

The Effect of Lavender Aromatherapy on Reducing Anxiety in Context of Nursing Care: A Literature Review

Muhammad Nur Maghribi Sembiring¹ , Atikah Marhamah Sembiring², Muhammad Simba Sembiring³

¹ KAPRODI Sarjana (S-1) Keperawatan, STIKES Sehat Medan

² Mahasiswi Program Studi Magister Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara

³ Dosen Program Studi Akuntansi, Fakultas Vokasi, Universitas Sumatera Utara.

 Correspondence Author : maxnurmaghribi@gmail.com

ABSTRACT

Background: Anxiety is a feeling of fear about something that occurs, caused by the anticipation of danger, and serves as a signal that helps individuals prepare to take action in the face of a threat. Lavender is often used in aromatherapy because it can provide relaxation and has a sedative effect that is very helpful for people experiencing excessive anxiety. Relaxation techniques are a way to reduce anxiety. One relaxation technique that can be used is aromatherapy.

Aim: This study aims to determine the effect of lavender aromatherapy on reducing anxiety levels.

Method: The data used in this study are secondary data obtained from previous research. The data sources were articles or journals relevant to this topic. Articles were obtained from 2021-2025. Data searches were conducted using Google Scholar with the keywords "lavender aromatherapy for anxiety," Proquest with the keywords "lavender aromatherapy and anxiety," and ScienceDirect with the keywords "lavender aromatherapy or anxiety." The search resulted in 1,327 articles. 13 articles were relevant to the literature review.

Result: Several findings obtained by the authors regarding non-pharmacological therapy using lavender can be used to manage anxiety levels in clients such as: pregnant women in their third trimester, pre-operative patients, women about to give birth, hemodialysis patients, patients before tooth extraction, and is beneficial for improving sleep quality.

Conclusion: The use of lavender aromatherapy is an effective intervention in managing anxiety levels in various types of anxiety cases.

KEYWORDS

Anxiety;
aromatherapy;
lavender

PENDAHULUAN

Ansietas merupakan respons psikologis yang muncul akibat persepsi ancaman, ketidakpastian, atau antisipasi bahaya, yang dapat memengaruhi fungsi fisik, emosional, dan perilaku individu. Secara global, gangguan kecemasan menjadi salah satu masalah kesehatan mental terbesar. World Health Organization melaporkan bahwa lebih dari 300 juta orang di dunia hidup dengan gangguan kecemasan, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada perempuan dewasa (World Health Organization [WHO], 2024). Dalam konteks pelayanan kesehatan, khususnya keperawatan, ansietas sering dialami oleh pasien yang menghadapi prosedur invasif, penyakit kronis, persalinan, hospitalisasi, maupun situasi klinis yang

menimbulkan stres psikologis (Zainiyah & Susanti, 2020).

Ansietas yang tidak terkelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara fisiologis maupun psikologis. Peningkatan denyut jantung, tekanan darah, gangguan tidur, peningkatan persepsi nyeri, hingga penurunan kepatuhan terhadap terapi merupakan beberapa konsekuensi klinis dari ansietas pada pasien (Batubara et al., 2021). Kondisi ini berpotensi memperlambat proses penyembuhan, menurunkan kualitas hidup pasien, serta meningkatkan lama rawat dan biaya pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, ansietas menjadi masalah klinis yang penting untuk ditangani secara komprehensif dalam praktik keperawatan.

Perawat memiliki peran strategis dalam manajemen ansietas pasien karena berinteraksi secara langsung dan berkesinambungan dengan pasien selama proses perawatan. Upaya penanganan ansietas dapat dilakukan melalui intervensi farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi farmakologis seperti anxiolytic memang efektif, namun penggunaannya sering dibatasi oleh efek samping, risiko ketergantungan, serta kontraindikasi tertentu (Nurani et al., 2022). Kondisi ini mendorong pengembangan dan pemanfaatan intervensi non-farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan sesuai dengan prinsip asuhan keperawatan holistik.

Salah satu intervensi non-farmakologis yang semakin banyak digunakan adalah aromaterapi, yang termasuk dalam Complementary and Alternative Medicine (CAM). Aromaterapi memanfaatkan minyak esensial dari tanaman untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis individu. Lavender (*Lavandula angustifolia*) merupakan jenis aromaterapi yang paling sering digunakan karena memiliki efek menenangkan, sedatif, dan anxiolytic (Purwandari & Sutasoma, 2023). Kandungan utama lavender, seperti linalool dan linalyl acetate, diketahui mampu memengaruhi sistem saraf pusat melalui mekanisme modulasi neurotransmitter serotonin, dopamin, dan norepinefrin, sehingga menghasilkan respons relaksasi (Maharani et al., 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada beragam konteks keperawatan, antara lain pada ibu hamil trimester III, pasien pra-operasi, ibu bersalin, pasien hemodialisis, pasien sebelum tindakan pencabutan gigi, serta individu

dengan gangguan kualitas tidur (Ferawaty et al., 2023; Sri et al., 2023; Rahmanti & Haksara, 2023; Motulo et al., 2023; Siti et al., 2023). Meskipun demikian, studi-studi tersebut menunjukkan variasi yang cukup besar dalam desain penelitian, karakteristik responden, metode pemberian aromaterapi, serta instrumen pengukuran ansietas. Variasi ini menimbulkan tantangan dalam menarik kesimpulan yang komprehensif dan aplikatif bagi praktik keperawatan.

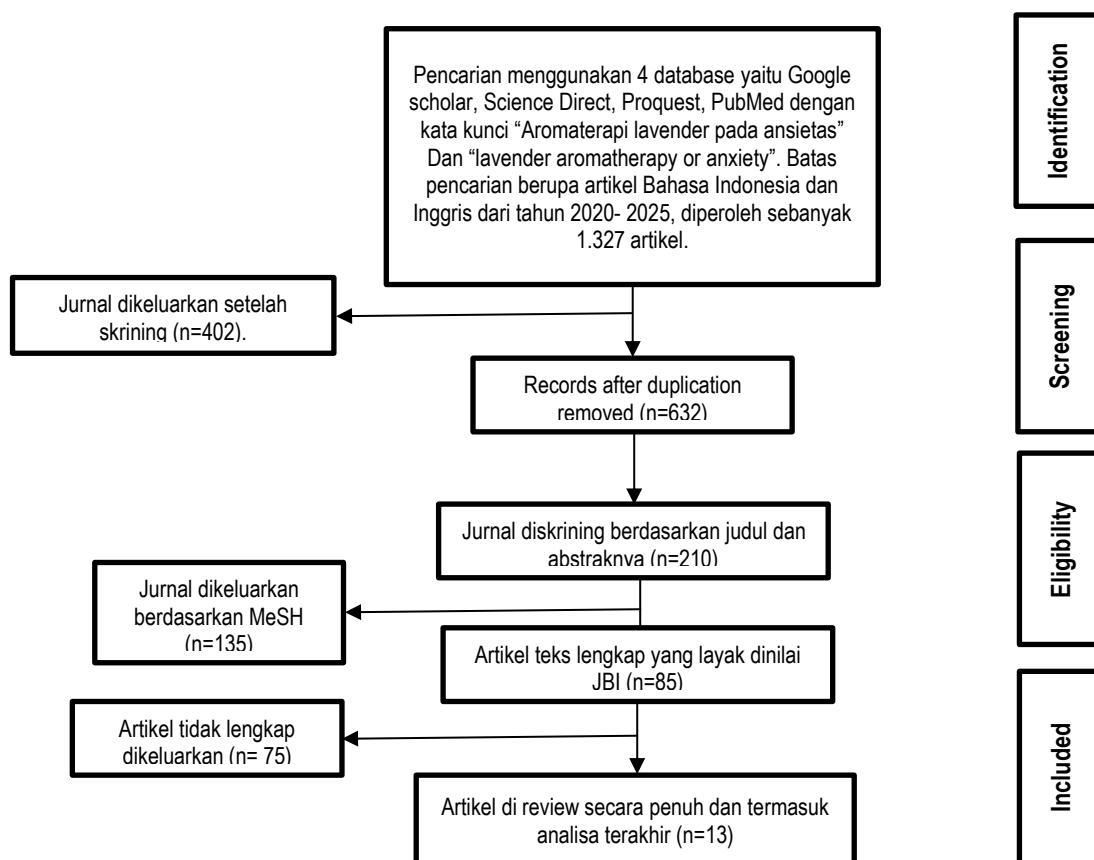
Kebaruan dari literature review ini terletak pada upaya mensintesis hasil-hasil penelitian terbaru mengenai efektivitas aromaterapi lavender dalam menurunkan ansietas pada berbagai konteks klinis dan keperawatan, bukan terbatas pada satu populasi atau kondisi tertentu. Dengan mengintegrasikan temuan penelitian dari lima tahun terakhir, kajian ini diharapkan mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai potensi aromaterapi lavender sebagai intervensi keperawatan berbasis bukti (evidence-based nursing practice).

Secara praktis, hasil literature review ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perawat sebagai dasar ilmiah dalam penerapan intervensi non-farmakologis untuk manajemen ansietas. Selain itu, kajian ini juga dapat menjadi rujukan bagi institusi pelayanan kesehatan dalam mengembangkan standar operasional prosedur berbasis terapi komplementer, serta menjadi landasan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan desain penelitian eksperimental yang lebih kuat. Dengan demikian, aromaterapi lavender berpotensi menjadi bagian integral dari asuhan keperawatan holistik yang aman, efektif, dan berorientasi pada kebutuhan pasien.

METODE PENELITIAN

Tinjauan sistematis sangat penting untuk meringkas bukti secara akurat dan andal, metode sistematis yang dipilih dapat meminimalkan bias sehingga dapat memberikan temuan yang dapat diandalkan. Penelitian ini menggunakan desain Narrative Literature Review yaitu memberikan gambaran komprehensif, mengidentifikasi kesenjangan penelitian, dan bercerita tentang topik tertentu melalui perspektif penulis tentang kesimpulan pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan Tingkat ansietas. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti terdahulu. Sumber data berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik ini. Artikel yang diperoleh berjumlah 13 artikel dari tahun 2021-2025. Pencarian

data tersebut dilakukan dengan menggunakan database Google Scholar dengan kata kunci "aromaterapi lavender pada ansietas" dan Proquest dengan kata kunci "lavender aromatherapy and anxiety", ScienceDirect dengan kata kunci "lavender aromatherapy or anxiety". Analisis data juga dilakukan dengan menggunakan teknik literature review diantaranya mencari kesamaan (compare), cari ketidaksamaan (contras), beri pandangan (critize), bandingkan (synthesize) dan ringkasan (summarize). Dari penelusuran didapatkan artikel yang diperoleh sebanyak 1.327 artikel. Artikel yang relevan dengan Narrative literature review sebanyak 13 artikel Langkah-langkah dalam penulisan literature review secara sistematis seperti gambar bagan modifikasi prisma berikut ini :



HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tinjauan Hasil Jurnal

No	Authors	Manfaat	Metode penelitian	Hasil
1.	(Ferawaty et al., 2023)	Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan	pre eksperimen dengan One Group Pre Post Test. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 18 responden. Pengumpulan dan pengamatan variabel diambil dari data ibu hamil trimester III untuk dilakukan pretest kemudian peneliti melakukan observasi setiap hari selama tiga hari dan melakukan posttest untuk mengetahui bagaimana penurunan tingkat kecemasan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan t test.	Terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan angka signifikansi 0,001 (p value < 0,05).
2.	(Failuna et al., 2024)	Efektivitas pemberian lilin aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III.	Penelitian kualitatif dengan studi kasus dengan sumber data dan jenis data menggunakan data primer yang didapat dari wawancara, pemeriksaan, dan pengamatan serta data sekunder yang didapatkan dari sumber yang relevan. Teknik pelaksanaan dilakukan pada Ny. N dengan pemberian lilin aromaterapi lavender dengan durasi selama kurang lebih 10-15 menit dalam sehari dalam waktu 7 hari dan melakukan evaluasi. pemberian dengan menggunakan skala HARS.	Terdapat pengaruh pemberian lilin aromaterapi lavender dalam penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III.
3.	(Sri et al., 2023)	Pengaruh pemberian aromaterapi pada pasien pre operasi terhadap penurunan tingkat kecemasan.	Kuantitatif dengan desain quasy eksperiment pre - post test without control. Populasi pasien didapatkan sebanyak 138 pasien dengan teknik mengambil sampel menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan (margin of error) sebesar 10% maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 58 responden. Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu kuesioner skala HARS.	Tingkat kecemasan pasien tertinggi sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lavender mengalami tingkat kecemasan ringan dengan skor 14-20 sebanyak 42 orang atau sebesar 72.4%, setelah diberikan aromaterapi lavender tingkat kecemasan pasien tertinggi mengalami tingkat kecemasan tidak cemas dengan skor < 0.05).
4.	(Sari et al., 2023)	Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada pasien pre operasi sectio	Kuantitatif yang menggunakan metode eksperimen dengan desain rancangan one group pretest posttest. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan sampel berjumlah 22 responden. Instrumen yang digunakan berupa APAIS (The Amsterdam	Didapatkan nilai p 0,000 < α 0,05. Hal ini berarti aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien

No	Authors	Manfaat	Metode penelitian	Hasil
		caesarea dengan anestesi spinal.	Preoperative Anxiety and Information Scale). Analisis data dilakukan dengan uji statistik Wilcoxon.	pra-operasi sectio caesarea.
5.	(Mirazanah et al., 2021)	Mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu bersalin di RSU.	Quasi eksperimental ini menggunakan rancangan pretest and posttest with control group design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 ibu yang akan melahirkan di RSU Kota Tangerang Selatan dengan masing-masing kelompok 15 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kesioner Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). Data dianalisis menggunakan T-test Independent yang sebelumnya dilakukan uji normalitas dan homogenitas.	Terhadap kecemasan sebelum diberikan aromaterapi lavender rata-rata 22,47 dan sesudah diberikan aromaterapi lavender rata-rata 18,33 dengan selisih rata-rata 4,14, pada kelompok kontrol pemeriksaan I rata-rata 22,60 dan pemeriksaan II rata-rata 22,27 dengan selisih rata-rata 0,33. Terdapat perbedaan rerata skor tingkat kecemasan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan tingkat signifikansi $0,001 < 0,05$.
6.	(Rahmanti et al., 2023)	Gambaran penerapan aromatherapy lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien CKD yang akan menjalani hemodialisa.	Deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Subjek yang digunakan sebanyak 2 orang dengan kriteria pasien hemodialisa, pasien yang tidak mempunyai riwayat alergi terhadap aromatherapy lavender, pasien sadar dan dapat berkomunikasi, pasien yang bersedia menjadi responden, pasien yang menjalani tingkat kecemasan sedang dengan lembar penilaian HRS-A (score 21-27).	subyek I mengalami penurunan dari score kecemasan 27 (sedang) menjadi 19 (ringan) dan subyek II dari score kecemasan 24 (sedang) menjadi 17 (ringan).
7.	(Wulandesy et al., 2023)	Menganalisis pengaruh aromaterapi lavender sesnsial oil terhadap tingkat kecemasan primigravida inpartu kala 1 fase aktif.	Quasy eksperimental dengan one group pre test and post test design. Populasi penelitian ibu melahirkan normal sebanyak 47 dengan besar sampel 42 responden. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Geger Bangkalan. Variabel independen aromaterapi lavender esensial oil dan variabel dependen tingkat kecemasan primigravida inpartu kala 1 fase aktif. Instrumen kuesioner AASPWL. Metode penelitian dianalisis dengan uji Paired t test.	Tingkat kecemasan primigravida kala 1 fase aktif sebelum diberikan perlakuan aromaterapi lavender seluruhnya menunjukkan kecemasan negatif sejumlah 42 (100%). Tingkat kecemasan primigravida kala 1 fase aktif setelah diberikan perlakuan aromaterapi lavender sebagian besar menunjukkan positif sejumlah 32 (76.2%), hasil

No	Authors	Manfaat	Metode penelitian	Hasil
8.	(Roniati et al., 2021)	Mengurangi kecemasan selama proses persalinan.	Quasi experiment dengan rancangan pretest-posttest group design. Subjek penelitian adalah ibu bersalin Primigravida Kala I Fase aktif berjumlah 34 responden yang dibagi kelompok intervensi dan kontrol masing-masing 17 responden dengan teknik pengambilan sampel accidental Sampling. Uji statistik yang digunakan adalah uji Mann-Whitney Test.	uji paired t test nilai p=0,000. Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin dengan hasil p-value < 0,05.
9.	(Nurani et al., 2022)	Mengetahui efektifitas aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi.	Quasy-experiment dengan rancangan one group pre test post test design. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien yang akan menjalani operasi elektif dengan kriteria inklusi dan eksklusi dengan metode purposive sampling sehingga jumlah sampel yang di gunakan 40 orang. Pengumpulan data di lakukan dengan kusioner Zung Self-Rating Anxiety Scale pre dan post. Dengan menggunakan uji Wilcoxon.	Hasil p=0.000 <0.005, terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada pasien pre operasi.
10.	(Rahayu et al., 2022)	Pengaruh aroma terapi lavender terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu hamil pre sectio caesarea.	Kuantitatif, menggunakan rancangan pre eksperimen dengan one-grup pre test-post test design. Populasi penelitian ini pasien pre operasi sectio caesarea yang dirawat di Rumah Sakit menunjukan jumlah persalinan dengan sectio caesarea pada bulan September 2022 sebanyak 60 pasien pre operasi sectio caesarea, dengan sampel yang digunakan sebanyak 38 responden. Uji penelitian menggunakan uji paired t test.	Diketahui rata-rata tingkat ansietas pada pasien pre operasi caesarea sebelum diberikan aromaterapi lavender pada ibu adalah 24.6 dan sesudah diberikan adalah 16.2. Ada Pengaruh aromaterapi lavender terhadap perubahan tingkat ansietas pada ibu hamil pre operasi sectio caesarea di RSIA Santa Anna Bandar Lampung dengan nilai p-value = 0.000).
11.	(Motulo et al., 2024)	Pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pasien sebelum pencabutan gigi.	Eksperimental kuasi dengan desain non-equivalent control group. Kecemasan diukur menggunakan kuesioner kecemasan dan dilanjutkan dengan pemeriksaan tanda-tanda vital terdiri dari denyut nadi, laju pernapasan, dan tekanan darah. Sampel penelitian ialah 60 pasien yang menjalani tindakan pencabutan gigi di Rumah Sakit Gigi dan Mulut Pendidikan. Seluruh data yang diperoleh dikumpulkan dan dianalisis menggunakan SPSS 25	Tingkat kecemasan pada kelompok yang diberikan aromaterapi lavender memperlihatkan penurunan kecemasan secara bermakna (p 0,000).

No	Authors	Manfaat	Metode penelitian	Hasil	
12.	(Siti et al., 2023)	Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Siswa Yang Akan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan Di SMK.	dengan uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney.	Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga bagian yaitu SOP (Standar Operasional Prosedur) aromaterapi lavender, kuesioner kualitas tidur PSQI dan kuesioner tentang kecemasan ZSAS yang hasilnya diketahui dengan cara memberikan kuesioner sebelum dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Uji statistik menggunakan Uji Marginal Homogeneity. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 11 keperawatan dengan jumlah 28 siswa SMK Kesehatan.	Rata-rata tingkat kualitas tidur siswa sebelum dilakukan terapi aromaterapi levender dalam kategori sedang (60,7%) dan setelah dilakukan terapi aromaterapi lavender rata-rata tingkat kualitas tidur siswa dalam kategori baik (75,0%). Rata-rata tingkat kecemasan siswa sebelum dilakukan terapi aromaterapi levender dalam kategori sedang (64,3%) dan setelah dilakukan terapi aromaterapi lavender rata-rata tingkat kecemasan siswa dalam kategori rendah (75,0%). Hasil nilai asym sig 2 tailed sebesar < 0.01.
13.	(Meilinda et al., 2024)	Mengetahui penyebab gagal ginjal kronik atau chronic kidney disease (CKD) dan gejala yang ditimbulkan, serta manfaat relaksasi aroma terapi lavender untuk menurunkan kecemasan yang di sebabkan terapi hemodialisa pada pengelolaan asuhan keperawatan medikal bedah.	Kuantitatif, Dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian yaitu keluarga Tn. S yang mengalami gagal ginjal kronik serta menjalani terapi hemodialisa.	Setelah pemberian relaksasi aroma terapi lavender selama 10-30 menit perhari yang dilakukan dalam 3 hari dapat menurunkan kecemasan akibat terapi hemodialisa Tn. S.	

Pembahasan

Dari hasil yang di dapatkan oleh penulis Lavender efektif pada pasien Periode perinatal, Prosedur invasive, dan Penyakit kronik. Mayoritas desain penelitian yang di dapatkan memakai quasi-experimental. Mayoritas instrument penelitian memakai HARS.

Salah satu cara untuk menurunkan ansietas adalah dengan pemberian aromaterapi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dengan melakukan inhalasi pada aromaterapi mampu menurunkan tingkat ansietas seseorang. Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak essensial yang bermanfaat meningkatkan keadaan fisik dan psikologi seseorang agar menjadi lebih baik. Setiap minyak essensial memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretic, vasodilator, penenang dan merangsang adrenal (Tabatabaeichehr et al., 2020).

Aromaterapi lavender dapat memberi rasa tenang, sehingga dapat digunakan sebagai manajemen stres. Kandungan utama dalam minyak lavender adalah linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang. Selain itu, beberapa tetes minyak lavender dapat membantu menanggulangi insomnia, memperbaiki mood seseorang, menurunkan tingkat ansietas, meningkatkan tingkat kewaspadaan, dan tentunya dapat memberikan efek relaksasi (Agustin et al., 2020). Pada penelitian ini di dapatkan 6 manfaat dari aromaterapi lavender terhadap penurunan Tingkat ansietas pada klien ibu hamil trimester III, pre operasi, ibu bersalin, hemodialisa, sebelum Tindakan

pencabutan gigi, dan bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur. Berikut ini dijelaskan tentang manfaat aromaterapi lavender :

1. Ibu Hamil Trimester III

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Ferawaty et al., 2023). Pemberian aromatherapi lavender kepada responden dan menjelaskan cara pemakainnya "Teteskan 6 tetes aromatherapi lavender pada selembar kapas letakan 2cm dari hidung hirup dari hidung yang dilakukan selama 10 menit 1 kali setiap harinya selama 2 minggu". Setelah 2 minggu pemberian aromatherapi lavender responden melakukan posttest (ketika kunjungan ulang) dengan menggunakan kembali kuesioner PASS.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Failuna et al., 2024). Teknik pelaksanaan yaitu memberikan lilin aromaterapi lavender yang dinyalakan selama 10-15 menit setiap harinya menjelang waktu tidur dan melakukan evaluasi setelah 7 hari pemakaian lilin aromaterapi dengan menggunakan skala HARS.

2. Pre Operasi

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Sri et al., 2023). Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner tingkat kecemasan yang terdiri dari 14 pertanyaan dengan menggunakan skala HARS.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2023). Aromaterapi lavender diberikan pada waktu 2-3 jam sebelum SC menggunakan minyak esensial sebanyak 3-5 tetes di atas kassakemudian langsung dihirup terus menerus selama 20 menit. Tingkat kecemasan diukur dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner bernama APAIS (The

Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale).

Hal ini juga sejalan seperti penelitian (Nurani et al., 2022). Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender pre operatif terhadap kecemasan pasien pre operasi yaitu dengan nilai p value 0,000 (<0,05). Sehingga aromaterapi lavender dapat mulai di gunakan sebagai salah satu alternatif relaksasi bagi pasien pre-operatif.

Tidak ada perbedaan antara hasil penelitian diatas. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa rata-rata tingkat ansietas pada pasien pre operasi caesarea adalah 24,6 dan standart deviasi 3,3 dengan nilai minimal 18 dan maksimal 30 sebelum mendapat aromaterapi lavender. Sedangkan rata-rata ansietas pasien pre operasi caesara yang mendapat aromaterapi lavender ditemukan sejumlah 16,2 dan standart deviasi 4,3 dengan nilai minimal 9 dan maksimal 25. Dengan ini dapat ditarik kesimpulan bahwa aromaterapi lavender dapat memengaruhi tingkat ansietas pada pasien ibu hamil pre operasi section caesarea di RSIA Santa Anna Bandar Lampung dengan p-value = 0.000 (Rahayu et al., 2022).

3. Ibu Bersalin

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Mirazanah et al., 2021). Pemberian aromaterapi lavender sebanyak 3 tetes dan dicampurkan dengan 40ml air dimasukkan ke dalam diffuser. Selanjutnya nyalakan selama kurang lebih 15 menit dan hisap oleh ibu bersalin kala I.

Kemudian hal ini juga sejalan seperti penelitian (Wulandesy et al., 2023). Pemberian aromaterapi

lavender esensial oil 3-6 tetes dalam 15 ml air yang ditempatkan di dalam ruang bersalin.

(Roniati et al., 2021). Dari hasil analisis diperoleh nilai intensitas nyeri ibu pada kelompok intervensi sebagian besar nilai nyeri sesudah intervensi mengalami intensitas berat terkontrol, sedangkan sesudah intervensi dengan kategori nyeri berat terkontrol.

4. Hemodialisa

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rahmanti et al., 2023). Kecemasan pada subyek I dan II yang akan menjalani proses hemodialisa dengan menggunakan lembar penilaian HRS-A sebelum dan sesudah diberikan aromatherapy lavender dengan waktu 30 menit didapatkan kedua subyek mengalami penurunan tingkat kecemasan. Subyek I dari score 27 (kecemasan sedang) menurun menjadi 19 (kecemasan ringan), sedangkan subyek II dari score kecemasan 24 (kecemasan sedang) menurun menjadi 17 (kecemasan ringan). Berdasarkan penilitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penerapan aromatherapy lavender pada pasien hemodialisa dapat menurunkan Tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani hemodialisa.

Dalam studi yang dilakukan oleh (Meilinda et al., 2024). Instrumen penelitian ini yaitu peralatan/fasilitas dalam memudahkan pekerjaan dan untuk mencapai hasil baik saat mengumpulkan data oleh peneliti. Instrumen yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini yaitu format pengkajian, alat tensimeter yang sudah sering digunakan di rumah sakit, baskom besar, dan minyak esensial lavender.

5. Sebelum Tindakan Pencabutan Gigi

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh (Motulo et al., 2024). Cara pemberian aromaterapi menggunakan alat aroma diffuser yang mengeluarkan uap untuk dihirup selama 10-15 menit. Diffuser diisi 1000 ml air kemudian ditambahkan dengan 5 tetes minyak esensial lavender. Cara pemberian aromaterapi mengikuti instruksi dari pabrik Ketika membeli minyak esensial dan aroma diffuser.

6. Meningkatkan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Siti et al., 2023). Menghirup aromaterapi lavender selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 10 menit menggunakan Diffuser oil aromaterapi lavender.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa, salah satu cara untuk menurunkan ansietas adalah dengan pemberian aromaterapi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dengan melakukan inhalasi pada aromaterapi mampu menurunkan tingkat ansietas seseorang. Aroma lavender dapat memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu, lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, hysteria, rasa frustasi dan kepanikan. Sehingga dapat digunakan sebagai manajemen ansietas seperti pada klien : ibu hamil trimester III, pre operasi, ibu bersalin, hemodialisa, sebelum Tindakan pencabutan gigi, dan bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan perbaikan metode dengan

menggunakan eksperimen murni dan menggunakan intervensi lain pada salah satu kelompok untuk sebagai pembanding sebagai saran ilmiah. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan atau sumber data bagi peneliti selanjutnya dan bahan pertimbangan bagi yang berkepentingan untuk melanjutkan penelitian terutama yang lebih menitikberatkan terkait pentingnya mengatasi ansietas menggunakan terapi non farmakologi memakai campuran bahan aromaterapi lavender sebagai Implikasi praktik keperawatan. Sehingga dapat dijadikan sebuah evidence based practice sebagai Rekomendasi riset.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwibawa, M., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. P. S. R. (2020). Pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap tingkat stres dan motivasi belajar peserta didik. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 7(2), 94–104. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPB/article/view/29708>
- Agustin, A., Hudiyawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Aroma Terapi Inhalasi Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa. *Juornal Prosiding Seminar Nasional Keperawatan*, 2012, 16–24.
- Awindah, Safruddin, Sudarman, & Andi Yuliana. (2023). Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pasien Congestive Heart Failure. *Window of Nursing Journal*, 4(1), 17–25. <https://doi.org/10.33096/won.v4i1.625>
- Batubara, S. N. I., Sitepu, J. N., & Girsang, R. (2021). Pengaruh pemberian aromaterapi rosemary terhadap atensi mahasiswa Fakultas

- Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan. *Nommensen Journal of Medicine*, 6(2), 49–52. <https://doi.org/10.36655/njm.v6i2.260>
- Failuna Azizah, Septi Tri Aksari, Norif Didik Nur Imanah, & Ellyzabeth Sukmawati. (2024). Pemberian Lilin Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 2(3), 210–218. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i3.1499>
- Ferawaty, Rahmatika, S. D., Aliah, N., & Nurhasanah. (2023). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. *MIDWIFE Journal*, 1(2), 45–52.
- Maharani, E. D. S., Rejo, R., & Iswahyuni, S. (2024). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender essential oil untuk menurunkan skala nyeri post sectio caesarea. *Journal of Language and Health*, 5(2), 623–634. <https://doi.org/10.37287/jlh.v5i2.3577>
- Maryani, D., & Himalaya, D. (2020). Efek aroma terapi lavender mengurangi nyeri nifas. *Journal Of Midwifery*, 8(1), 11-16. <https://doi.org/10.37676/jm.v8i1.1028>
- Meilinda, Ni & Purhadi, Purhadi. (2024). Asuhan keperawatan medical bedah pada Tn. S dengan fokus intervensi relaksasi pemberian aroma terapi lavender untuk menurunkan kecemasan pada pasien CKD dengan terapi hemodialisa di RSUD Dr. R. Soedjati Soemodiardji Purwodadi. *The Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan*. 9. 10.35720/tscd3kep.v9i01.486.
- Mirazanah, I., Carolin, B., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu bersalin. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(4), 785-792. doi: <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.3856>.
- Motulo, F. K. M., Kepel, B. J., & Mariati, N. W. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Tindakan Pencabutan Gigi. *E-GiGi*, 12(1), 17–25. <https://doi.org/10.35790/eg.v12i1.48521>
- Motulo, F. K. M., Kepel, B. J., & Mariati, N. W. (2023). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pasien sebelum tindakan pencabutan gigi. *E-GiGi*, 12(1), 17–25. <https://doi.org/10.35790/eg.v12i1.48521>
- Nur Sa'idah, Sthepani Sari Hidayat, Sonia Chairunnisa, Fitri Adriani, Elvi Tiana, & Zuriani Zuriani. (2022). Efek aroma terapi lavender untuk mengurangi nyeri masa nifas pada persalinan normal. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 30–35. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i2.357>
- Nurani, I. A., Helen, M., & Komala, N. (2022). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada pasien pre operasi. *Jurnal Asuhan Keperawatan dan Kesehatan*, 8(2), 83–91.
- Nurani, I.A., Helen, M., Komala, N. (2022). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada pasien pre operasi di rumah sakit adhyaksa jakarta timur. *JAKHKJ* Vol. 8, No. 2. 83-91. <https://ejurnal.husadakaryajaya.ac.id/index.php/JAKHKJ/article/view/244/183>

- Purwandari, A., & Sutasoma, G. (2023). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan mahasiswa keperawatan dalam penyusunan skripsi. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 11(2), 133–138. <https://doi.org/10.36577/jkkh.v11i2.667>
- Rahayu, N. K., & Puspita, R. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Perubahan Tingkat Ansietas pada Ibu Hamil Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Gawat Darurat*, 4(2), 169–180. <https://doi.org/10.32583/jgd.v4i2.596>
- Rahmanti, A., & Haksara, E. (2023). Pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa. *Jurnal Fisioterapi dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 5(1), 34–44. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v5i1.203>
- Roniati, R., Wenny Indah Purnama Eka Sari, & Esmianti, F. (2021). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu bersalin pada kala I fase aktif. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 2(1), 20–25. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v2i1.364>
- Sari, M., Yuliastuti, E., Widyastuti, Y., & Handoyo, D. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Pasien Pra-Operasi Sectio Caesarea dengan Anestesi Spinal. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 290–296. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i2.172>
- Siti, S. N. A., Istiani, H. G., & Lestari, N. E. (2023). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur dan kecemasan siswa. *Diagnosa: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 1(3), 40–45. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i3.851>
- Sri, D., Agustini, T., & Taqiyah, Y. (2023). Aromaterapi lavender dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi sectio caesarea. *Window of Nursing Journal*, 4(2), 153–159. <https://doi.org/10.33096/won.v4i2.521>
- Tabatabaei, M., & Mortazavi, H. (2020). The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 30(3), 449–458. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v30i3.16>
- World Health Organization. (2024). *Anxiety disorders*. WHO.
- Wulandesy, P., Setiawandari, & Waroh, Y. K. (2023). Aromaterapi Lavender Esensial Oil Mengurangi Kecemasan Primigravida Inpartu Kala 1 Fase Aktif. *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian*, 5, 2875–2884. Retrieved from <https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/878>
- Zainiyah, Z., & Susanti, E. (2020). Anxiety In Pregnant Women During Coronavirus (Covid-19) Pandemic in East Java, Indonesia. *Majalah Kedokteran* Bandung, 52(3), 149–153. <https://doi.org/10.15395/Mkb.V52n3.2043>