

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PEMASANGAN KB IMPLAN

Selfiati¹⁾, Luluk Yuliati²⁾, Wella Anggraini³⁾
^{1, 2, 3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: selfiati17@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan KB implan adalah langkah penting dalam perencanaan keluarga. Meminimalkan tingkat kecemasan selama pemasangan dapat membuat pasien lebih nyaman dan menerima kontrasepsi ini sebagai pilihan MKJP yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pemasangan KB implan di Puskesmas Wirabangun. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain pre-eksperimental, menggunakan bentuk Intact-Group Comparison. Populasinya adalah seluruh akseptor baru KB implan pada Desember 2023, sebanyak 36 orang. Sampel dibagi menjadi dua kelompok: 18 orang kelompok intervensi dan 18 orang kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner kecemasan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok yang diberi aromaterapi lavender, 66,70% memiliki tingkat kecemasan ringan, 27,80% tidak mengalami kecemasan, dan 5,60% mengalami kecemasan sedang. Sementara pada kelompok kontrol, 55,60% memiliki kecemasan sedang, 27,80% kecemasan ringan, 11,10% kecemasan berat, dan 5,60% tidak mengalami kecemasan. Analisis uji Mann Whitney menunjukkan nilai $U = 55,50$; $Z = -3,629$; $p = 0,000$, yang menyimpulkan adanya pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada pemasangan KB implan di Puskesmas Wirabangun. Aromaterapi lavender dianjurkan sebelum pemasangan KB implan untuk membantu pasien lebih tenang dan meningkatkan pengalaman positif selama prosedur.

Kata Kunci: Aromaterapi, Lavender, Kecemasan, KB, Implan

ABSTRACT

The use of implantable contraceptives is a significant step in family planning. Minimizing anxiety levels during the insertion process can make patients more comfortable and receptive to this method as an effective long-term contraceptive option. This study aims to determine the effect of lavender aromatherapy on reducing anxiety levels during the insertion of implantable contraceptives at Wirabangun Health Center. This quantitative research employs a pre-experimental design using an Intact-Group Comparison approach. The population consists of all new implantable contraceptive acceptors in December 2023, totaling 36 individuals. The sample is divided into two groups: 18 individuals in the intervention group and 18 individuals in the control group. The instrument used is the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS) questionnaire. The study results indicate that in the group given lavender aromatherapy, 66.70% experienced mild anxiety, 27.80% had no anxiety, and 5.60% experienced moderate anxiety. In the control group, 55.60% experienced moderate anxiety, 27.80% had mild anxiety, 11.10% experienced severe anxiety, and 5.60% had no anxiety. The Mann-Whitney test analysis showed a U value of 55.50; $Z = -3.629$; $p = 0.000$, concluding that lavender aromatherapy significantly reduces anxiety during the insertion of implantable contraceptives at Wirabangun Health Center. Lavender aromatherapy is recommended before the insertion procedure to help patients feel calmer and to enhance the overall positive experience of the procedure.

Keywords: Aromatherapy, Lavender, Anxiety, Contraceptives, Implantable.

PENDAHULUAN

Angka kematian ibu dan bayi merupakan salah satu indikator tingkat kesehatan suatu negara, pada tahun 2019 prevalensi AKI di Indonesia mencapai 305 per 100.000 Kelahiran hidup sedangkan target

AKI di Indonesia pada tahun 2015 sebanyak 102 per 100.000 kelahiran hidup. Salah satu upaya untuk menurunkan AKI yaitu dengan menjarangkan kelahiran. Metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) merupakan jenis kontrasepsi modern yang paling efektif dari segi biaya dan untuk mencegah kehamilan

yang tidak diinginkan selama 3-10 tahun. MKJP mempunyai beberapa pilihan bagi wanita yang menginginkan kembali hamil dapat menggunakan Implan atau Intra Uterine Device (IUD), namun bagi perempuan yang sudah tidak menginginkan kembali hamil dapat memilih metode kontrasepsi yang permanen seperti MOW (BKKBN, 2021).

Penggunaan MKJP di Indonesia masih tergolong rendah jika dibandingkan dengan metode KB suntik maupun kontrasepsi oral. Pada tahun 2019 cakupan akseptor MKJP sebanyak 23,1%, dan jumlah pengguna Implan sebanyak 4,7% (Kemenkes, 2018). Kontrasepsi implan dapat menjadi salah satu pilihan metode kontrasepsi jangka panjang. Implan berbentuk kapsul silastik berisi hormon berjenis progestin yang dipasang di bawah kulit. KB Implan mempunyai efektivitas yang tinggi, risiko kehamilan kurang dari 0,2 sampai dengan 1 pada 100.000 akseptor selama satu tahun (BKKBN, 2021).

Terdapat beberapa jenis kontrasepsi Implan, ada yang 3 tahun dan ada yang 5 tahun. Meskipun KB implan telah terbukti efektif dalam mencegah kehamilan, pengalaman pemasangan implan tidak selalu nyaman bagi semua individu. Pemasangan implan melibatkan prosedur invasif di bawah kulit lengan atas, yang dalam beberapa kasus dapat menyebabkan rasa nyeri. Selain itu, banyak alasan yang mendasari kenapa ibu tidak bersedia menggunakan kontrasepsi ini seperti rasa takut atau cemas dengan cara pemasangannya serta kurangnya pengetahuan tentang metode jenis ini (Afsari, 2017).

Pada era modern, terapi komplementer semakin banyak digunakan dalam bidang kesehatan untuk meningkatkan kesejahteraan pasien. Salah satu terapi komplementer yang banyak diminati adalah aromaterapi, di mana minyak esensial dari tanaman digunakan untuk mempengaruhi emosi dan kesejahteraan pasien. Lavender (*Lavandula angustifolia*) adalah salah satu minyak esensial yang sering digunakan dalam aromaterapi karena memiliki sifat relaksan dan bisa membantu mengurangi kecemasan (Royhanati, Herlina and Hapsari, 2022).

Aromaterapi adalah metode yang menggunakan minyak esensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spiritual. Efek lainnya adalah menurunkan nyeri dan kecemasan. Minyak esensial atau minyak atsiri yang bersifat menurunkan atau menghilangkan nyeri salah satunya adalah lavender (Solehati and Kosasih, 2015).

Lavender ini akan meningkatkan gelombang alfa dalam otak dan gelombang inilah yang akan membuat tubuh menjadi rileks dan akan mengurangi rasa nyeri yang dirasakan. Aromaterapi juga dapat menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami kecemasan saat dilakukan pemasangan IUD, sebab aromaterapi juga dapat memberikan efek stimulasi, memberikan sensasi yang menenangkan diri, otak, keseimbangan, stress yang dirasakan, relaksasi pada pikiran dan fisik pada tubuh sehingga efek inilah yang dapat menurunkan nyeri pada seseorang. Jika pikiran terasa tenang dan rileks maka akan tercipta suasana yang nyaman, dan kecemasan pun dapat berkurang (Casriyati, Maftuchah and Nurhayati, 2022).

Casriyati et al. (2022) melakukan penelitian tentang pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan calon akseptor KB implan di Puskesmas Warungasem Kabupaten Batang, menunjukkan hasil bahwa kecemasan sebelum diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam sebesar 7,13 dan sesudah diketahui sebesar 1,53. Kecemasan sebelum diberikan distraksi dengan nilai rata-rata sebesar 7,4 dan sesudah sebesar 4,95. Ada pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan calon akseptor KB implan dengan p value 0,001. Ada pengaruh distraksi terhadap kecemasan calon akseptor KB implan dengan p value 0,001. Ada perbedaan efektivitas antara kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam dengan distraksi terhadap kecemasan calon akseptor KB implan dengan p value $0,000 < 0,05$, yang menyimpulkan bahwa Kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam lebih efektif dalam penurunan kecemasan dari pada distraksi (Casriyati, Maftuchah and Nurhayati, 2022).

Penelitian dari Nisa dan Hidayani (2023) tentang Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Akseptor KB Implan Di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut, menunjukkan bahwa kecemasan calon akseptor KB Implan sebelum diberikan aromaterapi lavender sebesar 14,40 dan sesudah intervensi 9,57. Hasil analisis bivariat menunjukkan p -value sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada akseptor KB Implan (Nisa and Hidayani, 2023). Demikian pula hasil penelitian Royhanati et al. (2022) tentang Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan akseptor KB implan di

Wilayan Puskesmas Kambangan Kabupaten Tegal, menunjukkan bahwa Kecemasan akseptor KB implan sebelum pemberian aromaterapi lavender mempunyai median 32,5 sementara setelah pemberian aromaterapi lavender median menjadi 14,50. P value $0,00 < 0,05$. Sehingga dalam penelitian ini, H_0 ditolak H_a diterima yang berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan akseptor KB implan di Wilayah Puskesmas Kambangan Kabupaten Tegal (Royhanati, Herlina and Hapsari, 2022).

Hasil survey awal di Puskesmas Wirabangun menunjukkan bahwa jumlah peserta aktif KB mulai bulan Januari-September tahun 2023 adalah sejumlah 2.055 orang. Adapun jenis kontrasepsi yang digunakan yaitu IUD sejumlah 27 orang (1,31%); MOW sejumlah 9 orang (0,44%); Kondom sejumlah 157 orang (7,64%); Implan sejumlah 275 orang (13,38%); Suntik sejumlah 1.249 orang (60,78%); dan Pil sejumlah 338 orang (16,45%). Berdasarkan wawancara dengan 10 orang akseptor baru KB implan pada bulan September diketahui bahwa 8 orang (80%) adalah akseptor baru KB implan. Dari 8 orang diukur tingkat kecemasannya dengan menggunakan kuesioner HARS dan diketahui ada 2 orang (25%) yang mengalami kecemasan berat dan 6 orang (75%) mengalami kecemasan sedang. Kemudian sebelum pemasangan implan ibu diminta untuk menghirup aromaterapi lavender yang diteteskan pada tisu sebanyak 3 tetes selama 10 menit, kemudian dievaluasi lagi bagaimana tingkat kecemasannya, ternyata setelah diberikan aromaterapi lavender ada 5 orang (62,5%) yang mengalami penurunan kecemasan sedang menjadi ringan, 1 orang (12,5%) mengalami penurunan kecemasan berat menjadi sedang, sedangkan yang 2 orang (25%) tetap mengalami kecemasan yang sama yaitu sedang dan berat seperti sebelum pemberian aromaterapi lavender.

Kecemasan adalah respons alami terhadap situasi yang dianggap sebagai ancaman atau stresor. Dalam konteks pemasangan KB implan, kecemasan adalah reaksi yang seringkali dialami oleh wanita yang akan menjalani prosedur tersebut. Kecemasan ini dapat berasal dari berbagai faktor, termasuk ketidakpastian tentang prosedur, ketakutan akan nyeri, atau bahkan ketidaknyamanan dalam lingkungan klinik (Royhanati, Herlina and Hapsari, 2022). Penggunaan KB implan adalah langkah penting dalam perencanaan keluarga, dan meminimalkan tingkat kecemasan selama pemasangan dapat memiliki dampak positif yang signifikan. Dengan mengurangi tingkat kecemasan, pasien akan mengikuti prosedur dengan lebih baik dan menerima kontrasepsi ini sebagai pilihan MKJP yang lebih efektif. Berdasarkan latar belakang ini yang mendasari penulis untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pemasangan KB Implan Di Puskesmas Wirabangun.

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain pre-eksperimental, menggunakan bentuk Intact-Group Comparison. Populasinya adalah seluruh akseptor baru KB implan pada Desember 2023, sebanyak 36 orang. Sampel dibagi menjadi dua kelompok: 18 orang kelompok intervensi dan 18 orang kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah kuisisioner kecemasan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS). Analisis data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Uji Mann Whitney.

HASIL

Data umum dalam penelitian ini meliputi usia responden dan paritas ditampilkan dalam Tabel berikut:

Tabel 1.
Distribusi frekuensi usia dan paritas responden dalam masing-masing kelompok

Karakteristik	Kelompok				Total	
	Perlakuan		Kontrol			
	f	%	f	%	f	%
Usia						
<20 tahun	0	0	0	0	0	0
20-35 tahun	12	66,70	11	61,10	23	63,90
>35 tahun	6	33,30	7	38,90	13	36,10
Paritas						

Primipara	4	22,20	3	16,70	7	19,40
Multipara	14	77,80	13	72,20	27	75,00
Grande Multipara	0	0	2	11,10	2	5,60

Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui bahwa, seluruh responden tidak ada yang memiliki usia <20 tahun. Lebih dari separuh responden memiliki usia antara 20-35 tahun, yaitu pada kelompok perlakuan ada sejumlah 12 orang (66,70%), dan pada kelompok kontrol sejumlah 11 orang (61,10%). Berdasarkan paritas, lebih dari separuh responden memiliki

paritas multipara, yaitu pada kelompok perlakuan ada sejumlah 14 orang (77,80%), dan pada kelompok kontrol sejumlah 13 orang (72,20%). Tingkat kecemasan Tingkat kecemasan pada pemasangan KB implan pada kelompok perlakuan (diberikan aromaterapi lavender) dan kelompok kontrol, ditampilkan dalam Tabel 2.

Tabel 2.
Tingkat kecemasan pada pemasangan KB implan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Tingkat kecemasan	Kelompok				Total	
	Perlakuan		Kontrol			
	f	%	f	%	f	%
Tidak Ada Kecemasan	5	27,80	1	5,60	6	16,70
Kecemasan Ringan	12	66,70	5	27,80	17	47,20
Kecemasan Sedang	1	5,60	10	55,60	11	30,60
Kecemasan Berat	0	0	2	11,10	2	5,60

Berdasarkan Tabel 2. dapat diketahui bahwa pada kelompok yang diberi aroma terapi lavender lebih dari separuhnya memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu sejumlah 12 orang (66,70%), tidak ada kecemasan sejumlah 5 orang (27,80%) dan yang memiliki kecemasan sedang ada 1 orang (5,60%). Sedangkan pada kelompok kontrol lebih dari separuhnya memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu sejumlah 10 orang

(55,60%), tingkat kecemasan ringan sejumlah 5 orang (27,80), tingkat kecemasan berat sejumlah 2 orang (11,10%), dan yang tidak ada kecemasan ada 1 orang (5,60%).

Hasil analisis Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pemasangan KB Implan, ditampilkan dalam Tabel 3.

Tabel 3.
Analisis Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pemasangan KB Implan

Tingkat kecemasan	Kelompok	Mean Rank	Sum of Rank
	Perlakuan	12,58	226,50
	Kontrol	24,42	439,50
Mann-Whitney U		55,50	
Z		-3,629	
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,000	

Berdasarkan Tabel 3. dapat diketahui bahwa hasil analisis dengan SPSS 21 menunjukkan nilai U= 55,50; nilai Z= -3,629 dan p=0,000. Dimana nilai $p < \alpha (0,05)$, hasil ini memberikan bukti bahwa Hipotesis Alternatif diterima,

sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pemasangan KB Implan Di Puskesmas Wirabangun.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan pada Akseptor Baru KB Implan yang Diberi Aromaterapi Lavender

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden yang diberikan aromaterapi lavender memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu sejumlah 12 orang (66,70%).

Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Menurut American Psychological Association (APA) dalam Muyasaroh et al. (2020), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).

Kecemasan ringan berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini dapat memotivasi kemampuan belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal (Muyasaroh *et al.*, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurhasibah (2022) mengenai tingkat kecemasan akseptor KB. Berdasarkan hasil penelitian dari 100 orang responden, didapatkan responden yang cemas terhadap penggunaan KB implan sebanyak 85 responden (85%) dan responden yang tidak cemas terhadap penggunaan KB implan sebanyak 15 responden (15%). Banyak akseptor KB mungkin merasa cemas karena mereka tidak sepenuhnya memahami proses pemasangan KB implan dan efek samping yang mungkin terjadi setelahnya (Nurhasibah, Munawaroh and Rofiatun, 2022).

Hasil penelitian Heriani (2020) menunjukkan bahwa yang berminat menggunakan KB Implan pada akseptor yang tidak cemas yaitu sebanyak 24 responden (60,0%) lebih besar dibanding responden yang cemas yaitu sebanyak 21 responden

(36,8%). Pengalaman negatif atau cerita-cerita yang didengar dari orang lain tentang prosedur pemasangan KB implan atau efek samping yang dialami dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Jika seseorang mendengar cerita-cerita yang menakutkan atau mengganggu, mereka mungkin merasa lebih cemas sebelum menjalani prosedur tersebut (Heriani, 2020).

Tingkat kecemasan akseptor yang diberi aroma terapi cenderung lebih ringan, karena mereka mendapatkan perlakuan untuk menurunkan tingkat kecemasannya yaitu dengan pemberian aroma terapi lavender.

2. Tingkat Kecemasan pada Akseptor Baru KB Implan yang Tidak Diberi Aromaterapi Lavender

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden yang tidak diberikan aromaterapi lavender memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu sejumlah 10 orang (55,60%).

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi: sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya (Muyasaroh *et al.*, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurhasibah (2022) mengenai tingkat kecemasan akseptor KB. Berdasarkan hasil penelitian dari 100 orang responden, didapatkan responden yang cemas terhadap penggunaan KB implan sebanyak 85 responden (85%) dan responden yang tidak cemas terhadap penggunaan KB implan sebanyak 15 responden (15%). Banyak akseptor KB mungkin merasa cemas karena mereka tidak sepenuhnya memahami proses pemasangan KB implan dan efek samping yang mungkin terjadi setelahnya (Nurhasibah, Munawaroh and Rofiatun, 2022).

Hasil penelitian Heriani (2020) menunjukkan bahwa yang berminat menggunakan KB Implan pada akseptor yang tidak cemas yaitu sebanyak 24 responden (60,0%) lebih besar dibanding responden

yang cemas yaitu sebanyak 21 responden (36,8%). Ketakutan akan rasa nyeri saat penyisipan Implant merupakan sumber kecemasan utama banyak klien, nyeri yang sebenarnya dialami tidak separah yang dibayangkan. Tingkat kecemasan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terkait meliputi potensi stresor, maturasi (kematangan), status pendidikan dan status ekonomi, tingkat pengetahuan, keadaan fisik, tipe kepribadian, sosial budaya, lingkungan atau situasi, usia, jenis kelamin (Heriani, 2020).

Tingkat kecemasan akseptor yang tidak diberi aroma terapi adalah sedang, rasa khawatir yang dialami cenderung lebih berat, serta kemungkinan faktor lain seperti takut disuntik dan proses pemasangan yang menimbulkan rasa sakit dan nyeri juga dapat memicu tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

3. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pemasangan KB Implan

Hasil penelitian menunjukan bahwa ada Ada Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pemasangan KB Implan Di Puskesmas Wirabangun ($p=0,000$).

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan semasa remaja dan sewaktu terkena suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Menurut Patotisuro Lumban Gaol (2004) dalam Muyasaroh et al. (2020), kecemasan timbul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan sewaktu-waktu terjadi pada diri individu serta adanya penolakan dari masyarakat menyebabkan kecemasan berada di lingkungan yang baru dihadapi.

Sedangkan, menurut Blacburn & Davidson dalam Muyasaroh et al. (2020), menjelaskan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang

sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus ke permasalahannya).

Aromaterapi lavender merupakan salah satu metode non farmakologi bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri, merelaksasi pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan. Lavender diduga memiliki berbagai sifat terapeutik dan kuratif, dari mengurangi stres dan rasa nyeri. Ada beberapa bukti yang berkembang menunjukkan bahwa minyak esensial lavender menjadi obat yang efektif dalam pengobatan beberapa gangguan neurologis. Minyak esensial lavender merupakan salah satu aromaterapi yang memiliki efek sedatif, hypnotic, dan anti-neurodepressive pada manusia. Karena itu minyak esensial lavender dapat memberi rasa tenang, sehingga dapat digunakan sebagai manajemen stres. Kandungan utama dalam minyak lavender adalah linalool asetat yang dapat mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang. Beberapa tetes minyak lavender bisa membantu menanggulangi insomnia, memperbaiki mood seseorang, menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan tingkat kewaspadaan, dan tentunya bisa memberikan efek relaksasi (Caroline and Kowaiski, 2017).

Berdasarkan penelitian Royhanati et al. (2022) yang meneliti tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan akseptor KB implan di Wilayah Puskesmas Kambangan Kabupaten Tegal. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan quasy-experiment dengan rancangan penelitian one grup pre-post. Hasil penelitian: Uji normalitas menggunakan Shapiro wilk p value $0,93 > 0,05$ artinya data terdistribusi normal sehingga penelitian ini menggunakan Paired t Test. Kecemasan akseptor KB implan sebelum pemberian aromaterapi lavender mempunyai median 32,5 sementara setelah pemberian aromaterapi lavender median menjadi 14,50. P value $0,00 < 0,05$. Sehingga dalam penelitian ini, H_0 ditolak H_a diterima yang berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan akseptor KB implan di Wilayah Puskesmas

Kambangan Kabupaten Tegal (Royhanati, Herlina and Hapsari, 2022).

Hasil penelitian Casriyati et al. (2022) yang melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan calon akseptor KB implan di Puskesmas Warungasem Kabupaten Batang. Jenis penelitian quasi experiment dengan pretest and posttest with control group design. Sampel adalah calon akseptor KB implan di Puskesmas Warungasem Kabupaten Batang sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian adalah kuesioner kecemasan, aromaterapi lavender, video dan SOP. Hasil penelitian menunjukkan kecemasan sebelum diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam sebesar 7,13 dan sesudah diketahui sebesar 1,53. Kecemasan sebelum diberikan distraksi dengan nilai rata-rata sebesar 7,4 dan sesudah sebesar 4,95. Ada pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan calon akseptor KB implan dengan p value 0,001. Ada pengaruh distraksi terhadap kecemasan calon akseptor KB implan dengan p value 0,001. Ada perbedaan efektivitas antara kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam dengan distraksi terhadap kecemasan calon akseptor KB implan dengan p value 0,000 < 0,05. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam lebih efektif dalam penurunan kecemasan dari pada distraksi (Casriyati, Maftuchah and Nurhayati, 2022).

Hasil penelitian Nisa dan Hidayani (2023) yang membahas tentang Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Akseptor KB Implan Di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut. Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan pretest posttest one group design. Populasi pada penelitian seluruh akseptor implan sebanyak 30 orang. Sampel dalam penelitian menggunakan total sampling. Instrument yang digunakan berupa lembar observasi HRS-A dan petunjuk teknis pemberian aromaterapi lavender. Analisis data menggunakan uji paired sampel. Hasil

Penelitian: Kecemasan calon akseptor KB Implan sebelum diberikan aromaterapi lavender sebesar 14,40 dan sesudah intervensi 9,57. Hasil bivariat menunjukkan p -value sebesar 0,000 Kesimpulan: Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada akseptor KB Implan (Nisa and Hidayani, 2023).

Penggunaan aromaterapi lavender pada pemasangan KB Implan dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada individu yang menjalani prosedur ini. Aroma terapi dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih nyaman dan mendukung bagi pasien, serta meningkatkan pengalaman yang menyenangkan mereka terkait dengan prosedur pemasangan KB Implan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani pemasangan KB implan di Puskesmas Wirabangun. Pasien yang menerima aromaterapi lavender sebelum prosedur lebih cenderung mengalami penurunan kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima aromaterapi. Mayoritas pasien dalam kelompok intervensi menunjukkan tingkat kecemasan ringan atau tidak mengalami kecemasan sama sekali, sementara kelompok kontrol lebih banyak yang mengalami kecemasan sedang hingga berat. Temuan ini menjawab tujuan penelitian dengan menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menciptakan lingkungan yang lebih nyaman dan meningkatkan pengalaman positif selama pemasangan KB implan. Aromaterapi lavender dapat menjadi langkah tambahan yang dianjurkan untuk membantu mengurangi kecemasan pada pasien dalam prosedur medis serupa

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis menyarankan agar aromaterapi lavender digunakan sebagai metode tambahan dalam prosedur pemasangan KB implan untuk membantu mengurangi kecemasan pasien. Hal ini tidak hanya meningkatkan kenyamanan pasien tetapi juga dapat meningkatkan penerimaan dan kepatuhan terhadap penggunaan kontrasepsi jangka panjang.

Untuk pengembangan ilmu di masa mendatang, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efektivitas aromaterapi lavender pada berbagai prosedur medis lainnya dan dalam populasi yang lebih besar dan beragam. Selain itu, penelitian lanjutan bisa mempertimbangkan penggunaan metode pengukuran kecemasan lainnya untuk mendapatkan data yang lebih komprehensif. Penelitian juga dapat dilakukan untuk mengeksplorasi kombinasi aromaterapi dengan intervensi lain, seperti konseling atau teknik relaksasi, guna memberikan pendekatan yang lebih holistik dalam mengurangi kecemasan pasien..

DAFTAR PUSTAKA

- Afsari, S. (2017) 'Faktor Yang Mempengaruhi Akseptor KB Dalam Memilih Kontrasepsi Di Puskesmas Jumpandang Baru Makassar', *UIN Alauddin Makassar*, pp. 1–94.
- BKKBN (2021) 'Pedoman Pelayanan Kontrasepsi dan Keluarga Berencana', *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(April), pp. 49–58.
- Caroline, B.R. and Kowaiski, M.T. (2017) *Buku Ajar Keperawatan Dasar (10th ed)*. Jakarta: EGC.
- Casriyati, C., Maftuchah, M. and Nurhayati, S. (2022) 'Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Calon Akseptor Keluarga Berencana Implan', in *National & International Scientific Proceeding of UNKAHA*. Semarang, p. 37.
- Heriani (2020) 'Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Penggunaan Jenis Kontrasepsi Di Puskesmas', *Lentera Perawat*, 1(2), pp. 79–83.
- Kemenkes, R. (2018) *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta.
- Muyasaroh, H. et al. (2020) *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*. Cilacap.
- Nisa, K. and Hidayani, H. (2023) 'PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA AKSEPTOR KB IMPLAN DI PUSKESMAS HAURPANGGUNG KABUPATEN GARUT TAHUN 2023', *SENTRI: JURNAL RISET ILMIAH*, 2(10). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1620>.
- Nurhasibah, J., Munawaroh, M. and Rofiatun, R. (2022) 'Tingkat Kecemasan Ibu, Izin Suami dan Informasi Sosial Media Dengan Minat Akseptor KB Implan Pada Ibu', *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(1), pp. 218–224. Available at: <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i1.48>.
- Royhanati, I., Herlina, S. and Hapsari, S. (2022) 'PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KECEMASAN AKSEPTOR KB IMPLAN DI WILAYAH PUSKESMAS KAMBANGAN KABUPATEN TEGAL TAHUN 2021', in *National & International Scientific Proceeding of UNKAHA*. Semarang. Available at: <http://www.mitrasedhatjurnal.com/index.php/pkh/article/view/39>.
- Solehati, T. and Kosasih (2015) *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama.