

Aromaterapi Lavender dan Audio Hipnosis Terhadap Penurunan Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III (Literatur Review)

Suci Nurfajriah^{1*}, Atnesia Ajeng², Ika Oktaviani³, Puspitasari Budiyan⁴

¹⁻⁴ Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Tangerang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: sucinurfajriah1802@gmail.com¹

Abstract. Data from the World Health Organization (WHO) in 2020 shows that around 8-10% experience anxiety during pregnancy and this increases to 13% when delivery approaches. Midwives have a big role in overcoming this problem, one of which is by lavender aromatherapy and audio hypnosis. Research objective: to determine of giving lavender aromatherapy and audiohypnosis to reduce anxiety facing childbirth in third trimester pregnant women. Research methodology: Search for journals using a database via Google Scholar and Pubmed with keywords, then 10 journals were found that met the inclusion and exclusion criteria which were then reviewed. The research results from each journal show that the intervention of providing lavender aromatherapy and audio hypnosis has an effect on reducing anxiety facing childbirth in third trimester pregnant women. Conclusion: The intervention of providing lavender aromatherapy and audio hypnosis has an effect on reducing anxiety facing childbirth in third trimester pregnant women. Suggestion: Pregnant women who receive of lavender aromatherapy and audio hypnosis intervention are expected to be able to carry out the intervention correctly so that they can overcome stress and tension during pregnancy.

Keywords: Anxiety; Audio Hypnosis; Lavender Aromatherapy; Third Trimester Pregnant; Women.

Abstrak. Data World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 menunjukkan sekitar 8-10% mengalami kecemasan selama kehamilan dan meningkat menjadi 13% ketika menjelang persalinan. Bidan mempunyai peran yang cukup besar dalam mengatasi masalah tersebut salah satunya dengan pemberian aromaterapi lavender dan audio hipnosis. Tujuan penelitian: untuk mengetahui pemberian aromaterapi lavender dan audio hipnosis terhadap penurunan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III. Metodologi penelitian: Pencarian jurnal menggunakan database melalui google scholar dan Pubmed dengan kata kunci, kemudian ditemukan 10 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang selanjutnya dilakukan review. Hasil penelitian dari setiap jurnal menunjukkan bahwa intervensi pemberian aromaterapi lavender dan audio hipnosis berpengaruh terhadap penurunan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III. Kesimpulan: intervensi pemberian aromaterapi lavender dan audio hipnosis berpengaruh terhadap penurunan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III. Saran: Ibu hamil yang mendapatkan intervensi pemberian aroma terapi lavender dan audio hypnosis diharapkan dapat melakukan intervensi dengan benar sehingga dapat mengatasi tekanan dan ketegangan selama masa kehamilan.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender; Hipnosis Audio; Kecemasan; Kehamilan Trimester Ketiga; Wanita.

1. LATAR BELAKANG

Kecemasan selama kehamilan berdampak negatif bagi ibu hingga persalinannya. Kecemasan yang dialami ibu hamil akan bertambah seiring dengan dekatnya waktu persalinan. Ibu hamil mulai memikirkan proses melahirkan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan. Kecemasan selama kehamilan dapat meningkatkan produksi hormon kortisol sehingga menyebabkan gangguan suplai darah ke rahim dan menyebabkan lemahnya kontraksi otot rahim. Hal ini menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama), resiko sectio caesaria, dan persalinan dengan alat. Risiko untuk bayi dapat menyebabkan kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), fetal distress (Usman et al.,2019).

Efek jangka panjang gangguan kesehatan mental menjadi depresi yang tidak terobati akan

Naskah Masuk: 21 Oktober 2025; Revisi: 15 November 2025; Diterima: 27 Desember 2025; Terbit: 31 Desember 2025

mempengaruhi kesehatan ibu dan janin selama kehamilan sehingga diperlukan strategi untuk mempromosikan tindakan pencegahan dan perawatan sedini mungkin (Cameron, 2020).

Umumnya pada ibu hamil trimester III merasakan peningkatan kecemasan (Walyani, 2021). Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2020 menunjukkan sekitar 8-10 % mengalami kecemasan selama kehamilan dan meningkat menjadi 13% ketika menjelang persalinan.

Angka kecemasan pada ibu hamil trimester III di Indonesia cukup tinggi yaitu sekitar 28,7% (107 juta dari 373 juta kasus yang dilaporkan) ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Tingkat kecemasan ini bervariasi, mulai dari ringan hingga berat, dan umumnya dipengaruhi oleh faktor psikologis, pengalaman pertama, dan ketakutan akan persalinan.

Terjadinya kecemasan pada ibu hamil trimester III disebabkan adanya rasa takut menghadapi persalinan. Kecemasan tersebut dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya ketakutan akan kematian, ketakutan akan rasa nyeri dan penderitaan, ketakutan akan ketidakmampuan atau kematian janin, ketakutan kehilangan kontrol diri, ketidakberdayaan, ketakutan akan kesendirian atau adanya penolakan dari orang lain, ketakutan akan adanya penyulit persalinan sehingga harus dirujuk ke pelayanan yang lebih lengkap fasilitasnya atau harus menjalani section caesaria (Pebrianti et al., 2020).

Kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan baik dapat berpengaruh pada janin yang sedang dikandungnya. Suhada (2021) menjelaskan bahwa kecemasan pada ibu hamil dapat mempengaruhi perkembangan janin dan mungkin memiliki efek jangka panjang pada perkembangan psikologis anak. Selain itu, kecemasan dapat mengakibatkan kelahiran premature pada bayi, BBLR, abortus, serta gangguan denyut jantung janin bila sudah mendekati waktu melahirkan dan bisa berakibat pada proses persalinan yang dialami ibu berupa partus lama atau perpanjangan kala II.

Upaya yang telah dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi sendiri dilakukan dengan cara memberikan obat anti depresi pada ibu hamil dengan dosis yang ditentukan oleh dokter agar ibu hamil merasa tenang. Namun efek samping dari terapi farmakologi yang diberikan pada ibu hamil trimester III ini dapat menyebabkan mual, muntah dan gelisah. Obat antidepresan juga tidak bisa sembarangan dikonsumsi sebab ibu hamil harus melakukan konsultasi terlebih dahulu dengan dokter spesialis kejiwaan, dan apabila dikonsumsi terlalu sering akan menyebabkan ketergantungan. Sedangkan terapi nonfarmakologi dilakukan dengan berbagai

cara seperti teknik relaksasi nafas dalam, massage, akupresure dan pemberian aromaterapi essensial oil (Jaelani, 2022).

2. KAJIAN TEORITIS

Ibu hamil trimester ketiga merasakan peningkatan kecemasan (Videbeck, 2020). Semakin tuanya kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada sesuatu yang dianggap klimaks sehingga kecemasan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif saat menjelang persalinan (Walyani, 2021). Terjadinya kecemasan pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh karena adanya rasa takut dalam menghadapi persalinan. Kecemasan atau ketakutan dalam persalinan ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya ketakutan akan kematian, ketakutan akan rasa nyeri dan penderitaan, ketakutan akan ketidakmampuan atau kekhawatiran terhadap kondisi janin, misalnya kecacatan ataupun juga kematian janin, ketakutan kehilangan kontrol diri, ketidakberdayaan, ketakutan akan kesendirian atau adanya penolakan dari orang lain, ketakutan akan adanya penyulit persalinan sehingga harus dirujuk ke pelayanan yang lebih lengkap fasilitasnya atau harus menjalani *section caesaria* (Yulaikhah, 2022). Perasaan kecemasan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis dan gejala-gejala psikologis. Ibu yang mengalami kecemasan dan stres, sinyalnya berjalan melalui *Hipotalamo-Pituitary-Adrenal* (HPA) yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stres antara lain *Adreno Cortico Tropin Hormone* (ACTH), kortisol dan katekolamin. Lepasnya hormon-hormon stres tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga transportasi oksigen ke dalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama) sehingga janin dapat mengalami kegawatan (*fetal distres*). Salah satu metode pengobatan tambahan untuk mengurangi kecemasan adalah aromaterapi, yang terdiri dari aromaterapi lavender dan pemberian audio hipnosis (Aprilia, 2021).

Minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek menenangkan. Menurut Tomescu, *et al* (2021) dan Lansida (2021) kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat (26,32%) dan linalool (43,32%). Aromaterapi menggunakan minyak lavender dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang setelah lelah beraktivitas. Lavender mempunyai efek relaksasi sekaligus perangsang sehingga sangat baik digunakan sebagai penyejuk bagi orang-orang yang cemas dan perangsang bagi orang yang mengalami kecemasan (Mulyantika, 2021). Komponen kimia

dari aromaterapi lavender yang dihirup masuk ke bulbus olfactory dan kemudian masuk ke sistem limbik di otak melalui traktus olfactory.

Sistem limbik mengumpulkan informasi dari sistem penciuman, sistem pendengaran, dan sistem penglihatan, dan berfungsi sebagai pusat dari berbagai emosi, termasuk rasa sakit, senang, marah, takut, depresi, dll. Sebagai bagian dari sistem limbik, amigdala bertanggung jawab atas persepsi aroma. Lobus limbik mengaktifkan hipotalamus untuk merangsang hormon *endorphin*, *enkephalin* dan *serotonin*. Hormon ini berperan penting dalam memperbaiki suasana hati menjadi lebih baik, sehingga kamu jadi merasa bahagia. Wanginya kemudian merangsang emosi sehingga menimbulkan efek fisiologis dan psikologis (Mirazanah, 2021).

Selain dengan pemberian aromaterapi lavender, bisa juga dengan pemberian audio hipnosis. Audio hipnosis adalah rekaman suara yang dirancang untuk membantu pendengar mencapai keadaan relaksasi mendalam dan fokus tinggi. Melalui teknik hipnosis, audio ini memberikan sugesti positif yang dapat membantu mengatasi berbagai masalah psikologis dan emosional. Pemberian audio hipnosis sebagai upaya untuk membantu ibu hamil agar menjalani kehamilan dengan nyaman, proses persalinan yang menyenangkan bahkan membantu kenyamanan juga kepada janin. Pemberian audio hipnosis ini akan membantu ibu hamil mengelola kondisi fisiknya dan psikisnya sendiri dalam menjalani kehamilan, persalinan, paska melahirkan dan menyusui (Antasari, 2021).

Pemberian hipnoterapi dan aromaterapi lavender efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga. Wewangian memiliki efek pada area otak yang terkait dengan suasana hati, emosi, memori, dan pembelajaran. Serta kandungan senyawa yang terdapat dalam minyak lavender yang mempunyai efek relaksasi yang diberikan pada ibu hamil dengan kecemasan melalui indra penciuman akan langsung direspon oleh saraf sehingga berpengaruh pada keadaan psikologis khususnya kecemasan. Kondisi yang lebih tenang pada ibu bersalin dapat membantu proses persalinan menjadi lebih lancar. Selain itu aroma lavender yang memiliki efek relaksasi dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan rasa nyaman pada ibu saat melahirkan.

Komponen kimia dari aromaterapi yang dihirup masuk ke bulbus olfactory dan kemudian masuk ke sistem limbik di otak melalui traktus olfactory. Sistem limbik mengumpulkan informasi dari sistem penciuman, sistem pendengaran, dan sistem penglihatan, dan berfungsi sebagai pusat dari berbagai emosi, termasuk rasa sakit, senang, marah, takut, depresi, dll. Aromaterapi merangsang lobus limbik dan hipotalamus yang terhubung langsung dengan otak. Wanginya kemudian merangsang emosi sehingga menimbulkan efek fisiologis dan psikologis.

Terjadinya penurunan kecemasan pada ibu hamil yang mendapatkan aromaterapi lavender, hal ini disebabkan karena dalam minyak lavender terdapat kandungan linalol asetat dimana kandungan tersebut dihirup masuk ke hidung yang selanjutnya ditangkap oleh saraf yang akhirnya akan masuk ke otak, disinilah otak bekerja dimana sebagai tempat pusat memori suasana hati dan intelektualitas berada.

Penurunan kecemasan pada ibu hamil yang mendapatkan aromaterapi lavender, hal ini disebabkan oleh karena dalam lilin aromaterapi lavender terdapat kandungan linalool asetat dimana kandungan tersebut dihirup masuk ke hidung yang selanjutnya ditangkap oleh saraf yang akhirnya akan masuk ke otak, disinilah otak bekerja dimana sebagai tempat pusat memori suasana hati dan intelektualitas berada. Adanya bau yang menyenangkan menciptakan rasa tenang dan senang sehingga dapat mengurangi kecemasan. Wangi yang dihasilkan oleh aromaterapi lavender akan merangsang talamus untuk mengeluarkan enkefalin dimana enkefalin tersebut merangsang otak untuk mengeluarkan serotonin sehingga menimbulkan efek rileks, tenang dan mengurangi rasa nyeri yang pada akhirnya menurunkan kecemasan.

Aromaterapi mempengaruhi sistem limbik otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati, dan memori untuk menghasilkan neurohormon endorphin dan encephalin yang dapat menghilangkan rasa nyeri dan serotonin yang akan menghilangkan ketegangan, stres, dan kecemasan.

Efek dari aromaterapi lavender adalah mirip dengan efek musik klasik yang memiliki efek menenangkan, keseimbangan, kenyamanan, rasa keterbukaan dan kepercayaan, sekaligus mengurangi stres, rasa sakit, kecemasan. Penerapan aromaterapi lavender adanya proses menjelang persalinan terkhusus pada ibu hamil trimester III berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dimana ibu yang telah diberi aromaterapi lavender pada saat kehamilan mengalami peningkatan kecemasan dibandingkan dengan ibu yang tidak pernah sama sekali diberikan aromaterapi lavender pada saat kehamilan. Aromaterapi lavender mampu menghilangkan rasa cemas serta ketakutan menjelang persalinan yang memberikan ketegangan, rasa nyeri, dan sakit saat persalinan, dan mampu mengontrol sensasi rasa sakit pada saat kontraksi rahim, serta meningkatkan kadar endorfin dan epinephrin dalam tubuh untuk mengurangi rasa cemas untuk menghadapi persalinan.

Aromaterapi memiliki beberapa molekul yang dilepaskan ke udara sebagai uap air. Ketika uap air yang mengandung komponen kimia tersebut dihirup, akan diserap tubuh melalui hidung dan paru-paru yang kemudian masuk ke aliran darah. Bersamaan saat dihirup, uap air akan berjalan dengan segera ke sistem limbik otak yang bertanggung jawab dalam sistem integrasi dan perasaan, belajar, ingatan, emosi serta rangsangan fisik. Minyak esensial lavender

sangat efektif dan bermanfaat saat dihirup atau digunakan pada bagian luar, karena indra penciuman berhubungan dekat dengan emosi manusia. Saat aroma dari minyak esensial lavender dihirup, tubuh akan memberikan respon psikologis. Respon ini akan merangsang peningkatan aktivitas neurotransmitter, yaitu berkaitan kondisi dengan pemulihan psikologis seperti perasaan, pikiran, dan keinginan.

Terjadinya penurunan kecemasan pada ibu hamil yang mendapatkan aromaterapi lavender, hal ini disebabkan oleh karena dalam minyak lavender terdapat kandungan linalil asetat dimana kandungan tersebut dihirup masuk ke hidung yang selanjutnya ditangkap oleh saraf yang akhirnya akan masuk ke otak, disinilah otak bekerja dimana sebagai tempat pusat memori suasana hati dan intelektualitas berada. Adanya bau yang menyenangkan menciptakan rasa tenang dan senang sehingga dapat mengurangi kecemasan. Wangi yang dihasilkan oleh aromaterapi lavender akan merangsang thalamus untuk mengeluarkan enkefalin dimana enkefalin tersebut merangsang otak untuk mengeluarkan serotonin sehingga menimbulkan efek rileks, tenang dan mengurangi rasa nyeri yang pada akhirnya menurunkan kecemasan.

Adanya pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu bersalin disebabkan oleh karena dimulai adanya proses penguapan dari aromaterapi tersebut yang selanjutnya dihisap oleh ibu bersalin dan diserap oleh tubuh melalui hidung dan paru-paru masuk ke aliran darah. Saat aroma dari minyak esensial lavender dihirup, tubuh akan memberikan respon psikologis dimana tubuh menjadi nyaman rasa sakit dan ketegangan berkurang, serta kecemasan dalam menghadapi persalinan juga berkurang.

Proses penurunan kecemasan yang berbeda-beda pada kelompok ibu bersalin dipengaruhi oleh perasaan yang dimiliki oleh ibu sendiri seperti adanya persepsi cemas, adanya reaksi ketakutan, kegelisahan, dirasakan oleh ibu sendiri. Alangkah baiknya selain dengan memberikan aromaterapi lavender juga memberikan dukungan pada ibu bersalin agar kecemasan Ibu menurun, disamping itu adanya pendekatan dari tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan juga dapat mengurangi rasa cemas yang dialami oleh ibu bersalin.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *literature review* dengan mengelompokkan data-data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang telah diukur untuk menjawab tujuan jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Sumber pustaka yang digunakan dalam penyusunan literatur review ini melibatkan jurnal nasional dan internasional serta artikel yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir (2020-2024). Literatur review ini dilakukan dengan menelusuri artikel menggunakan *Google Scholar*

dan *Pubmed* untuk melihat pengaruh pemberian aromaterapi lavender dan audio hipnosis terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III dengan kata kunci “pemberian aromaterapi lavender” atau “*administering lavender aromatherapy*”, “audio hipnosis” atau “*hypnosis audio*”, “kecemasan menghadapi persalinan” atau “*anxiety about giving birth*” dan “ibu hamil trimester III” atau “*third trimester pregnant women*”. Didapatkan 30 artikel yang relevan dengan topik dan didapatkan 10 artikel yang memenuhi kriteria penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *literatur review* pada 10 jurnal intervensi yang diberikan secara antara pemberian aromaterapi lavender dan hypnosis sebanyak 6 jurnal, pemberian aromaterapi lavender saja sebanyak 2 jurnal dan pemberian hypnosis saja sebanyak 2 jurnal. Adapun intervensi yang diberikan berkaitan dengan pemberian esensial aromaterapi lavender antara 2-3 ml dengan pemberian antara 15-30 menit yang diberikan secara *diffuser*, diteteskan ke dalam tisu, ada juga dengan menggunakan lilin aromaterapi lavender dilakukan 1 kali sehari dalam waktu tiga hari hingga seminggu. Sementara hypnosis berdasarkan *literatur review* dilakukan melalui audio, tenaga kesehatan yang langsung memberikan hipnoterapi pada ibu hamil tanpa menggunakan audio, hipnoterapi dilakukan oleh ibu hamil sendiri yang sering disebut *selfhypnosis* dan pemberian terapi music dengan lama pemberian 15-30 menit 1 kali sehari dalam waktu tiga hari hingga seminggu.

Instrumen yang digunakan pada penelitian menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebanyak 6 jurnal, *Pregnancy Stress Rating Scale* (PSRS) sebanyak 1 jurnal, *Anxiety Assessment Scale for Pregnant Women in Labor* (AASPWL) sebanyak 1 jurnal, *Self Rating Anxiety Scale* (SRAS) sebanyak 1 jurnal dan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) sebanyak 1 jurnal.

Berdasarkan hasil studi literatur pada 10 jurnal yang direview, intervensi yang paling berpengaruh yaitu pada jurnal kedua yang dilakukan oleh Hendriyati (2024) tentang “Asuhan Kebidanan Komplementer *Self Hypnosis* dengan Aromaterapi Lavender untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III” berdasarkan hasil terjadi penurunan kecemasan 26-32. Hal ini disebabkan oleh karena adanya kandungan linela asetat yang ada pada aroma terapi lavender. Asetat yang ada pada aroma terapi lavender mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat saraf dan otot-otot yang tegang, di samping itu sangat berguna untuk menormalkan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang dan juga memiliki khasiat sebagai penenang. Saat aromaterapi lavender dihirup masuk ke bulbus olfactory dan kemudian

masuk ke sistem limbik di otak maka dapat menciptakan ketenangan. Lobus limbik mengaktifkan hipotalamus untuk merangsang hormon *endorphin*, *enkephalin* dan *serotonin*. Hormon ini berperan penting dalam memperbaiki suasana hati menjadi lebih baik, sehingga ibu hamil merasa tenang dan bahagia.

Pemberian audio hipnosis responden mendapatkan sugesti positif sehingga ibu dapat mengelola kondisi fisiknya dan psikisnya sendiri dalam menjalani kehamilan sehingga ibu lebih percaya diri. Rangkaian teknik relaksasi meliputi relaksasi otot, pernafasan, pikiran, dan penanaman kalimat positif. Proses ini melibatkan komunikasi teratur dengan janin dan fokus konsentrasi, yang berkontribusi pada terciptanya kondisi rileks dalam tubuh.

Pemberian aromaterapi lavender dan audio hipnosis berpengaruh terhadap penurunan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III. Salah satu upaya untuk menurunkan kecemasan yaitu dengan pemberian aroma terapi lavender dan pemberian audio hypnosis. Terjadinya penurunan kecemasan pada ibu hamil setelah diberikan aromaterapi lavender hal ini disebabkan oleh karena adanya kandungan linalil asetat yang ada pada aroma terapi lavender. Asetat yang ada pada aroma terapi lavender mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat saraf dan otot-otot yang tegang, di samping itu sangat berguna untuk menormalkan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang dan juga memiliki khasiat sebagai penenang sehingga dapat membantu membangkitkan semangat dan menyegarkan. Terjadi demikian karena aroma terapi lavender tersebut saat dihirup maka akan diserap oleh tubuh melalui hidung dan paru-paru masuk ke aliran darah. Bersamaan saat dihirup uap air akan berjalan dengan segera ke sistem limbik otak yang bertanggung jawab dalam sistem integrasi dan ekspresi perasaan, emosi serta rangsangan fisik. Kondisi ini akan memberikan respon psikologis berupa rasa menenangkan dan menyenangkan.

Melalui audio hipnosis dapat bekerja dengan cara meningkatkan akses ke pusat emosi melalui sirkuit kortikal-limbik sehingga dapat menurunkan dan menghambat struktur sirkuit rasa takut di otak. Audio hipnosis bisa menurunkan kecemasan pada ibu hamil, mendapatkan ketenangan diri dan menanamkan pikiran positif di pikiran bawah sadar karena selama proses hipnoterapi ibu mengalami rileksasi fisik yang dalam, perhatian yang terpusat, peningkatan kemampuan indra, dan pengendalian rileks.

Ibu hamil yang melakukan hipnoterapi dengan benar akan merasakan efek rileksasi pada diri ibu hamil yang berguna untuk mengatasi tekanan dan ketegangan yang ibu rasakan selama masa kehamilan. Munculnya pemikiran-pemikiran terkait persalinan yang selalu diikuti oleh rasa nyeri dapat mengakibatkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatetik. Dalam situasi ini, sistem endokrin, yang melibatkan kelenjar-kelenjar seperti adrenal, tiroid, dan

hipofisis (pusat pengendalian kelenjar), melepaskan hormon-hormonnya ke aliran darah untuk mempersiapkan tubuh menghadapi situasi darurat. Akibatnya, sistem saraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi pelepasan hormon epinefrin (Suri, 2021).

Peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin dapat menyebabkan ketidakseimbangan biokimia dalam tubuh, menyebabkan ketegangan fisik pada ibu hamil. Terlebih lagi, dampak dari proses fisiologis ini dapat tercermin dalam perilaku sehari-hari ibu hamil. Ibu hamil mungkin menunjukkan gejala seperti mudah marah atau gelisah, kesulitan dalam memusatkan perhatian, rasa ragu-ragu dan bahkan mungkin merasa ingin menghindari kenyataan kehidupan.

Penerapan intervensi pemberian aromaterapi lavender bersamaan dengan pemberian audio hipnosis pada ibu hamil trimester III maka dapat merelaksasi tubuh secara alami. Tubuh dapat bekerja secara harmonis dan berkolaborasi secara penuh di seluruh sistem saraf. Rangkaian teknik relaksasi meliputi relaksasi otot, pernafasan, pikiran, dan penanaman kalimat positif. Proses ini melibatkan komunikasi teratur dengan janin dan fokus konsentrasi, yang berkontribusi pada terciptanya kondisi rileks dalam tubuh.

Respon tubuh tersebut menghasilkan pelepasan hormon endorfin, merangsang perasaan rileks dan mengurangi sensasi nyeri, terutama ketika otak mencapai gelombang alfa selama istirahat. Selama istirahat, tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin, menciptakan kondisi relaks tanpa ketegangan dan kecemasan. Pada kondisi ini, otak berada dalam keadaan relaks, santai, antara sadar dan tidak, hampir tertidur, dan tubuh mulai melepaskan hormon serotonin dan endorfin, menghasilkan perasaan rileks dan mengurangi tingkat kecemasan atau setidaknya membuat kecemasan menurun. Pemberian aromaterapi lavender dan audio hipnosis memiliki potensi untuk mengalihkan perhatian dari kekhawatiran terhadap proses persalinan dan menggantinya dengan perasaan tenang, nyaman, dan percaya diri.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil *literatur review* pada 10 jurnal yang telah dianalisis oleh penulis, maka dapat disimpulkan bahwa intervensi pemberian aromaterapi lavender dan audio hipnosis berpengaruh terhadap penurunan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III dengan tingkat kecemasan terbanyak sebelum diberikan intervensi sebagian besar mengalami tingkat kecemasan sedang sebesar 53,33% dan setelah diberikan intervensi sebagian besar mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 60%. Pemberian aromaterapi lavender dan audio hipnosis memiliki potensi untuk mengalihkan perhatian dari kekhawatiran terhadap proses persalinan dan menggantinya dengan perasaan relaks, tenang, nyaman, dan

percaya diri. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih dalam dengan membandingkan antara pemberian aroma terapi lavender dengan audio hipnosis sebagai upaya dalam mengatasi kecemasan terhadap proses persalinan pada ibu hamil trimester 3.

DAFTAR REFERENSI

- Aisyah, R. D., Suparni, & Fitriyani. (2020). Effect of combination of aroma therapy lavender and classical music towards a decrease in anxiety levels moderate and severe on third trimester pregnant women. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 117-122. <https://doi.org/10.30994/sjik.v8i2.218>
- Amin Dewita Rahmatu, & Nuriyah. (2024). Pengaruh hypnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III dalam menghadapi persalinan di TPMB Nuriyah pada tahun 2023. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(2), 1833-1841.
- Antasari. (2021). Hipnosis dalam mengurangi rasa cemas dan nyeri antenatal. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan*, 3(2), 189-196.
- Aprilia. (2021). *Hipnostetri: Rileks, nyaman, dan aman saat hamil dan melahirkan*. Gagas Media.
- Cameron, E. (2020). Maternal psychological distress & mental health service use during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.081>
- Darwanti, K. R. (2024). Pengaruh kombinasi hipnobirthing dan essential oil bergamot terhadap penurunan kecemasan ibu bersalin kala I. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 8(2). <https://doi.org/10.61720/jib.v8i2.499>
- Hendriyati, S. (2024). Asuhan kebidanan komplementer self hypnosis dengan aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Karya Ilmiah Akhir Profesi Bidan*, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
- Jaelani. (2022). *Aroma terapi*. Pustaka Populer Obor.
- Kartikasari, L., Tut, R. A. W., & Anik, S. P. (2024). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2). <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1067>
- Lansida. (2021). *Certificate of analysis lavender essential oil*. <http://www.minyak-atsiri.com>.
- Lisnawati, W. R. (2022). Audio self-hypnosis through smartphone can reduce anxiety in pregnant women. *JNKI (Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia)*, 10(4), 340-347. [https://doi.org/10.21927/jnki.2022.10\(4\).340-347](https://doi.org/10.21927/jnki.2022.10(4).340-347)
- Mirazanah, I., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu bersalin. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(4), 785-792. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.3856>
- Mulyantika, D. (2021). Gambaran kecemasan ibu hamil pada masa pandemi Covid-19 dalam memeriksakan kehamilan di BPS "L" Talang Kelapa Palembang. *Skripsi*. Universitas Katolik Musi Charitas.
- Nuriska, H., Mulyanti, D., & Ratih Aryani. (2023). Karakterisasi minyak lavender (*Lavandula angustifolia*) untuk alternatif bahan aktif sediaan farmasi. *Bandung Conference Series: Pharmacy*, 483-486. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v3i2.8914>

- Pebrianti, F., Martha, E., & Erwandi, D. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan pada kecemasan ibu hamil dengan riwayat keguguran di Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk. *Universitas Indonesia*.
- Puspitasari, I., & Wahyuntari, E. (2021). Gambaran kecemasan ibu hamil trimester III. *Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Romlah, S., Pramono, J., & Suryani, H. (2023). The effect of classic music therapy and lavender aromatherapy candles on anxiety levels of trimester III pregnant women. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(3), 396–403. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i3.4372>
- Rosna, R. R., & Rahmisyah. (2024). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di Bidan Suriati, S.St Lambaro Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Journal Getsempena Health Science Journal*, 3(1), 31-44. <https://doi.org/10.46244/ghsj.v3i1.2592>
- Siallagan, D., & Lestari, D. (2021). Tingkat kecemasan menghadapi persalinan berdasarkan status kesehatan, graviditas dan usia di wilayah kerja Puskesmas Lebak. *Indonesian Journal of Midwifery*, 3(2).
- Sitiyaroh, N. (2022). Effectiveness of classical music therapy and the use of lavender aromatherapy on anxiety during childbirth in maternity. *International Journal of Health and Pharmaceutical*, 3(1), 31-44. <https://doi.org/10.51601/ijhp.v2i4.156>
- Sugiharti, I., Mulyani, Y., Nurhayani, S., & Nadiyah, H. (2025). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 151-154. <https://doi.org/10.52657/jik.v14i1.2682>
- Suhada, P. (2021). Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Cakranegara. *Universitas Muhammadiyah Mataram*.
- Suri, L. (2021). Penerapan hipnoterapi dan aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil TM III di PMB Sugiyastuti Sruweng Kebumen. *Karya Tulis Ilmiah*, Universitas Muhammadiyah Gombong.
- Tomescu, A., Rus, ., Pop, G., Alexa, E., Sumalan, R., Copolovici, D., & Negrea, M. (2021). *Officinalis L. essential oils cultivated in West Romania*. Romania: Research Journal of Agricultural Science, 47(3).
- Usman, F. R., Kundre, R. M., & Onibala, F. (2019). Perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan dengan kepatuhan antenatal care (ANC) di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 4(1).
- Varney, H. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Videbeck, S. L. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa* (Renata Komalasari & Alfrina Hani, Penerjemah). Jakarta: EGC.
- Walyani, E. S. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Pustaka Baru.
- Wardani, S., Nuraeni, T., & Nisa, R. (2022). Pengaruh kelas persiapan persalinan dengan kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III di salah satu klinik di Kabupaten Lebak. *Gema Wiralodra*, 13(2). <https://doi.org/10.31943/gemawiralodra.v13i2.295>

- Widayati, K. W. (2024). Efektifitas hypnoprenatal untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 7(2), ISSN 2615-5095 (Online), ISSN 2656-1506 (Cetak). <https://doi.org/10.35473/ijm.v7i1.3125>
- Wulandesy, P., Setiawandar, Y., & Yuni, K. W. (2023). Aromaterapi lavender esensial oil mengurangi kecemasan primigravida inpartu kala 1 fase aktif. *Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian*, E-ISSN 2776-5105.
- Yulaikhah, L. (2022). *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: EGC.