

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehamilan adalah proses biologis yang terjadi pada seorang wanita, dimulai dari fertilisasi (konsepsi) hingga kelahiran bayi. Periode ini berlangsung kurang lebih 37-40 minggu, dimulai pada akhir menstruasi terakhir hingga kelahiran, dan terbagi menjadi tiga trimester (Taniya et al., 2021). Setiap trimester memiliki karakteristik dan tantangan tersendiri. Trimester pertama berlangsung dari konsepsi hingga minggu ke-12 dan sering kali ditandai dengan gejala awal kehamilan. Trimester ke 2, sejak minggu ke-13 hingga minggu ke-27, merupakan masa pertumbuhan pesat bagi janin dan biasanya memberikan sedikit kelegaan dari gejala awal kehamilan. Adapaun trimester ketiga mulai minggu ke-28 hingga kelahiran bayi, adalah periode penantian aktif dan persiapan bagi kedatangan bayi, dengan fokus utama pada kesiapan fisik dan emosional untuk persalinan dan peran sebagai orang tua (Ratna Sari et al., 2023).

Perubahan yang terjadi pada ibu hamil dimulai sejak trimester 1, dimana terjadi perubahan hormon progesteron dan estrogen menyebabkan mual muntah, kelelahan, serta pembesaran payudara, membuat ibu merasa tidak sehat dan cemas, serta mencari tanda-tanda kehamilan sambil memperhatikan perubahan tubuhnya yang masih samar. Trimester II, tubuh ibu mulai terbiasa dengan hormon, perut belum terlalu besar, rasa tidak nyaman berkurang, ibu menerima kehamilannya, merasakan gerakan bayi, dan mengalami peningkatan energi serta libido. Sedangkan pada trimester III, ibu merasa cemas menunggu kelahiran, khawatir bayi lahir sewaktu-waktu, memperhatikan tanda persalinan, takut bayi tidak normal, menghindari hal-hal yang dianggap membahayakan, merasa tidak nyaman dengan perubahan fisik, dan sedih akan berpisah dari bayin serta kehilangan perhatian selama hamil (Fatimah & Nuryaningsih, 2017). Namun menurut Widniah & Fatia (2021) Perubahan selama kehamilan sulit

diprediksi karena bervariasi pada setiap ibu. Pemahaman ibu hamil tentang perubahan ini juga berbeda, yang bisa menyebabkan kesalahan dalam menyikapinya.

Kehamilan secara umum menimbulkan perasaan yang beragam pada ibu hamil. Banyak ibu di satu sisi merasa senang dan antusias memantau perkembangan janin dan perubahan tubuh mereka. Namun, kecemasan sering kali muncul di sisi lain, terutama menjelang persalinan (Rahayu, 2021). Menurut World Health Organization (WHO), tahun 2019 sekitar 8%-10% ibu hamil mengalami kecemasan sedang, dengan angka ini meningkat menjadi 12% menjelang persalinan. Tren ini berlanjut pada tahun 2020, di mana jumlah mengalami kecemasan menjelang persalinan meningkat menjadi 15%, dan 19,8% pada ibu nifas (Emalia et al., 2022). Berdasarkan data *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) pada 2006 ibu hamil trimester ketiga didunia, sekitar 30% dari 12.230.142 ibu hamil mengalami kecemasan, mencerminkan tekanan psikologis yang signifikan pada periode akhir kehamilan (Wulandari & Purwaningrum, 2023). Di Indonesia pada tahun 2015, terdapat 33 juta ibu hamil saat menghadapi persalinan mengalami kecemasan, dari total 107 juta orang, atau sekitar 28,7% (Isnawati et al., 2021). Hasil penelitian oleh Harto & Sulistyoningtyas (2024) di salah satu puskesmas Kabupaten Sleman menunjukkan bahwa 17 dari 28 ibu hamil trimester III, atau sekitar 64,2%, mengalami kecemasan.

Pada trimester III, banyak wanita hamil mengalami kecemasan, terutama karena mereka merasa khawatir tentang proses persalinan yang akan mereka alami (Iffah et al., 2019). Kecemasan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, terutama menjelang bulan ketujuh, dimana Ibu hamil mulai memikirkan persalinan yang penuh ketegangan, rasa sakit, serta potensi risiko yang bisa mengancam keselamatan jiwa (Parina & Afrika, 2023). Pada tahap ini, ibu juga semakin menyadari bayi sebagai individu terpisah dan semakin tidak sabar menunggu kelahirannya (Astuti et al., 2022).

Kecemasan ini menyebabkan perubahan dalam steroidogenesis, gangguan tingkat kesuburan dan perilaku sosial pada masa dewasa. Selain itu, dapat juga menyebabkan masalah emosional, gangguan hiperaktivitas, desentralisasi, dan gangguan perkembangan pada anak (Shahhosseini et al., 2015). Menurut Situmorang et al., (2020), Kecemasan dapat memperpanjang proses persalinan, meningkatkan risiko persalinan caesar, dan menyebabkan komplikasi lain. Pada bayi, dampaknya bisa berupa kelainan bawaan, kelahiran prematur, BBLR, fetal distress, serta gangguan perilaku dan emosional di kemudian hari.

Upaya mengurangi kecemasan ibu hamil melalui metode farmakologi dan nonfarmakologi (Mafudiah et al., 2022). Metode farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan seperti fluoksetin 10 mg sekali sehari dan/atau alprazolam 0,25 mg dua kali sehari. Namun, penggunaan obat-obatan ini sering kali disertai efek samping dan kadang-kadang tidak memberikan efek yang diinginkan (Nila.S et al., 2019). Metode nonfarmakologi yang sering digunakan antara lain hydrotherapy, pijat, aromaterapi, serta teknik perilaku seperti meditasi, relaksasi autogenik, imajinasi terbimbing, dan pernapasan ritmik (Fatmawati & Fauziah, 2018).

Aromaterapi adalah pendekatan nonfarmakologis yang memiliki manfaat menurunkan kecemasan bagi ibu hamil. Metode ini menggunakan minyak esensial untuk meningkatkan kesehatan, meremajakan tubuh, serta menenangkan pikiran dan tubuh (Sianipar et al., 2017). Aromaterapi merupakan minyak esensial yang digunakan untuk memperbaiki kondisi fisik dan psikologis. Ketika dihirup, molekul minyak esensial merangsang sistem limbik di otak, meningkatkan kesadaran, dan mengurangi kecemasan (Nila.S et al., 2019). Beberapa minyak esensial yang sering digunakan antara lain lavender dan lemon (Sundara et al., 2022).

Aromaterapi lavender memberikan aroma segar yang dapat menurunkan kecemasan (Anggraini et al., 2023). Proses ini terjadi ketika lavender merangsang sel saraf penciuman, yang selanjutnya memengaruhi sistem limbik, meningkatkan perasaan positif dan rasa relaksasi. Dengan demikian, pengaruhnya tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional (Asnita

et al., 2023). Beberapa penelitian terdahulu seperti Miarso et al., (2018), Salsabilla (2020), dan Setiati et al., (2019) telah membuktikan bahwa Aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil khususnya pada TM III.

Studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Dyah Sleman, yang terletak di Jalan Gendingsari, Sembur, Sumber, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, pada Mei 2023, menemukan bahwa kecemasan merupakan keluhan umum yang dialami ibu hamil trimester III. Kecemasan ini lebih sering terjadi pada ibu hamil primigravida. Wawancara dengan bidan yang bertugas di PMB Dyah Sleman mengungkapkan bahwa 3 dari 5 pasien mengalami kecemasan terkait persalinan. Saat ini, penanganan kecemasan di PMB Dyah Sleman hanya melibatkan pemberian afirmasi positif. Penggunaan aromaterapi lavender sebagai bentuk pengobatan belum pernah diterapkan di tempat tersebut. Oleh karena itu, peneliti berkeinginan untuk mengevaluasi efektivitas aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III yang mempersiapkan persalinan di PMB Dyah Sleman.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: sbagai berikut: “Apakah ada efektivitas pemberian aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan ibu hamil TM III dalam menghadapi persiapan persalinan di PMB Dyah Sleman?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan ibu hamil TM III dalam menghadapi persiapan persalinan.

## **2. Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mengetahui dan menilai tingkat kecemasan ibu hamil TM III sebelum diberikan aromaterapi lavender dalam menghadapi persiapan persalinan di PMB Dyah Sleman
- b. Mengetahui dan menilai perubahan tingkat kecemasan ibu hamil TM III setelah diberikan aromaterapi lavender dalam menghadapi persiapan persalinan di PMB Dyah Sleman
- c. Menilai efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu hamil TM III dalam menghadapi persiapan persalinan di PMB Dyah Sleman

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Teoritis**

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai informasi dan pengetahuan dalam kebidanan komplementer baik bagi mahasiswa, dan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan.

### **2. Praktis**

#### **a. Bagi Peneliti**

Penelitian memberikan kontribusi yang signifikan memperluas pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman mengenai efektivitas dari aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III di Praktik Bidan Mandiri Dyah Sleman.

#### **b. Bagi Responden**

Responden akan mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang kondisi kehamilan, kecemasan, dan potensi pengobatan alternatif seperti aromaterapi lavender. Hal ini dapat membantu mereka dalam mengelola kecemasan mereka sendiri atau mendukung orang yang mereka kenal yang sedang mengalami kehamilan.

**c. Bagi Tempat Penelitian**

Hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk pengembangan praktik klinis yang lebih holistik dan berbasis bukti di Praktik bidan mandiri Dyah Ayu. Penggunaan aromaterapi lavender sebagai salah satu opsi penanganan kecemasan pada ibu hamil dapat memperkaya pendekatan mereka dalam merawat pasien.

**d. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian dapat dijadikan referensi maupun bahan kajian pada pelayanan kebidanan komplementer dalam penanganan kecemasan ibu hamil yang sedang mempersiapkan persalinan.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YOGYAKARTA

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul	Desain	Sampel	Nama peneliti	Perbedaan	Hasil
1.	Efektivitas Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas	<i>Pre-Experiment</i>	15 sampel	(Nila.S et al., 2019)	Penelitian ini melibatkan ibu hamil TM III sebagai responden, diberi intervensi menggunakan Diffuser Stick Aromaterapi lavender.	Aromaterapi lavender terbukti memiliki efek menurunkan perasaan cemas pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan, hasil p-value = 0,000 yang lebih kecil dari 0,05
2	Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis	<i>Two-group pretest-posttest design</i>	40 sampel	(Setiati et al., 2019)	Alat analisis, Responden, Waktu dan tempat penelitian, hasil dan intervensi menggunakan Diffuser Stick Aromatrapy lavender	Hasil penelitian, aromaterapi lavender efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam mempersiapkan persalinan, dengan nilai uji 3,494 dan signifikansi 0,000 ( $\rho < 0,05$ ). Uji statistik juga menunjukkan efektivitas sebesar 1,52, yang mengindikasikan bahwa aromaterapi lebih efektif dibandingkan tanpa aromaterapi dalam mengurangi kecemasan
3.	Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Tahun 2023	<i>Pre-Eksperimen</i>	18 sampel	(Ferawaty et al., 2023)	Alat untuk analisis, responden, lokasi dan durasi penelitian, serta hasil yang diharapkan, dilakukan dengan intervensi menggunakan Diffuser Stick Aromaterapi Lavender	Berdasarkan hasil uji t-test, ditemukan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh signifikan terhadap kecemasan ibu hamil trimester III, dengan nilai 0,001 (p value < 0,05)