

EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE DI POSBINDU KARYA SAKTI DESA JATIJAJAR

The Effectiveness of Giving Lavender Aromatherapy to Reduce Anxiety in Menopause Women in Posbindu Karya Sakti Jatijajar Village

Umi Laelatul Qoma

¹Universitas Muhammadiyah Gombong

ABSTRAK

Prevalensi gangguan kecemasan pada menopause di Jawa Tengah sebanyak 14%. Kecemasan dapat menyebabkan menopause menjadi gelisah, sering mengalami perubahan suasana hati, menjadi terlalu emosional jika tidak ditangani, mengembangkan gangguan kecemasan atau depresi. Pengobatan non-farmakologis sangat dianjurkan untuk mengobati kecemasan tanpa meningkatkan risiko efek samping secara signifikan. Aromaterapi lavender adalah salah satu metode tersebut. Linalool, komponen aktif utama, dianggap bertanggung jawab atas efek lavender yang menenangkan (anti-kecemasan). Adapun tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan pada wanita menopause di Posbindu Karya Sakti Desa Jatijajar. Metode yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan desain one-group pre-test post-test design. Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 responden dengan menggunakan teknik purposive sampling. Dalam menganalisis data secara bivariat, pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji Paired Sample t-test dengan software SPSS. **Hasil** uji SPSS diperoleh nilai p-value sebesar 0,002. Hasil tersebut bernilai kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender sebesar 0,65. Kesimpulan penelitian ini yaitu aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan kecemasan pada wanita menopause.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Kecemasan, Menopause.

ABSTRACT

Introduction: The prevalence of anxiety disorders in menopause in Central Java is 14%. Anxiety can cause menopause to become restless, experience frequent mood swings, become overly emotional if left untreated, develop anxiety disorders or depression. Non-pharmacological treatment is highly recommended to treat anxiety without significantly increasing the risk of side effects. Lavender aromatherapy is one such method. Linalool, the **main** active component, is thought to be responsible for the calming (anti-anxiety) effect of lavender. The purpose of this study was to determine the effectiveness of lavender aromatherapy to reduce anxiety in menopausal women at Posbindu Karya Sakti, Jatijajar Village. The **method** used was quantitative research with a one-group pre-test post-test design. The sample size in this study was 32 respondents using a purposive sampling technique. In analyzing bivariate data, data testing was carried out using the Paired Sample t-test with SPSS software. **The results** of the SPSS test obtained a p-value of 0.002. The results are less than 0.05 so it can be concluded that H₀ is rejected and H_a is accepted which means there is a significant difference between the level of anxiety before and after being given lavender aromatherapy of 0.65. **The conclusion** of this study is that lavender aromatherapy is effective in reducing anxiety in menopausal women.

Keywords : Lavender aromatherapy, anxiety, menopause.

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia mengatakan bahwa lebih dari 25 juta wanita di seluruh dunia setiap tahun mengalami menopause (Kulsum, 2022). Indonesia, salah satu negara berkembang, memiliki populasi yang sangat tinggi. Pada tahun 2021, delapan provinsi akan memiliki penduduk menua, yang berarti persentase penduduk berusia 60 tahun atau lebih yang lebih dari 10%. Data dari Badan Pusat Statistik Jawa Tengah pada tahun 2020 menunjukkan bahwa total penduduk Jawa Tengah 36,52 juta jiwa, dengan penduduk laki-laki 18,36 juta jiwa, atau 50,26% dari penduduk Jawa Tengah, dan penduduk wanita 18,15 juta jiwa, atau 49,71% dari penduduk Jawa Tengah (Meylana, 2022).

Prevalensi kecemasan di Amerika Serikat telah dilaporkan sebesar 23,30% (Khalili, 2019). Sekitar 39.000.000 dari total populasi Indonesia sebanyak 238.000.000 (16,38%) telah ditemukan mempraktikkan pencegahan kecemasan, menurut statistik dari dalam negeri. Di Jawa Tengah prevalensi gangguan kecemasan pada menopause 14% (Isnaeni, 2022).

Kecemasan dapat menyebabkan menopause menjadi gelisah, sulit tidur, sering mengalami perubahan suasana hati, menjadi terlalu emosional, sulit fokus, menjadi mudah tersinggung, dan, jika tidak ditangani, mengembangkan gangguan kecemasan atau depresi (Halimah, 2023). Jika tekanan ini tidak diatasi, akan ada stres yang lebih besar yang dapat menyebabkan depresi. Kesehatan wanita harus menjadi prioritas utama jika kita ingin

meningkatkan harapan hidup, kebahagiaan, dan kesejahteraan secara psikologis (Kota, 2023).

Pemerintah mengupayakan penegntasan masalah kesehatan menopause melalui program posyandu untuk orang tua, pendidikan kesehatan, dan senam untuk orang tua. (Atikah, 2023). Selama pelaksanaannya, tenaga medis dari puskesmas terdekat memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu-ibu tentang menopause. Pendidikan kesehatan dapat didefinisikan sebagai usaha atau kegiatan untuk membantu individu, kelompok atau masyarakat meningkatkan kemampuan (perilaku) mereka untuk tetap sehat. Dengan memberikan penyuluhan, masyarakat diharapkan lebih siap untuk menghadapi menopause, sehingga mereka dapat mengurangi kekhawatiran dan lebih banyak hidup sehat (Jurkesmas, 2021).

Kecemasan dapat dikelola dengan pendekatan farmakologi dan non-farmakologi (Halimah, 2023). Ada pilihan pengobatan pelengkap untuk depresi dan kecemasan, dan tidak semuanya termasuk penggunaan obat-obatan farmakologi. Lebih dari 60% wanita yang menggunakan pengobatan komplementer dan alternatif untuk gejala menopause melaporkan bahwa hal itu bermanfaat (Jokar, 2020). Untuk mengobati kecemasan tanpa meningkatkan risiko efek samping secara signifikan, pengobatan non-farmakologi sangat dianjurkan seperti pemberian aromaterapi, Teknik nafas dalam, massage dan exercise (Qomar, 2023). Aromaterapi lavender adalah salah satu metode tersebut (Barao, 132

Aromaterapi adalah salah satu jenis terapi tambahan yang dapat digunakan untuk

mengurangi rasa sakit, stres, dan kecemasan (Jokar, 2020). Aromaterapi dapat digunakan sebagai obat dalam berbagai bentuk, seperti lilin, garam, minyak pijat, dupa, minyak atsiri, dan sabun. Masing-masing dari banyak aroma aromaterapi yang tersedia, seperti kemangi, lavender, melati, peppermint, lemon, jeruk, dan geranium, memiliki manfaat uniknya sendiri. Misalnya, aromaterapi menggunakan lavender, yang mengandung komponen aktif linalool acetate linaly, terbukti efektif menurunkan kecemasan (Halimah, 2023). Aromaterapi Lavender telah terbukti memberikan sejumlah manfaat, termasuk perbaikan kesulitan bernapas, stres, dan pikiran negatif serta peningkatan kejernihan mental, ketenangan emosi, motivasi, kepercayaan diri, dan stabilitas (Halimah, 2023).

Berdasarkan peneliti Mozghan Jokar mengatakan aromaterapi inhalasi dengan minyak esensial lavender selama 20 menit periode 4 minggu terbukti efektif untuk pengurangan kecemasan (Jokar, 2020). Hasil studi kasus menunjukkan bahwa setiap subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah menggunakan aromaterapi lavender untuk menghirup (Halimah, 2023).

Aromaterapi lavender adalah pilihan pengobatan non-farmakologis yang telah terbukti efektif dan aman untuk digunakan manusia. Penggunaannya sederhana, dan dibandingkan dengan pilihan pengobatan lainnya, ia memiliki banyak manfaat, termasuk biaya rendah, metode aplikasi yang praktis dan efisien, produksi zat

yang aman untuk dikonsumsi manusia, dan tingkat kemanjuran yang tinggi (Halimah, 2023).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Posbindu Karya Sakti Desa Jatijajar terdapat 60 wanita menopause dari bulan Oktober-November 2023. Kemudian wanita menopause pada bulan Desember 2023-Januari 2024 terdapat 35 wanita menopause. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan pada wanita menopause

METODE

Metode yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan desain one-group pre-test post-test design. Penelitian ini dilakukan pada Posbindu Karya Sakti Desa Jaijajar. Populasi pada penelitian ini yaitu Wanita menopause yang mengalami kecemasan dengan besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 responden. Penentuan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam menilai kecemasan yaitu instrument Geriatric Anxiety Scale (GAS). Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Paired Sample t-test.

HASIL

1. Karakteristik Responden

133

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Pendidikan		
Tidak sekolah	2	6,25
SD	6	18,75
SLTP	24	80,00
SLTA	0	0,00
Total	32	100,00
Status Pernikahan		
Kawin	22	68,75
Cerai Mati/ Hidup	10	31,25
Total	32	100,00
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	26	81,25
Bekerja	6	18,75
Total	32	100,00

Karakteristik responden penelitian ini 80% memiliki Pendidikan SLTP dengan 68,75% berstatus kawin atau menikah dan 81,25% tidak bekerja.

2. Tingkat Kecemasan Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender

Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Minimal	0	0,00
Ringan	4	12,50
Sedang	12	37,50
Berat	16	50,00
Jumlah	32	100,00

Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan aromaterapi lavender 50% memiliki kecemasan berat.

3. Tingkat Kecemasan Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender

Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Minimal	5	15,60
Ringan	23	71,90
Sedang	4	12,50
Berat	0	0,00
Jumlah	32	100,00

Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan aromaterapi lavender 50% memiliki kecemasan berat.

4. Efektivitas Pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan

Keterangan	N	Rerata ± SD	Perbedaan Rerata ± SD	<i>p-value</i>
Pemberian aromaterapi lavender	Sebelum	32	2,19 ± 0,707	0,002
	Sesudah		1.54 ±0,534	

Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender sebesar 0,65 menjadi lebih rendah dengan nilai *p-value* sebesar 0,002 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum diberikan aromaterapi dan setelah diberikan aromaterapi lavender.

PEMBAHASAN

Karakteristik pekerjaan responden, yang mayoritas adalah IRT, juga mempengaruhi tingkat kecemasan ibu. Ini sejalan dengan gagasan Sari (2020), yang mengatakan bahwa faktor stres dipengaruhi oleh pekerjaan. Tingkat stres seseorang yang memiliki aktivitas hanya 134

dalam rumah akan lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang bekerja di luar rumah.

Kecemasan adalah reaksi emosional yang menyebabkan berbagai perasaan tidak menyenangkan yang disebabkan oleh hal-hal yang tidak jelas atau objek yang tidak jelas. Jenis respons ini beragam, mulai dari cemas karena kehilangan sesuatu, ketakutan yang tidak beralasan, hingga perilaku yang berbeda. Jika ada masalah yang muncul, ada alasan di baliknya. Demikian juga dengan kecemasan yang dialami seseorang, ada alasan di baliknya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar wanita menopause yang mengalami kecemasan setelah menerima aromaterapi lavender di Posbindu Karya Sakti Desa Jatijajar berada dalam kategori ringan, yaitu 23 responden (71,9 %). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan pada wanita menopause termasuk perubahan struktur dan fungsi fisik, usia, tingkat pengetahuan, dan kebudayaan lokal, menurut penelitian Lutfiwati (2019). Kartono (2020) mengatakan bahwa perubahan psikologis yang terjadi selama masa menopause akan menyebabkan sikap yang berbeda-beda, antara lain krisis yang ditunjukkan dengan gejala psikologis seperti depresi, mudah tersinggung, mudah marah, dan banyak kecemasan.

Kehidupan wanita memiliki makna yang lebih mendalam karena perubahan fisik yang disebabkan oleh menopause. Akibatnya, dia merasa tidak berharga dan tidak berarti dalam

hidupnya, dan dia khawatir orang-orang yang dicintainya bisa berpaling dan meninggalkannya. Wanita menopause sering mengalami perasaan ini, yang sering menyebabkan kecemasan.

Metode farmasi dan non-farmasi dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan (Halimah, 2023). Tidak semuanya pengobatan depresi dan kecemasan memerlukan penggunaan obat-obatan farmasi; ada alternatif lain. Pengobatan komplementer dan alternatif efektif bagi lebih dari 60% wanita yang mengalami gejala menopause (Jokar, 2020). Pengobatan non-farmakologis sangat dianjurkan untuk mengobati kecemasan tanpa meningkatkan risiko efek samping. Salah satu metode tersebut adalah aromaterapi lavender (Barao et al., 2022).

Aromaterapi adalah salah satu jenis terapi tambahan yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit, stres, dan kecemasan (Jokar, 2020). Ada beberapa manfaat aromaterapi lavender, termasuk perbaikan kesulitan bernapas, stres, dan pikiran negatif. Ini juga membantu meningkatkan kejernihan mental, ketenangan emosi, motivasi, kepercayaan diri, dan stabilitas (Halimah, 2023). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa ketika minyak esensial lavender dihirup, tubuh menghasilkan reaksi psikologis. Sistem limbik otak, yang bertanggung jawab atas memori, emosi, dan suasana hati, dapat dipengaruhi oleh aromaterapi. Sistem limbik menghasilkan neurohormon endorfin dan encephalin, yang bekerja sebagai penghil 135

sakit dan serotonin, yang bekerja untuk

mengurangi ketegangan atau stres dan kecemasan.

Peneliti Mozghan Jokar menemukan bahwa inhalasi aromaterapi dengan minyak esensial lavender selama dua puluh menit selama empat minggu terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan (Jokar, 2020). Hasil studi kasus menunjukkan bahwa semua orang yang melakukan inhalasi aromaterapi lavender mengalami penurunan kecemasan (Halimah, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan wanita menopause menurun sebesar 0,65 setelah diberikan aromaterapi lavender. Nilai rata-rata kecemasan wanita menopause sebelum terapi adalah 2,19, dan nilai rata-rata kecemasan mereka sesudah terapi adalah 1,54. Hasil dari uji sampel paired t-test yang dilakukan menggunakan program SPSS menghasilkan p-value sebesar $0,002 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah aromaterapi lavender. Hal ini terjadi karena ketika tubuh menghirup minyak esensial lavender, itu akan menghasilkan reaksi psikologis. Sistem limbik otak, yang bertanggung jawab atas memori, emosi, dan suasana hati, dapat dipengaruhi oleh aromaterapi. Sistem limbik menghasilkan neurohormon endorphen dan encephalin, yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit dan serotonin.

Menurut Nurahmah (2023), linalool asetat yang ditemukan dalam aromaterapi lavender

memiliki kemampuan untuk menenangkan dan melemaskan otot-otot dan urat syaraf yang tegang. Mereka juga menawarkan manfaat sebagai tonikum dan penenang, khususnya untuk sistem saraf. Aromaterapi lavender akan mendorong talamus untuk mengeluarkan enkefalin, yang merupakan penghilang rasa sakit alami. Enkefalin adalah neuromodulator yang membantu menghambat nyeri fisiologi.

Aromaterapi terdiri dari beberapa molekul yang dilepaskan ke udara dalam bentuk uap air. Ketika dihirup, uap air yang mengandung bahan kimia ini diserap oleh tubuh melalui paru-paru dan hidung, dan kemudian masuk ke aliran darah. Uap air segera masuk ke sistem limbik otak, yang bertanggung jawab atas integrasi dan ekspresi perasaan, emosi, ingatan, belajar, dan rangsangan fisik. Karena indra penciuman terkait dengan emosi manusia, minyak esensial lavender sangat efektif dan bermanfaat saat dihirup atau digunakan pada bagian luar. Saat Anda menghirup aromanya, tubuh Anda akan mengeluarkan reaksi psikologis. Sistem limbik otak, yang bertanggung jawab atas memori, emosi, suasana hati, dan mood, dapat dipengaruhi oleh aromaterapi. Sistem limbik ini menghasilkan neurohormon endorphen dan encephalin, yang masing-masing berfungsi sebagai penghilang rasa sakit dan serotonin, yang berfungsi untuk mengurangi ketegangan atau stres dan kecemasan (Shariati, 2022).

Lavender memiliki efek menenangkan
mengurangi kecemasan, menurut

essensialnya. Lavender dapat memberikan keyakinan, ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, dan rasa keterbukaan. Lavender juga dapat mengurangi rasa sakit, tertekan, kepanikan, hysteria, rasa frustrasi, emosi yang tidak seimbang, dan rasa tertekan (Ubaidillah, 2020).

Menurut peneliti Mozghan Jokar, inhalasi minyak esensial lavender selama dua puluh menit selama empat minggu berhasil mengurangi kecemasan (Jokar 2020). Hasil studi kasus menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lavender menurunkan kecemasan pada semua subjek (Halimah, 2023). Dalam penelitian lain rerata kecemasan turun sebesar 4,14 dengan pemberian aromaterapi selama delapan kali lima belas menit, sedangkan dalam penelitian ini, rerata kecemasan turun sebesar 0,65 dengan intervensi selama tiga hari dengan durasi dua kali lima belas menit per hari. Maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender menurunkan tingkat kecemasan selama periode waktu yang diberikan

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan kecemasan dari hasil p-value sebesar $0,002 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum diberikan aromaterapi lavender dengan tingkat kecemasan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan

kelompok control.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kulsum, U. (2022). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Bangetayu Semarang*.
[https://Eprints.Ukh.Ac.Id/Id/Eprint/3548/1/Artikel Kulsum.Pdf](https://Eprints.Ukh.Ac.Id/Id/Eprint/3548/1/Artikel%20Kulsum.Pdf)
- [2] Meylana, N. (2019). Efektivitas Akupresur Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Perimenopause Di Desa Pancuranmas Magelang. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 2(2), 28–37.
- [3] Khalili, A Farshbaf., Kamalifard, M., & Namadian, M. (2019). Comparison Of The Effect Of Lavender And Bitter Orange On Anxiety In Postmenopausal Women: A Triple-Blind, Randomized, Controlled Clinical Trial. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 31, 132–138.
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.02.004>
- [4] Isnaeni, Lita Desi, Ulfiana, E., & Yuniarti. (2022). Hubungan Karakteristik Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kecemasan Pada Wanita Pre Menopause Di Desa Selomanik. *Journal Of Holistics And Health Science*, 4(1), 101–109.
<https://doi.org/10.35473/jhhs.v4i1.135>
- [5] Halimah, N., Andas, A. M., Fauji, A., Departemen, D., Medikal, K., & Lavender, A. (2023). Studi Kasus : Penerapan Inhalasi Aromaterapi Lavender Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Lansia. 9(1), 48–54.
- [6] Kota, S & Low, A., (2023). *Journal Of Nursing Practice And Education*. 3(2), 205–212.
- [7] Jurkesmas. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Wanita Tentang Pre Menopause Di Wilayah Puskesmas Onolalu Kabupaten Nias Selatan Tahun 2020. *Jurkesmas*, 1(1), 51–59.
<https://journal.physan.id/index.php/jkm%0a>
- [8] Atikah, S. (2023). Efektivitas Kesehatan Terhadap Kesiapan Me 137

Menopause Pada Ibu Premenopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Sonder. 1(3).

- [9] Jekar, M., Delam, H., Bakhtiari, S., Paki, S., Askari, A., Bazrafshan, M. R., & Shokrpour, N. (2020). The Effects Of Inhalation Lavender Aromatherapy On Postmenopausal Women's Depression And Anxiety: A Randomized Clinical Trial. *Journal For Nurse Practitioners*, 16(8), 617–622. <https://doi.org/10.1016/J.Nurpra.2020.04.027>
- [10] Qomar, UL, 2023, Penerapan Psikoedukasi Dalam Penurunan Masalah Menopause Di Desa Selokerto Sempor Kebumen. *Proceeding Urecol* <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2266#>
- [11] Barao V.A.R., R.C.Coata, J.A.Shibli, M.Bertolini, & J.G.S.Souza. (2022).Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Kelompok Esti Nastiti Di Desa Kauman Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan.*Title. Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- [12] Sari, M. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Puskesmas Balai Agung Sekayu Tahun 2022. In *Jurnal Kepetawata*
- [13] Nurahmah, M., Susilawati, S., Mariza, A., & Suharman, S. (2023). The Effect Of Giving Lavender Aromatherapy On Insomnia In Perimenopause Women. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 9(3), 486–490. <https://doi.org/10.33024/jkm.v9i3.7856>
- [14] Shariati et al. (2022). The Effect Of Acupressure On Sleep Quality In Hemodialysis Patients. *Complementary Therapies In Medicine*, 20(6), 417–23
- [15] Ubaidillah, M. I. (2020). Pengaruh Senam Lansia Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.
- [16] Muchsin, E. N., & Heni, S. (2022). Tingkat Kecemasan Pada Ibu Menjelang Menopause. 01(02), 2963–1343. <https://Spikesnas.Khkediri.Ac.Id/Spikesnas/Index.Php/Moo>