

**PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI MAWAR DAN HIPNOTERAPI
TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL SAAT PEMERIKSAAN
TRIPLE ELIMINASI DI UPTD. PUSKESMAS KUTA II**

Shasi Phaskani¹, Luh Putu Widiastini², Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami³

^{1,2,3}Stikes Bina Usaha Bali, Dalung, Badung, 80361, Indonesia

Korespondensi penulis: phasha.osha@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kehamilan merupakan suatu proses fisiologik yang hampir selalu terjadi pada setiap wanita. Sangat penting bagi ibu hamil untuk memeriksakan kehamilannya secara teratur dan mendapatkan pelayanan antenatal terpadu. Salah satu standar pelayanan *antenatal* terpadu minimal adalah pemeriksaan laboratorium, dimana salah satunya adalah pemeriksaan *triple* eliminasi. Pemeriksaan dilakukan dengan cara pengambilan darah sehingga seringkali menimbulkan kecemasan pada pasien. Aromaterapi mawar dan hipnoterapi merupakan metode non farmakologi yang dapat memberikan perasaan rileks kepada pasien sehingga bisa mengurangi kecemasan.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi aromaterapi mawar dan hipnoterapi terhadap kecemasan ibu hamil saat pemeriksaan *triple* eliminasi.

Metode: Penelitian ini dilaksanakan di UPTD. Puskesmas Kuta II pada bulan November-Desember 2022 dengan menggunakan desain penelitian *pre experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan bentuk *accidental sampling*. Kecemasan diukur menggunakan lembar STAI (*State Trait Anxiety Inventory*), kemudian dilakukan analisis data dengan *Wilcoxon Sign Rank Test*.

Hasil: Hasil penelitian terhadap 28 ibu hamil menunjukkan rata-rata kecemasan sebelum intervensi adalah 54,04 sedangkan setelah intervensi rata-rata kecemasan adalah 26,50. Analisis tingkat kecemasan dengan *Wilcoxon* mendapatkan nilai *p-value* < α (*p-value* = 0,000, α = 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada pengaruh pemberian kombinasi aromaterapi mawar dan hipnoterapi terhadap kecemasan ibu hamil saat pemeriksaan *triple* eliminasi di UPTD. Puskesmas Kuta II.

Simpulan: Ada pengaruh pemberian kombinasi aromaterapi mawar dan hipnoterapi terhadap kecemasan ibu hamil saat pemeriksaan *triple* eliminasi di UPTD. Puskesmas Kuta II

Kata kunci: Aromaterapi, Hipnoterapi, Ibu hamil, Kecemasan

1. PENDAHULUAN

Kehamilan terjadi setelah bertemunya sperma dan ovum, tumbuh dan berkembang di dalam uterus selama 259 hari atau 37 minggu atau sampai 42 minggu (*Winkjosastro, 2020*). Selama kehamilan berlangsung sangat penting bagi ibu untuk mendapatkan pelayanan antenatal terpadu di fasilitas pelayanan kesehatan oleh tenaga Kesehatan (*Muda and Banyak, 2023*).

Salah satu standar pelayanan *antenatal* terpadu minimal adalah pemeriksaan

laboratorium, dimana salah satunya adalah pemeriksaan *triple* eliminasi. *Triple* Eliminasi adalah suatu program upaya untuk mengeliminasi infeksi tiga penyakit yang menular langsung dari ibu ke anak yaitu infeksi HIV/AIDS, Sifilis dan Hepatitis B yang terintegrasi langsung dalam program Kesehatan Ibu dan Anak (*Aulya, Widowati and Afni, 2021*).

Deteksi dini HIV, Sifilis dan Hepatitis B saat ini sudah bisa dilakukan di Puskesmas dengan tes cepat (*Rapid diagnostic test*)

menggunakan sampel darah ibu yang diambil oleh tenaga laboratorium terlatih. Pengambilan darah merupakan tindakan invasif yang beresiko menimbulkan kecemasan pada pasien, dalam hal ini ibu hamil (Agustini, 2022). Penatalaksanaan kecemasan bisa dilakukan dengan metode farmakologi dan non farmakologi. Metode non farmakologi yang digunakan untuk menurunkan kecemasan antara lain: teknik relaksasi, terapi musik, *hypnosis* dan aromaterapi (Nomor, 2023).

Penelitian yang dilakukan (Simanullang, Linda and Sinaga, 2022) pada 15 responden kelompok intervensi dan kontrol mengenai Pengaruh Aroma Terapi Mawar terhadap Tingkat Kecemasan Ibu bersalin Kala I di Puskesmas Ranto Peureulak menunjukkan bahwa ada pengaruh aroma terapi mawar terhadap kecemasan ibu bersalin kala I.

Selain aromaterapi, salah satu metode non farmakologi untuk mengatasi kecemasan adalah dengan hipnoterapi. Hipnoterapi adalah salah satu cabang dari ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan perilaku. Selain itu, hipnoterapi juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnosis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang agar menjadi lebih baik (Sunarsi et al., 2020)

Pada tahun 2021 jumlah kunjungan ibu hamil di UPTD. Puskesmas Kuta II sebanyak

633 orang dan jumlah ibu hamil yang melakukan pemeriksaan *Triple* Eliminasi sebanyak 197 orang. Rata-rata ibu hamil yang melakukan pemeriksaan *Triple* Eliminasi sebanyak 16 orang. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di UPTD Puskesmas Kuta II pada tanggal 22-31 Agustus 2022 dengan 9 responden didapatkan sebanyak 6 ibu hamil mengatakan merasa takut dan cemas karena akan dilakukan pengambilan darah sedangkan 3 orang mengatakan merasa biasa saja Rasa takut dan cemas yang dialami ibu hamil diantaranya takut merasakan nyeri, takut melihat jarum suntik dan takut melihat darah.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *Pre-Experiment* dengan *one group pretest and posttest design*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Kuta II pada bulan November hingga Desember 2022 dengan melibatkan sampel sebanyak 28 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan *triple* yang ditentukan menggunakan teknik sampling jenis *nonprobability sampling* yaitu *accidental sampling*. Adapun kriteria inklusi dari penelitian ini adalah ibu hamil trimester I dan II, tidak sedang mendapatkan terapi relaksasi yang lain, sedangkan kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah ibu dengan komplikasi kehamilan, terapi obat-obat kejiwaan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi dan dianalisis menggunakan analisis uji *Wilcoxon sign rank test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Umur

Variabel	f (%)	Min	Max	Mean
20> th	0 (0)			
20-35 th	28 (100)	20	34	27,14
35< th	0 (0)			
Total	28 (100)			

Sumber: Data Primer 2022

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Pendidikan

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
SMP	5	17,9
SMA	16	57,1
Perguruan Tinggi	7	25,0
Total	28	100

Sumber: Data Primer 2022

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
IRT	13	46,4
Karyawan Swasta	9	32,1
PNS	6	21,5
Total	28	100

Sumber: Data Primer 2022

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Gravida

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Primigravida	17	60,7
Multigravida	14	39,3
Total	28	100

Sumber: Data Primer 2022

Tabel 5 Identifikasi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Diberikan Kombinasi Aromaterapi Mawar dan Hipnoterapi

No	Variabel	f (%)	min	max	mean
1.	Kecemasan Ringan	1 (3,6)			
2.	Kecemasan Sedang	9 (32,1)	22	80	54,04
3.	Kecemasan Berat	18 (64,3)			
	Total	28 (100)			

Sumber: Data Primer 2022

Tabel 6 Identifikasi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Setelah Diberikan Kombinasi Aromaterapi Mawar dan Hipnoterapi

No	Variabel	f (%)	min	max	mean
1.	Kecemasan Ringan	24(85,7)	220	40	28
2.	Kecemasan Sedang	4(14,3)			
	Total	28 (100)			

Sumber: Data Primer 2022

Tabel 7 Perbedaan Kecemasan pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pemberian Kombinasi Aromaterapi Mawar Dan Hipnoterapi

Variabel	N	Mean	Median	Selisih mean	Selisih median	Wilcoxon Sign Ranks Test P Values
Tingkat Kecemasan	Sebelum	54,04	51,00	26,04	24,50	0,000
	Sesudah	28,00	26,50			

Sumber: Data Primer 2022

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh umur responden berada dalam rentang umur 20-35 tahun dengan nilai rata-rata 27,14 tahun. Usia tertinggi responden 34 tahun dan terendah 20 tahun. Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pendidikan SMA sebanyak 16 responden dengan persentase 57,1%, sisanya memiliki pendidikan SMP dan perguruan tinggi. Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pekerjaan sebagai IRT yaitu sebanyak 13 responden (46,4%) dan sisanya memiliki pekerjaan sebagai karyawan swasta dan PNS. Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan primigravida yaitu mencapai 17 responden (60,7%). Tabel 5 menunjukkan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan kombinasi aromaterapi mawar dan hipnoterapi sebagian besar mengalami kecemasan berat dimana mencapai 18 responden (64,3%) dan hanya 1 responden (3,6%) yang mengalami kecemasan ringan. Nilai minimal 22 dan maksimal 80 dengan nilai *mean* 54,04.

Tabel 6 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil setelah diberikan kombinasi aromaterapi mawar dan hipnoterapi, sebagian besar mengalami kecemasan ringan dimana mencapai 24 responden (85,7%) serta hanya 4 responden (14,3%) yang mengalami kecemasan sedang. Nilai minimal 20 dan maksimal 40 dengan nilai *mean* 28. Teknik uji analisis yang digunakan untuk membandingkan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan kombinasi aromaterapi mawar dan hipnoterapi adalah *Wilcoxon Sign Rank Test*. Tabel 7 menunjukkan nilai rata-rata kecemasan sebelum diberikan perlakuan

yaitu 54,04 dan setelah diberikan perlakuan menjadi 28,00, terdapat penurunan sebesar 26,04. Nilai median sebelum diberikan perlakuan 51,00 dan sesudah diberikan perlakuan menjadi 26,50, ada penurunan sebanyak 24,50. Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai *p-value* 0,000 dimana kurang dari 0,005, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian kombinasi aromaterapi mawar dan hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil secara signifikan saat pemeriksaan *triple* eliminasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil saat melakukan pemeriksaan *triple* eliminasi sebelum diberikan kombinasi aromaterapi mawar dan hipnoterapi sebagian besar mengalami kecemasan berat dimana mencapai 18 responden (64,3%) serta hanya 1 responden (3,6%) yang mengalami kecemasan ringan. Kecemasan pada ibu hamil dikarenakan ibu hamil yang akan melakukan pemeriksaan darah merasa takut melihat jarum, takut disuntik dan takut merasa nyeri saat proses pengambilan darah tersebut

Tingkat kecemasan ibu hamil saat melakukan pemeriksaan *triple* eliminasi setelah diberikan intervensi aromaterapi mawar dan hipnoterapi, sebagian besar mengalami kecemasan ringan dimana mencapai 24 responden (85,7%) serta hanya 4 responden (14,3%) yang mengalami kecemasan sedang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *Juhaeriah et al.* (2018), yang menyatakan bahwa sebagian besar responden yang memasuki kehamilan trimester III mengalami kecemasan ringan yaitu 52,5% dan kecemasan sedang 47,5% setelah diberikan perlakuan aromaterapi mawar.

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi aromaterapi mawar dan hipnoterapi terhadap kecemasan ibu hamil saat pemeriksaan *triple* eliminasi dengan nilai *p-value* 0,000 dimana kurang dari 0,005. Artinya, terdapat pengaruh pemberian kombinasi aromaterapi mawar dan hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil saat pemeriksaan *triple* eliminasi. Penelitian (Simanullang, et al. 2022) yang dilakukan pada 30 responden kelompok intervensi dan kontrol mengenai Pengaruh Aroma Terapi Mawar terhadap Tingkat Kecemasan Ibu bersalin Kala I menunjukkan bahwa ada pengaruh aroma terapi mawar terhadap kecemasan ibu bersalin kala I pada ibu primigravida. Ibu primigravida cenderung mengalami kecemasan dibandingkan pada multigravida, karena rasa takut berlebih bayi yang dilahirkan prematur, berat badan kurang serta ketakutan akan proses persalinan.

Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis, yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Wewangian dapat mempengaruhi kondisi psikis, daya ingat, dan emosi seseorang. *Rose essential oil* merupakan jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk membantu meringankan depresi, frigiditas, ketegangan syaraf, sakit kepala dan insomnia. Zat yang terkandung dalam *rose essential oil* salah satunya adalah *linalool* yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Puspitasari, 2019). Bunga mawar bersifat antidepresan sehingga dapat membuat jiwa menjadi tenang (Nugroho, 2018).

Kholifah et al. (2019), aromaterapi merupakan tehnik penyembuhan menggunakan konsentrasi minyak esensial dari tumbuhan, sekalipun metode yang digunakan tergolong sederhana, namun terapi ini memiliki banyak kelebihan dibandingkan dengan metode penyembuhan yang lain seperti biaya yang dikeluarkan relatif murah, bisa dilakukan diberbagai tempat dan keadaan, cara pemakaian tergolong praktis

dan efisien, efek zat yang ditimbulkan tergolong cukup aman bagi tubuh dan khasiatnya terbukti cukup manjur.

Hipnoterapi merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku (Puspitasari, 2019). Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran menggunakan *hypnosis* (Prasetyo, 2020). Berdasarkan pengertian – pengertian di atas dapat disimpulkan hipnoterapi adalah melakukan terapi psikologis dengan menggunakan hipnotis untuk mengatasi masalah mental dan *psikosomatis* (Gede Yenny Apriani, 2023).

Penelitian membuktikan bahwa relaksasi dengan hipnoterapi membuat sistem kekebalan tubuh menjadi lebih baik. Ketika seseorang santai dan positif, ini akan membuat tingkat hormon yang positif. Bahkan relaksasi dapat mengirim impuls di sepanjang tubuh untuk membuat seseorang merasa baik (Handayani, 2018).

4. KESIMPULAN

Ada pengaruh pemberian kombinasi aromaterapi mawar dan hipnoterapi terhadap kecemasan ibu hamil saat pemeriksaan *triple* eliminasi di UPTD. Puskesmas Kuta II.

5. REFERENSI

- Agustini, N.K.T. (2022) ‘Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan di Puskesmas II Denpasar Selatan’, *Jurnal Medika Usada*, 5(1), pp. 5–9. Available at: <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i1.113>.
- Aulya, Y., Widowati, R. and Afni, D.N. (2021) ‘Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Mawar Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Walantaka Serang’, *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), pp. 62–69. Available at: <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.106>.
- Gede Yenny Apriani, D. (2023) ‘Hubungan Pola Asuh Ibu Dengan Status Gizi

- Balita Di Desa Tegaljadi Wilayah Kerja Puskesmas Marga Ii Tabanan Tahun 2022', *Jurnal Medika Usada*, 6(1), pp. 30–38. Available at: <https://doi.org/10.54107/medikausada.v6i1.159>.
- Gita Ayu Handayani, 2018 (2018) 'Peran Hipnosis Untuk Dunia Kesehatan', pp. 10–49.
- Juhaeriah, J. *et al.* (2018) 'Pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada anak usia sekolah kelas v (lima) di SDN Melong mandiri', *Ayan*, 2(1), pp. 124–134. Available at: bhjj.
- Kholifah, N. *et al.* (2019) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Di Rsud Waled Kabupaten Cirebon the Effect of Aromatherapy Rose Toward Decrease of Anxiety in Patients Pre-Operative Major Surgery in Waled Public Hospit', *Jurnal.Stikesmahardika.Ac.Id*, 59, pp. 19–26. Available at: <http://jurnal.stikesmahardika.ac.id/index.php/JKM/article/view/76>.
- Maros, H. and Juniar, S. (2016) '濟無No Title No Title No Title', 15(1), pp. 1–23.
- Muda, T. and Banyak, D.D. (2023) 'Risiko Hamil Dengan 4T', 1(1), pp. 45–50.
- Nomor, V. (2023) 'Jurnal Medika Husada', 3.
- Nugroho, L. (2018) 'Aromaterapi Mawar Terhadap Nyeri dan Lama Persalinan', pp. 14–15.
- Prasetyo, J. (2016) 'Pengaruh Pemberian Hypnoanalgesia Pada Nyeri Post Operasi Fraktur Di Rumah Sakit Karima Utama Surakarta.', *Surakarta : UMS* [Preprint].
- Puspitasari, D. (2019) 'Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan skala nyeri pada post laparoskopi di RSUD Surakarta'.
- Simanullang, E., Linda, L. and Sinaga, K. (2022) 'Pengaruh Aroma Terapi Mawar Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I', *Indonesian Health Issue*, 1(1), pp. 90–97. Available at: <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.16>.
- Sunarsi, D. *et al.* (2020) 'Penggunaan Media Hipnoterapi dalam Meningkatkan Kinerja Karyawan di STIKES Jendral Ahmad Yani Cimahi', *BAKTIMAS: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 2(2). Available at: <https://doi.org/10.32672/btm.v2i2.2127>.
- Winkjosastro (2016) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.