



Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Akseptor Kb Implan Di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2023

Khoerun Nisa^{1*}, Hidayani²

^{1,2} Universitas Indonesia Maju, Indonesia

Article History

Received:
16 September 2023
Revised:
19 September 2023
Accepted:
25 December 2023
Published:
30 December 2023

Keywords

*aromaterapi lavender,
kecemasan, akseptor KB,
implan*

Abstract

Puskesmas Haurpanggung pada tahun 2022 cakupan penggunaan MKJP untuk kontrasepsi implan sebanyak 405 orang (6,61%). Ketakutan akan rasa nyeri saat penyisipan Implan merupakan sumber kecemasan utama banyak klien dan merupakan alasan rendahnya cakupan implan. Salah satu cara nonfarmakologi menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang saat dilakukan pemasangan implan yaitu dengan aromaterapi lavender. Tujuan; Tujuan dari penelitian ini guna mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada akseptor KB Implan. Metodologi: 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. Instrumen 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. Saran: Diharapkan dapat menjadi informasi dan menambah pengetahuan pada calon akseptor KB implan untuk menggunakan penatalaksanaan non farmakologi dalam mengurangi kecemasan dengan menggunakan aromaterapi lavender.

Media of Health Research © 2023.

This is an open access article under the CC BY-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

*Corresponding Author: khoerunnisa@gmail.com

Contents

Abstract	134
1 Pendahuluan	135
2 Metode Penelitian	137
3 Hasil dan Pembahasan	138
4 Kesimpulan	142
Daftar Pustaka	142

Pendahuluan

Jumlah penduduk di dunia pada tahun 2021 adalah 7,84 milyar jiwa. Indonesia adalah negara ke-4 dengan jumlah penduduk terbanyak yaitu mencapai 277,75 juta jiwa. Dengan pertumbuhan penduduk yang sedemikian cepat dapat menyebabkan berbagai masalah pada masyarakat. Jumlah tersebut akan terus berkembang menjadi 9,6 miliar pada tahun 2050. Tingginya laju pertumbuhan penduduk disebabkan masih tingginya tingkat kelahiran. Pertumbuhan penduduk yang tinggi menyebabkan hasil-hasil pembangunan kurang bisa dirasakan masyarakat dan menjadi beban berat bagi pembangunan selanjutnya. Oleh karena itu, upaya langsung untuk menurunkan tingkat kelahiran mutlak perlu untuk ditingkatkan (Casriyati et al., 2022; Kusnandar, 2022).

Jumlah penduduk yang besar merupakan salah satu masalah global di dunia dan dapat menjadi beban negara dalam pembangunan nasional dan pertumbuhan ekonomi. Salah satu upaya yang telah dilakukan oleh pemerintah untuk mengatasi hal tersebut adalah program keluarga berencana (KB) (Purwoastuti & Walyani, 2015). Program Keluarga Berencana Nasional pada saat ini tidak hanya bergerak pada masalah keluarga berencana saja tetapi juga ikut serta dalam program program kependudukan lainnya yang menunjang keberhasilan Program Keluarga Berencana yang selanjutnya akan memberikan hasil pada peningkatan kesejahteraan keluarga. Pemerintah menjadikan PUS (Pasangan Usia Subur) sebagai sasaran yang tepat untuk menekan pertumbuhan penduduk di Indonesia. Hal itu disebabkan karena PUS merupakan pasangan suami istri yang aktif berhubungan seksual dan akan menyebabkan kehamilan. Sehingga akan terus meningkatkan angka kelahiran dan masalah kependudukan di Indonesia tetap menjadi masalah yang tidak akan terselesaikan (Multazam, 2021; Kuswanti & Sari, 2018).

Menurut hasil pendataan keluarga tahun 2021, menunjukkan bahwa angka prevalensi PUS peserta KB di Indonesia pada tahun 2021 sebesar 57,4%. Berdasarkan distribusi provinsi, angka prevalensi pemakaian KB tertinggi adalah Kalimantan Selatan (67,9%), Kepulauan Bangka Belitung (67,5%), dan Bengkulu (65,5%), sedangkan terendah adalah Papua (15,4%), Papua Barat (29,4%) dan Maluku (33,9%). Prevalensi di provinsi Jawa Barat sendiri sebesar 59,1% (Kemenkes, 2021).

Rekapitulasi peserta KB berdasarkan metode yang digunakan menunjukkan bahwa sebagian besar akseptor memilih menggunakan suntik sebesar 59,9%, diikuti pil sebesar 15,8%. Pola ini terjadi setiap tahun, dimana peserta KB lebih banyak memilih metode kontrasepsi jangka pendek dibandingkan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP). Jika dilihat dari efektivitas, kedua jenis alat/obat/cara KB ini (suntik dan pil) termasuk Metode Kontrasepsi Jangka Pendek sehingga tingkat efektifitas dalam pengendalian kehamilan lebih rendah dibandingkan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP). MKJP merupakan kontrasepsi yang dapat dipakai dalam jangka waktu lama, lebih dari dua tahun, efektif dan efisien untuk tujuan pemakaian menjarangkan kelahiran lebih dari tiga tahun atau mengakhiri kehamilan pada PUS yang sudah tidak ingin menambah anak lagi (Wahyuningsih, 2014). Alat/obat/cara KB yang termasuk MKJP yaitu IUD/AKDR, Implan, MOP dan MOW (Kemenkes, 2021).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat pada tahun 2021 cakupan dan proporsi peserta KB pasca persalinan menurut jenis kontrasepsi yang digunakan di Kabupaten Garut yaitu kondom sebesar 0,6%, suntik sebesar 47,8%, pil sebesar 22,6%, AKDR sebesar 21,2%, MOP sebesar 0,01%, implan 7,27% (Dinkes Jabar, 2021).

Puskesmas Haurpanggung merupakan puskesmas yang cakupan penggunaan Implan nya masih rendah. Berdasarkan laporan tahunan pada tahun 2022 cakupan penggunaan MKJP untuk kontrasepsi AKDR 845 orang (8,04%), MOW sebanyak 264 orang (2,51%), MOP sebanyak 14 orang (0,13%) dan implan sebanyak 405 orang (6,61%). Sedangkan untuk penggunaan non MKJP kontrasepsi suntik sebanyak 7.296 orang (69,39%), pil 1.152 orang (10,96%) dan kondom sebanyak 38 orang (0,38) (Puskesmas Haurpanggung, 2021).

Dampak pertambahan penduduk yang tidak dikendalikan akan menimbulkan permasalahan seperti kurangnya kesempatan kerja akan menimbulkan pengangguran dan peningkatan kejahatan, kerusakan hutan akibat penebangan hutan secara serampangan akan menimbulkan bahaya erosi tanah longsor dan bahaya banjir, adanya pemusatan penduduk akibat urbanisasi akan menyebabkan ketertiban dan keberhasilan lingkungan yang tak terkontrol serta ketersediaan tempat tinggal yang kurang akan mengakibatkan banyaknya perumahan liar yang sangat mengganggu ketertiban (Kemenkes, 2021; Adiesti & Wari, 2020).

Kontrasepsi implant dapat menjadi salah satu pilihan metode kontrasepsi jangka panjang. Implant berbentuk kapsul silastik berisi hormon berjenis progestin yang dipasang di bawah kulit. KB implant mempunyai efektivitas yang tinggi, risiko kehamilan kurang dari 0,2 sampai dengan 1 pada 100.000 akseptor selama satu tahun. Terdapat beberapa jenis kontrasepsi implant ada yang 3 tahun dan ada yang 5 tahun. Meskipun banyak keuntungan dari kontrasepsi ini namun kenyataannya masih belum banyak ibu yang bersedia menggunakannya. Banyak alasan yang mendasari kenapa ibu tidak bersedia menggunakan kontrasepsi ini seperti rasa takut dengan cara pemasangannya serta kurangnya pengetahuan tentang metode jenis ini (Widaryanti, 2021; Anggraini et al, 2021).

Banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya pemakaian alat kontrasepsi implant, salah satunya disebabkan kurangnya pengetahuan tentang alat kontrasepsi implant, efek samping serta kurangnya motivasi dan informasi petugas Kesehatan dalam pemasangan alat kontrasepsi (Widodo et al, 2017). Sejalan dengan penelitian Retnani (2021) menyatakan rendahnya pemakaian metode kontrasepsi jangka panjang terutama Implant karena adanya rumor dan mitos yang kurang baik tentang metode kontrasepsi tersebut. Dampak negative dari rumor dan mitos tersebut menjadi sumber timbulnya kecemasan dan ketidaknyamanan dalam penggunaan alat kontrasepsi (Sastroasmoro & Ismail, 2014; Sirait, 2021). Kecemasan klien lebih buruk daripada kenyataannya dan tanpa informasi dari petugas Kesehatan juga dapat menambah kecemasan pada klien (Retnani, 2021; Annisa, 2016).

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 (Stuart dan Sundeen, 2021; Baharudin, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jenab 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%). Selanjutnya hasil analisis antara tingkat kecemasan ibu dengan minat akseptor KB implan menunjukkan responden yang cemas dan tidak berminat terhadap KB implan adalah 46 (54,1%)

sedangkan responden yang tidak cemas dan minat terhadap KB implan adalah 5 (33,3%) (Nurhasibuan, 2022; Pratiwi & Rudatiningsy, 2020).

Dampak dari kecemasan apabila tidak ditangani dapat menurunkan minat akseptor KB implan sehingga cakupan pemasangan implan juga rendah. Dengan demikian kecemasan menjadi salah faktor yang mempengaruhi seseorang terhadap minat KB implan (Nurhasibuan, 2022; Notoatmodjo, 2018).

Salah satu cara nonfarmakologi menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang saat dilakukan pemasangan implant yaitu dengan relaksasi. Relaksasi merupakan salah satu bagian dari terapi nonfarmakologis, yaitu Complementary And Alternative Therapies (CATs) yang dikelompokkan dalam Mind-body and spiritual therapies (Suratmi et al, 2017). Terapi relaksasi banyak digunakan dalam menangani nyeri dan kecemasan karena tidak memiliki efek samping, mudah dalam pelaksanaannya, tidak memerlukan waktu yang banyak serta relatif murah. Banyak jenis relaksasi yang digunakan sebagai terapi nonfarmakologis antara lain terapi relaksasi Musik, relaksasi Modifikasi dan relaksasi dengan Aromaterapi (Tarigan, 2022; Hariyati & Aisa, 2016).

Aromaterapi adalah metode yang menggunakan minyak essensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spiritual. Efek lainnya adalah menurunkan nyeri dan kecemasan. Minyak essensial atau minyak astiri yang bersifat menurunkan atau menghilangkan nyeri salah satunya adalah lavender (Tarigan, 2022; Ernawati, 2021). Lavender ini akan meningkatkan gelombang alfa dalam otak dan gelombang inilah yang akan membuat tubuh menjadi rileks dan akan mengurangi rasa nyeri yang di rasakan. Aromaterapi juga dapat menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami kecemasan saat dilakukan pemasangan implan, 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 (Tarigan, 2022; Sugiyono, 2017).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Akseptor KB Implan Di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2023” (Nurhayati, 2022; Purnamarini et al, 2016).

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*) dengan *pretest posttest one group design*. *Quasi eksperimen* merupakan jenis penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan (*treatment*) yang diberikan secara sengaja oleh peneliti (Arianto, 2014; Arikunto, 2016). Peneliti melakukan *pretest* sebagai observasi awal untuk mengetahui tingkat kecemasan pada calon akseptor Kb Implan (01), selanjutnya memberikan intervensi/perlakuan dengan memberikan aromaterapi lavender (X). Setelah diberikan intervensi, peneliti melakukan *posttest* dengan melakukan pengukuran tingkat kecemasan pada calon akseptor Kb Implan (02). Bentuk rancangan *Quasi Eksperimen The one group pretest-posttest design* adalah sebagai berikut (Zuhana & Suparni, 2016).

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	<i>Pre-Tes</i>	Perlakuan	<i>Post-Tes</i>
Kelompok Kontrol	O ₁	X	O ₂

Keterangan :

O₁ : Tingkat kecemasan sebelum diberikan aromaterapi lavender (*pre-test*)

O₂ : Tingkat kecemasan sebelum diberikan aromaterapi lavender (*post-test*)

X : Pemberian aromaterapi lavender

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Hasil Univariat

Tabel 2. Kecemasan Calon Akseptor Kb Implan Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender Di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2023

Responden	N	Min	Max	Mean	SD
Pre_Test	30	11	17	14,40	1,476
Post_Test	30	7	13	9,57	1,455

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa dari 30 calon akseptor implan sebelum diberikan aromaterapi lavender diperoleh skor kecemasan paling rendah sebesar 11, skor paling tinggi sebesar 17 dan skor rata-rata sebesar 14,40 dengan standar deviasi 1,476. Setelah diberikan aromaterapi lavender diperoleh skor paling rendah sebesar 7, skor paling tinggi sebesar 13, dan skor rata-rata sebesar 9,57 dengan standar deviasi 1,455.

Hasil Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok responden. Namun sebelum melakukan pengujian tersebut, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas data menggunakan SPSS v.25 dengan uji *Shapiro-Wilk* maka hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	<i>Shapiro-Wilk</i>		Ket
	N	<i>P-Value</i>	
Pre-Test	30	0,057	Berdistribusi Normal
Post-Test	30	0,172	Tidak Normal

Dari tabel 3. diketahui *p-value* pada semua data > 0,05, yang berarti data penelitian berdistribusi normal, sehingga uji analisis data yang digunakan adalah uji parametrik yaitu uji *Paired Samples Test* dengan hasil analisis sebagai berikut:

Hasil Analisis Uji *Paired Samples Test*

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Akseptor Kb Implan Di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2023

Kelompok	<i>Paired Samples Test</i>			
	N	Mean	Std. Dev	<i>P-Value</i>
<i>Pre-Test</i>	30	14,40	1,476	0,000
<i>Post-Test</i>	30	9,57	1,455	

Berdasarkan tabel 4. dari hasil penelitian diperoleh *p-value* 0,000 artinya $\leq 0,05$ dengan skor rata-rata keceemasan sebelum diberikan aromaterapi lavender sebesar 14,40 dan rata-rata skor kecemasan setelah diberikan aromaterapi lavender sebesar 9,57 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada akseptor KB Implan.

Pembahasan

Kecemasan Calon Akseptor Kb Implan Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 calon akseptor implan sebelum diberikan aromaterapi lavender diperoleh skor kecemasan paling rendah sebesar 11, skor paling tinggi sebesar 17 dan skor rata-rata sebesar 14,40 dengan standar deviasi 1,476. Setelah diberikan aromaterapi lavender diperoleh skor paling rendah sebesar 7, skor paling tinggi sebesar 13, dan skor rata-rata sebesar 9,57 dengan standar deviasi 1,455.

KB implant mempunyai efektivitas yang tinggi, risiko kehamilan kurang dari 0,2 sampai dengan 1 pada 100.000 akseptor selama satu tahun. Terdapat beberapa jenis kontrasepsi implant ada yang 3 tahun dan ada yang 5 tahun. Meskipun banyak keuntungan dari kontrasepsi ini namun kenyataannya masih belum banyak ibu yang bersedia menggunakannya. Banyak alasan yang mendasari kenapa ibu tidak bersedia menggunakan kontrasepsi ini seperti rasa takut dengan cara pemasangannya serta kurangnya pengetahuan tentang metode jenis ini (Widaryanti, 2021). Sejalan dengan penelitian Retnani (2021) menyatakan rendahnya pemakaian metode kontrasepsi jangka panjang terutama Implant karena adanya rumor dan mitos yang kurang baik tentang metode kontrasepsi tersebut. Dampak negative dari rumor dan mitos tersebut menjadi sumber timbulnya kecemasan dan ketidaknyamanan dalam penggunaan alat kontrasepsi. Kecemasan klien lebih buruk daripada kenyataannya dan tanpa informasi dari petugas Kesehatan juga dapat menambah kecemasan pada klien (Retnani, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jenab 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%). Selanjutnya hasil analisis antara tingkat kecemasan ibu dengan minat akseptor KB implan menunjukkan responden yang cemas dan tidak berminat terhadap KB implan adalah 46 (54,1%) sedangkan responden yang tidak cemas dan minat terhadap KB implan adalah 5 (33,3%) (Nurhasibuan, 2022).

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 (Stuart dan Sundeen, 2021).

Salah satu cara nonfarmakologi menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang saat dilakukan pemasangan implant yaitu dengan relaksasi. Relaksasi merupakan salah satu bagian dari terapi nonfarmakologis, yaitu *Complementary And Alternative Therapies (CATs)* yang di kelompokkan dalam *Mind-body and spiritual therapies*. Terapi relaksasi banyak digunakan dalam menangani nyeri dan kecemasan karena tidak memiliki efek samping, mudah dalam pelaksanaannya, tidak memerlukan waktu yang banyak serta relatif murah. Banyak jenis relaksasi yang digunakan sebagai terapi nonfarmakologis antara lain terapi relaksasi Musik, relaksasi Modifikasi dan relaksasi dengan Aromaterapi (Tarigan, 2022; Jacobstein & Polis, 2014).

Aromaterapi adalah metode yang menggunakan minyak essensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spiritual. Efek lainnya adalah menurunkan nyeri dan kecemasan. Minyak essensial atau minyak astiri yang bersifat menurunkan atau menghilangkan nyeri salah satunya adalah lavender (Tarigan, 2022). Lavender ini akan meningkatkan gelombang alfa dalam otak dan gelombang inilah yang akan membuat tubuh menjadi rileks dan akan mengurangi rasa nyeri yang di rasakan. Aromaterapi juga dapat menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami kecemasan saat dilakukan pemasangan implan, 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 (Tarigan, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa berdasarkan hasil penelitian terjadi penurunan tingkat kecemasan pada responden yang akan di pasangkanaan implan antara sebelum diberikan aromaterapi lavender dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Hal ini mengindikasikan bahwa calon akseptor merasa lebih nyaman, lebih siap dan tentunya sudah lebih memahami mengenai tindakan yang akan dilakukan oleh petugas pemasangan sehingga ketakutan yang selama ini dibayangkan tidak seperti yang dipikirkan sebelumnya sehingga kecemasan pun berkurang.

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Akseptor Kb Implan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh *p-value* 0,000 artinya $\leq 0,05$ dengan skor rata-rata keceemasan sebelum diberikan aromaterapi lavender sebesar 14,40 dan rata-rata skor kecemasan setelah diberikan aromaterapi lavender sebesar 9,57 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada akseptor KB Implan.

Relaksasi merupakan salah satu bagian dari terapi nonfarmakologi untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan serta secara tidak langsung dapat mengurangi nyeri. Relaksasi adalah salah satu cara terapi nonfarmakologis yang digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri yang di alami oleh seseorang. Ketika seseorang mengalami gangguan rasa nyeri maka akan meningkatkan saraf simpatis yang menyebabkan ketegangan pada otak dan otot seseorang. Dengan menggunakan teknik relaksasi, maka saraf simpatis akan dihambat, sementara saraf parasimpatis meningkat sehingga mengakibatkan ketegangan otak dan otot seseorang akan berkurang. Banyak jenis relaksasi yang digunakan sebagai terapi nonfarmakologi antara lain relaksasi otot progresif, relaksasi musik, relaksasi aromaterapi dan relaksasi modifikasi (Solehati & Kosasih, 2015).

Aromaterapi berarti pengobatan menggunakan wangi – wangen. Aromaterapi dalam penyembuhan holistik untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan. Aromaterapi adalah sari aromatik yang disuling dari tanaman, bunga, dan biji. Aromaterapi ini mempunyai kekuatan untuk menyembuhkan dan memperbaiki kesehatan. Semua aromaterapi mempunyai daya menyembuhkan yang unik dan sifatnya yang antiseptik. Beberapa kegunaan aromaterapi antara lain bersifat antivirus, antiperadangan, meredakan rasa nyeri, antidepresan, dan membuat rileks (Susana & Hendarsih, 2015). Lavender merupakan tanaman semak yang memiliki aroma khusus. Lavender efektif dalam menyeimbangkan sistem saraf dan emosi. Lavender juga digunakan untuk meredakan migran, mengurangi nyeri dan dapat digunakan sebagai antiseptik. Cara : inhalasi , mandi dan masase.

Manfaat aromaterapi lavender yang paling populer dan minyak teranama untuk digunakan yang dapat meningkatkan gelombang alfa di otak dan membantu menciptakan keadaan rileks dan mengurangi kecemasan (Karo *et al.*, 2017). Aromaterapi masuk ke rongga hidung melalui penghirupan akan langsung bekerja lebih cepat karena molekul-molekul minyak esensial yang mudah menguap, *hipotalamus* aroma tersebut diolah dan dikonversikan oleh tubuh menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa zat *endorphin* dan *serotonin* sehingga berpengaruh langsung pada organ penciuman dan dipersepsikan oleh otak untuk memberikan reaksi yang membuat perubahan fisiologis pada tubuh, pikiran, jiwa, dan menghasilkan efek menenangkan pada tubuh (Rosalinna, 2018).

Aromaterapi lavender merupakan salah satu metode non farmakologi bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri, merelaksasi pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan (Carolyn, 2021). 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 (Carolyn, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Isy Royhanati (2022). Hasil penelitian menunjukkan 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.

Peneliti berasumsi bahwa terdapat penurunan kecemasan pada calon akseptor implan yang disebabkan oleh intervensi pemberian aromaterapi lavender dimana kecemasan yang dialami oleh calon akseptor implan pada saat sebelum diberikan aromaterapi lavender sebesar 14,40 dan setelah diberikan aromaterapi lavender menurun menjadi 9,57 hal ini membuktikan bahwa adanya pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan, dimana hasil ini sesuai dengan beberapa teori bahwa Aromaterapi lavender bekerja mempengaruhi tidak hanya fisik tapi

juga tingkat emosi. Minyak esensial lavender yang masuk ke rongga hidung melalui penghirupan akan bekerja lebih cepat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian statistik yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada akseptor KB implan di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2023. Hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum intervensi menunjukkan nilai rata rata sebesar 14,40, yang mengindikasikan adanya kecemasan pada calon akseptor sebelum tindakan pemasangan implan dilakukan. Kondisi ini mencerminkan adanya rasa takut, ketegangan, dan kekhawatiran yang dialami responden sebelum prosedur pemasangan kontrasepsi implan.

Setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi lavender, terjadi penurunan tingkat kecemasan dengan nilai rata rata sebesar 9,57. Penurunan skor ini menunjukkan bahwa responden mengalami kondisi yang lebih rileks dan tenang setelah mendapatkan aromaterapi lavender. Hasil uji statistik menggunakan uji Paired Samples Test menunjukkan nilai p sebesar 0,000, yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Dengan demikian, secara statistik dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender.

Temuan ini memperkuat bahwa aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan kecemasan pada akseptor KB implan. Penerapan aromaterapi lavender berpotensi meningkatkan kenyamanan dan kesiapan psikologis calon akseptor sebelum tindakan pemasangan implan dilakukan. Oleh karena itu, aromaterapi lavender dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari upaya pendukung pelayanan keluarga berencana dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan penerimaan metode kontrasepsi implan.

Daftar Pustaka

- Adiesti, F., & Wari, F. E. (2020). Hubungan kontrasepsi hormonal dengan siklus menstruasi. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 4(1), 6–12. <http://dx.doi.org/10.32536/jrki.v4i1.71>
- Anggraini, D. D., Hapsari, W., Hutabarat, J., Nardina, E. A., Sinaga, L. R. V., Sitorus, S., ... & Hutomo, C. S. (2021). *Pelayanan kontrasepsi*. Yayasan Kita Menulis.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99.
- Arianto, H. (2014). *Modul kuliah metode penelitian*. Universitas Esa Unggul.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Baharudin, Y. H. (2020). Kecemasan masyarakat saat pandemi COVID-19. *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2).
- Carolyn, B. T., Siauta, J. A., & Wuryandari, I. M. (2021). Pengaruh aromaterapi lavender dan murotal terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Mekar Baru. *Menara Medika*, 4(1). <https://doi.org/10.31869/mm.v4i1.2579>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Garut. (2021). *Profil kesehatan Kabupaten Garut tahun 2021*. Dinas Kesehatan Kabupaten Garut.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2021). *Profil kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2021*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- Ernawati, S. (2021). *Pengaruh aromaterapi lavender terhadap nyeri persalinan: Literatur review*.

- Hariyati, P., & Aisa, S. (2016). Identifikasi efek samping pemakaian alat kontrasepsi implan pada pasangan usia subur (PUS) di wilayah kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari tahun 2016 (Skripsi, Poltekkes Kemenkes Kendari).
- Jacobstein, R., & Polis, C. B. (2014). Progestin-only contraception: Injectables and implants. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 28(6), 795–806. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2014.05.003>
- Karo Karo, H. Y., Pramono, N., Wahyuni, S., Mashoedi, I. D., & Latifah, L. (2017). Lavender (*Lavandula angustifolia*) aromatherapy as an alternative treatment in reducing pain in primiparous mothers in the active first stage of labor. *Belitung Nursing Journal*, 3(4), 420–425. <https://doi.org/10.33546/bnj.159>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021a). *Panduan pelayanan keluarga berencana dan kesehatan reproduksi dalam situasi pandemi COVID-19*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021b). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusnandar. (2022, September 21). Penduduk dunia bertambah 832 juta jiwa dalam satu dekade terakhir. *Katadata Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/09/21/penduduk-dunia-bertambah-832-juta-jiwa-dalam-satu-dekade-terakhir>
- Kuswanti, I., & Sari, G. K. (2018). Hubungan dukungan suami dengan keikutsertaan ibu dalam mengikuti program KB IUD. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1).
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurhayati, S. (2022). Pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan calon akseptor keluarga berencana implan. *National & International Scientific Proceeding of UNKAHA*, 1(1).
- Pratiwi, I., & Rudatiningtyas, U. F. (2020). Keterkaitan informasi KB IUD terhadap akseptor KB dalam memilih kontrasepsi IUD. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 16(1), 82–90.
- Purnamarini, D. P. A., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (2016). Pengaruh terapi expressive writing terhadap penurunan kecemasan saat ujian sekolah. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 36–42. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.06>
- Purwoastuti, T. E., & Walyani, E. S. (2015). *Panduan materi kesehatan reproduksi & keluarga berencana*. Pustaka Baru Press.
- Puskesmas Haurpanggung. (2021). *Laporan bulanan kesehatan Puskesmas Haurpanggung*. Pusat Kesehatan Masyarakat Karangpawitan.
- Retnani, I. (2021). Pengaruh komunikasi terapeutik terhadap tingkat kecemasan calon akseptor KB implan di Klinik Ramdani Husada (Skripsi, ITSK RS dr. Soepraoen).
- Rosalinna, R. (2019). Aromaterapi lavender terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 48–55.
- Royhanati, I., Herlina, S., & Hapsari, S. (2022). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan akseptor KB implan di wilayah Puskesmas Kambangan Kabupaten Tegal tahun 2021. *National & International Scientific Proceeding of UNKAHA*, 1(1).
- Sastroasmoro, S., & Ismail, S. (2014). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis*. CV Agung Seto.
- Sirait, L. I. (2021). *Buku ajar asuhan keluarga berencana pelayanan alat kontrasepsi*. Insan Cendekia Mandiri.
- Stuart, G., & Sundeen, S. (2015). *Buku ajar keperawatan jiwa*. EGC.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (mixed methods)*. Alfabeta.
- Suratmi, S., Abdullah, R., & Taufik, M. (2017). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan hasil belajar mahasiswa di Program Studi Pendidikan Biologi UNTIRTA. *Jurnal Pembelajaran Biologi: Kajian Biologi dan Pembelajarannya*, 4(1), 71–76.

- Tarigan, E. F., Pinem, S. B., Andriani, A., Lahagu, M. J., & Devi, N. (2022). Efektivitas aroma terapi lavender untuk mengurangi kecemasan saat pemasangan IUD pada akseptor KB IUD. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 98–105. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.17>
- Wahyuningsih, M. (2014). Efektivitas aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) dan massage effleurage terhadap tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada primigravida di BPS Utami dan ruang Ponok RSUD Karanganyar. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Kusuma Husada Surakarta*.
- Widaryanti, R., Riska, H., Ratnaningsih, E., & Yuliani, I. (2021). Penerapan terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan dan nyeri pada akseptor KB implan. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 1(1), 26–31. <https://doi.org/10.35842/jpdb.v1i1.133>
- Widodo, S. A., Laelasari, L., Sari, R. M., Nur, I. R. D., & Putrianti, F. G. (2017). Analisis faktor tingkat kecemasan, motivasi dan prestasi belajar mahasiswa. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 1(1), 67–77. <https://doi.org/10.30738/tc.v1i1.1581>
- Zuhana, N., & Suparni, S. (2016). Indeks massa tubuh pada wanita akseptor KB implan di Kabupaten Pekalongan.