

ABSTRACT

Lavender aromatherapy works by affecting the work of the brain, the olfactory nerves which are stimulated by the presence of certain aromas, are directly related to the hypothalamus. The hypothalamus acts as a relay and regulator, bringing up messages to the brain and other parts of the body. The message received is then converted into action in the form of releasing electrochemical compounds that cause relaxation. The results of research conducted by Nova Winda Setiati (2019) show that giving lavender aromatherapy can reduce the anxiety of third trimester.

It is proven that the test results obtained a value of 3.494 with a significance of 0.000. This shows that the value of $p < 0,05$, which means that giving lavender aromatherapy can reduce the anxiety of third trimester. Statistical test result obtained an effectiveness value of 1,52. This shows that giving lavender aromatherapy is more effective than not giving lavender aromatherapy in reducing the anxiety of third trimester pregnant women.

Method that is used is a case study with data collection techniques through observation, interviews and physical examination with lavender aromatherapy superior intervention to reduce anxiety. Results the analysis showed that there was a diagnosis of anxiety with the intervention of giving lavender aromatherapy 3 days and the result was that after lavender aromatherapy there was a decrease in anxiety in trimester III pregnancy. Conclusion lavender aromatherapy can reduce anxiety in the third trimester of pregnancy.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Anxiety, Third Trimester Pregnancy

ABSTRAK

Aromaterapi lavender bekerja dengan cara mempengaruhi kerja otak, saraf-saraf penciuman yang terangsang dengan adanya aroma tertentu, secara langsung berhubungan dengan hipotalamus. Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulatory, memunculkan pesan-pesan ke bagian otak serta bagian tubuh lain. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan relaks atau sedative. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nova Winda Setiati (2019) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III terbukti bahwa hasil uji diperoleh nilai sebesar 3,494 dengan signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ yang berarti pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan.

Hasil uji statistik diperoleh nilai efektivitas sebesar 1,52. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender lebih efektif dari pada yang tidak diberikan aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Penelitian Rahayu (2018) menyebutkan bahwa aromaterapi lavender yaitu memiliki komponen utama berupa linalool dan linalyl asetat yang dapat memberikan efek nyaman, tenang dan meningkatkan relaksasi dan terbukti tidak mempunyai efek samping yang dapat mengganggu kesehatan ibu dan bayi, sehingga aman diberikan secara teratur supaya ibu hamil lebih merasa rileks dan siap menghadapi persalinan.

Metode yang di gunakan adalah studi kasus dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan pemeriksaan fisik dengan intervensi unggulan aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan. Hasil Analisis menunjukkan terdapat diagnosis ansietas dengan intervensi pemberian Aromaterapi Lavender selama 3 hari didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan Aromaterapi Lavender terjadinya penurunan kecemasan pada kehamilan Trimster III. Kesimpulan Aromaterapi Lavender dapat mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester III.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Kecemasan, Kehamilan Trimester II