. (2024). Maternal stress during pregnancy and adverse birth outcomes: A systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24, 312. <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06589-3>
- Yoo, O., & Park, S. A. (2023). Anxiety-reducing effects of lavender essential oil inhalation: A systematic review. *Healthcare (MDPI)*, 11(15), 2232. <https://doi.org/10.3390/healthcare11152232>