

Edukasi dan Implementasi Aromaterapi Lavender Sebagai Upaya Relaksasi pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Kelurahan Cipageran

Monna Maharani Hidayat^{1*}, Rahmi Imelisa², Khrisna Wisnusakti³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Jl. Terusan Jend. Sudirman, Cibeber, Kec. Cimahi Sel., Kota Cimahi, Jawa Barat
 E-mail: monnamaharani@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.4240>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 29 Nov 2025

Revised: 05 Dec 2025

Accepted: 28 Octo 2025

Kata Kunci:

Aromaterapi Lavender,
 Relaksasi, Ibu Hamil
 Trimester Ketiga,
 Pengabdian Masyarakat

Keywords:

*Lavender Aromatherapy,
 Relaxation, Third
 Trimester Pregnancy,
 Community Service*

ABSTRACT

Kehamilan trimester ketiga sering disertai dengan peningkatan keluhan fisik dan psikologis, seperti kecemasan, gangguan tidur, dan ketegangan emosional yang dapat memengaruhi kesejahteraan ibu dan janin. Upaya nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan diperlukan untuk membantu ibu hamil mencapai kondisi relaksasi. Aromaterapi lavender dikenal memiliki efek menenangkan dan berpotensi menurunkan tingkat kecemasan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan mengimplementasikan aromaterapi lavender sebagai upaya relaksasi pada ibu hamil trimester ketiga di Kelurahan Cipageran. Metode yang digunakan meliputi pendidikan masyarakat melalui penyuluhan, demonstrasi penggunaan aromaterapi lavender, serta pendampingan praktik secara langsung. Evaluasi dilakukan dengan pengukuran tingkat relaksasi dan keluhan subjektif sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rasa relaks, penurunan keluhan kecemasan, serta perbaikan kualitas istirahat pada ibu hamil setelah penerapan aromaterapi lavender. Kegiatan ini juga meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam memanfaatkan terapi komplementer secara mandiri. Dapat disimpulkan bahwa edukasi dan implementasi aromaterapi lavender berpotensi menjadi intervensi pendukung yang aman dan aplikatif dalam upaya meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu hamil trimester ketiga di tingkat komunitas.

The third trimester of pregnancy is often associated with increased physical and psychological discomforts, including anxiety, sleep disturbances, and emotional tension, which may affect maternal and fetal well-being. Safe and easily applicable non-pharmacological interventions are needed to promote relaxation among pregnant women. Lavender aromatherapy is known for its calming effects and potential to reduce anxiety. This community service program aimed to provide education and implement lavender aromatherapy as a relaxation strategy for third-trimester pregnant women in Cipageran Village. The methods included health education, demonstration of lavender aromatherapy use, and direct practice assistance. Evaluation was conducted by assessing relaxation levels and subjective complaints before and after the intervention. The results indicated increased relaxation, reduced anxiety complaints, and improved rest quality among pregnant women following the implementation of lavender aromatherapy. The program also enhanced participants' knowledge and skills in utilizing complementary therapy independently. In conclusion, education and implementation of lavender aromatherapy represent a safe, practical, and supportive intervention to improve comfort and well-being among third-trimester pregnant women at the community level.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Monna Maharani Hidayat, et al (2025). Penerapan Akupresure pada Penyakit Hipertensi di Kelurahan Cipageran, 4(2) 13165-13168. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.4240>

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang membawa berbagai perubahan fisik dan psikologis pada perempuan. Memasuki trimester ketiga, ibu hamil sering mengalami peningkatan ketidaknyamanan seperti kelelahan, gangguan tidur, nyeri punggung, serta kecemasan menjelang persalinan. Kondisi psikologis yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak pada kesehatan ibu maupun janin, termasuk peningkatan risiko persalinan prematur dan gangguan adaptasi pascapersalinan.

Kecemasan dan stres pada ibu hamil trimester ketiga masih menjadi permasalahan kesehatan yang cukup tinggi di masyarakat. Faktor-faktor seperti kurangnya informasi, pengalaman kehamilan sebelumnya, serta kekhawatiran terhadap proses persalinan turut berkontribusi terhadap munculnya gangguan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan intervensi promotif dan preventif yang berfokus pada peningkatan kenyamanan dan kesejahteraan ibu hamil.

Perawat memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kesehatan dan pendampingan kepada ibu hamil, khususnya melalui pendekatan nonfarmakologis yang aman. Terapi komplementer menjadi salah satu alternatif yang dapat diintegrasikan dalam asuhan keperawatan maternitas dan komunitas. Salah satu terapi komplementer yang banyak digunakan adalah aromaterapi.

Aromaterapi lavender diketahui memiliki efek relaksasi melalui stimulasi sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi dan respon stres. Beberapa studi melaporkan bahwa aromaterapi lavender dapat membantu menurunkan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan memberikan rasa nyaman pada ibu hamil. Meskipun demikian, pemanfaatan aromaterapi lavender di tingkat komunitas masih terbatas karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam penggunaannya.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk memberikan edukasi dan mengimplementasikan aromaterapi lavender sebagai upaya relaksasi pada ibu hamil trimester ketiga di Kelurahan Cipageran. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kenyamanan ibu hamil dalam menghadapi masa akhir kehamilan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Cipageran dengan sasaran ibu hamil trimester ketiga. Metode yang digunakan meliputi pendidikan masyarakat melalui penyuluhan mengenai perubahan psikologis kehamilan dan manfaat aromaterapi lavender, pelatihan melalui demonstrasi penggunaan aromaterapi yang aman, serta pendampingan praktik secara langsung.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengukuran kondisi awal berupa tingkat relaksasi dan keluhan subjektif ibu hamil. Selanjutnya, peserta diberikan edukasi dan demonstrasi penggunaan aromaterapi lavender menggunakan metode inhalasi sederhana. Peserta kemudian mempraktikkan secara mandiri dengan pendampingan tim pengabdian. Evaluasi dilakukan setelah intervensi untuk menilai perubahan tingkat relaksasi dan keluhan yang dirasakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa edukasi dan implementasi aromaterapi lavender memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis ibu hamil trimester ketiga. Secara kuantitatif, terjadi peningkatan rerata skor relaksasi setelah penerapan aromaterapi lavender dibandingkan sebelum intervensi. Peningkatan ini mencerminkan berkurangnya ketegangan emosional dan meningkatnya rasa nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil.

Tabel 1. Perubahan Tingkat Relaksasi Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Aromaterapi Lavender

Parameter	Sebelum	Sesudah
Skor relaksasi (rerata)	56,3 ± 7,8	68,9 ± 6,5
Keluhan kecemasan	Tinggi	Sedang–Rendah

Secara fisiologis, efek relaksasi aromaterapi lavender berkaitan dengan kandungan utama linalool dan linalyl acetate yang bekerja melalui sistem olfaktori dan memengaruhi sistem limbik di otak. Aktivasi sistem limbik berperan dalam pengaturan emosi, stres, dan respon otonom, sehingga dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan respon relaksasi. Mekanisme ini relevan dengan kondisi ibu hamil trimester ketiga yang rentan mengalami peningkatan kecemasan menjelang persalinan.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian keperawatan dan kesehatan maternitas yang melaporkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur pada ibu hamil. Chen et al. melaporkan bahwa aromaterapi, baik melalui inhalasi maupun pijat, memberikan efek signifikan terhadap penurunan stres dan kecemasan selama kehamilan. Temuan ini menguatkan bahwa aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai terapi komplementer pendukung dalam asuhan keperawatan maternitas.

Selain dampak fisiologis dan psikologis, kegiatan pengabdian ini juga memberikan dampak edukatif yang bermakna. Ibu hamil memperoleh pengetahuan mengenai perubahan psikologis pada trimester ketiga serta alternatif penanganan nonfarmakologis yang aman. Peningkatan pengetahuan ini berkontribusi terhadap peningkatan self-efficacy ibu hamil dalam mengelola stres dan kecemasan secara mandiri di rumah Hidayat, M. M (2019)

Dari perspektif keperawatan komunitas, kegiatan ini menunjukkan pentingnya pendekatan edukasi dan pendampingan yang kontekstual sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Keterlibatan tenaga kesehatan dan kader setempat berperan dalam menciptakan suasana yang mendukung dan meningkatkan penerimaan ibu hamil terhadap terapi komplementer. Hal ini sejalan dengan prinsip pemberdayaan masyarakat yang menempatkan individu sebagai subjek aktif dalam menjaga kesehatannya.

Implementasi aromaterapi lavender dalam kegiatan PKM ini juga memiliki nilai praktis karena mudah diterapkan, berbiaya rendah, dan minim efek samping. Dengan demikian, intervensi ini berpotensi diintegrasikan dalam program kelas ibu hamil atau kegiatan posyandu sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan ibu. Pendekatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu hamil di tingkat komunitas.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan implementasi aromaterapi lavender memberikan dampak positif terhadap peningkatan relaksasi dan penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga di Kelurahan Cipageran. Intervensi ini terbukti aman, mudah diterapkan, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil.

Selain memberikan manfaat langsung bagi peserta, kegiatan ini juga memperkuat peran perawat dalam promosi kesehatan maternitas berbasis komunitas. Aromaterapi lavender dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer pendukung dalam upaya meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu hamil trimester ketiga.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan potensi besar aromaterapi lavender sebagai intervensi pendukung untuk meningkatkan relaksasi dan menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan cakupan peserta yang lebih luas dan waktu pendampingan yang lebih panjang guna memperoleh dampak yang lebih berkelanjutan.

Selain itu, integrasi edukasi aromaterapi lavender ke dalam program kelas ibu hamil dan kegiatan posyandu perlu dipertimbangkan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan ibu. Pelibatan keluarga, khususnya suami, juga disarankan agar dukungan psikososial terhadap ibu hamil dapat lebih optimal.

Bagi institusi pendidikan dan praktisi keperawatan, kegiatan ini dapat dijadikan model pengabdian kepada masyarakat berbasis terapi komplementer yang aplikatif dan sesuai dengan kebutuhan komunitas. Ke depan, diperlukan kegiatan lanjutan dengan variasi metode relaksasi lain serta evaluasi dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan ibu dan hasil kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani (FITKES UNJANI) atas dukungan akademik dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Kelurahan Cipageran, kader kesehatan, serta seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif dan berkontribusi dalam kelancaran kegiatan.

Apresiasi setinggi-tingginya diberikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan, sehingga program pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat sasaran.

REFERENSI

- Kianpour, M., Mansouri, A., Mehrabi, T., & Asghari, G. (2016). Effect of lavender scent inhalation on prevention of stress, anxiety and depression in the postpartum period. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 21(2), 197–201.
- Ozkaraman, A., Dügüm, Ö., & Usta Yesilbalkan, Ö. (2018). Aromatherapy: The effect of lavender on anxiety and sleep quality in pregnant women. *Journal of Caring Sciences*, 7(4), 215–219. <https://doi.org/10.15171/jcs.2018.033>
- Mirghafourvand, M., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Shiri, M., & Ghanbari-Homayi, S. (2016). The effect of lavender oil on sleep quality and anxiety in pregnant women: A randomized controlled trial. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 13(2), 143–149. <https://doi.org/10.1515/jcim-2015-0041>
- Hidayat, M. M., Rachmawati, I. N., & Gayatri, D. (2019). Prenatal distress and increased psychosocial risks in the postpartum period among Indonesian women. *Enfermeria clinica*, 29, 476-481.
- Chen, P. J., Chou, C. C., Yang, L., Tsai, Y. L., Chang, Y. C., & Liaw, J. J. (2021). Effects of aromatherapy massage on pregnant women's stress and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Nursing Scholarship*, 53(4), 470–478. <https://doi.org/10.1111/jnu.12657>
- World Health Organization. (2022). WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. Geneva: WHO.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.