

**EFEKTIVITAS AROMATERAPI DALAM MENURUNKAN  
KECEMASAN MENGHADAPI KELAHIRAN ANAK PERTAMA**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
dalam mencapai derajat Sarjana S-1



Diajukan Oleh :

**DYAH ANGGRAINI PUTRI UTAMI**

**F 100050194**

Kepada

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2009**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Persalinan merupakan saat yang sangat dinanti-nantikan oleh ibu hamil, terutama *primigravida* (kehamilan pertama) untuk segera dapat merasakan kebahagiaan melihat dan memeluk bayi yang telah dikandungnya selama berbulan-bulan, tetapi disisi lain dalam persalinan sendiri sering terdapat hambatan-hambatan yang dapat berisiko buruk bagi ibu maupun bayinya. Menghadapi proses persalinan merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan kecemasan. Mengingat kecemasan tidak saja bersifat somatis tetapi psikosomatis.

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih sangat tinggi, bahkan dapat dikatakan tertinggi di Asia. Program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) yang sudah dilaksanakan di Indonesia lebih dari 20 tahun, agaknya lebih menekankan pada aspek anak saja. Berbagai program dilaksanakan untuk meningkatkan kesejahteraan anak, seperti imunisasi, penimbangan bayi dan balita, penggalakan ASI, perbaikan gizi, sedangkan aspek ibu menjadi terlupakan (Mohammad, 1995).

Menurut Mohammad (1995) tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) menandakan bahwa derajat kesehatan ibu masih belum seperti yang diharapkan. Kematian ibu ternyata masih merupakan salah satu masalah utama kesehatan masyarakat. Penurunan AKI sangat lambat, yaitu 450 per 100.000 pada tahun 1986, menjadi 425 per 100.000 pada tahun 1992. Perbedaan tiap Provinsi cukup

besar, yaitu berkisar antara 130-750 per 100.000 kelahiran hidup. AKI tersebut 3-5 kali AKI Negara ASEAN lainnya, atau 50 kali AKI negara maju.

Hasil penelitian terhadap ibu hamil yang dilakukan oleh Damayanti (1995), menunjukkan bahwa 80 % ibu hamil mengalami rasa khawatir, was-was, gelisah, takut, dan cemas dalam menghadapi kehamilannya. Perasaan-perasaan yang muncul antara lain berkaitan dengan keadaan janin yang dikandungnya, ketakutan dan kecemasan dalam menghadapi persalinan, serta perubahan-perubahan fisik dan psikis yang terjadi.

Hal senada juga di ungkap oleh Kartono (1992) bahwa pada usia kandungan tujuh bulan ke atas, tingkat kecemasan ibu hamil semakin akut dan intensif seiring dengan mendekatnya kelahiran bayi pertamanya. Di samping itu, trimester ini merupakan masa riskan terjadinya kelahiran bayi *premature* sehingga menyebabkan tingginya kecemasan pada ibu hamil.

Setiap kehamilan secermat apapun direncanakan tetap akan memberi kejutan baru bagi calon ibu. Apalagi bagi wanita yang baru mengalami kehamilan untuk pertama kali. Kecemasan sering menyertai proses kehamilan tersebut karena banyak perubahan yang akan dihadapi. Selain menghadapi perubahan baik fisiologis maupun psikologis, wanita yang baru mengalami kehamilan pertama juga harus menghadapi proses kelahiran dan perubahan pola hidup. Perubahan pola hidup pada saat hamil dan setelah mempunyai bayi terkadang sulit untuk diterima oleh calon ibu. Untuk itu agar kehamilan dan melahirkan dapat berjalan lancar dan dapat dinikmati, perlu persiapan baik secara fisik maupun mental.

Kehamilan merupakan peristiwa dan fase hidup yang paling istimewa dalam kehidupan seorang calon ibu, karena sebentar lagi akan sempurna fungsinya dalam keluarga. Seperti dikemukakan oleh Amran (1994), bahwa wanita diciptakan Tuhan sebagai makhluk yang indah, yang berperasaan halus dan lembut. Kehalusan dan kelembutan dibutuhkan untuk merawat dan mengasuh serta membina tumbuh kembang buah hatinya.

Setiap ibu hamil yang akan melahirkan anak pertama akan merasakan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil yang sudah pernah melahirkan anak pertamanya (Ambaryani, 2001). Kecemasan pada calon ibu disebabkan adanya rasa takut terhadap kesehatan, usia kehamilan, kesulitan keuangan dan masalah-masalah pokok lain dalam kehidupan. Tingkat pengetahuan tentang kehamilan dan proses persalinan juga turut menentukan tinggi rendahnya kecemasan yang terjadi. Kondisi ini semakin menjadi ketika calon ibu percaya pada cerita tahayul dan terpengaruh pada informasi-informasi tentang bayi dan kehamilan serta masalah yang berkaitan dengannya, meskipun sumber informasi tersebut tidak jelas bahkan tidak dapat dipertanggungjawabkan.

Kecemasan yang dialami calon ibu antara lain kecemasan terhadap keguguran sehingga calon ibu akan terlalu mempersalahkan kesehatan serta cemas akan kondisi bayi. Kecemasan lain akan dirasakan calon ibu ketika kehamilannya mendekati waktu melahirkan, ini dikarenakan perasaan tentang kondisi fisik (pinggul) terlalu sempit atau kecil sehingga muncul ketakutan akan operasi *caesar* atau dengan *ekstraktor vacum*. Disamping itu muncul juga kecemasan apabila bayi yang dilahirkan cacat jasmani atau rohani, yang disebabkan oleh kesalahan

atau dosa-dosa yang pernah dilakukan di masa lampau (Kartono, 1992). Ketakutan akan dosa-dosa tersebut merupakan hukuman dan kutukan pada diri sendiri maupun pada bayi yang dilahirkan.

Menghadapi proses persalinan, calon ibu akan dilanda perasaan takut dan cemas, bagaimana menghadapi kelahiran anaknya nanti. Kondisi tersebut apabila dibiarkan terus-menerus tidak akan baik bagi calon ibu. Rasa takut dan cemas yang berlebihan jelas akan mengganggu konsentrasi dalam melakukan persiapan untuk menghadapi persalinan, sehingga persiapan tidak dapat dilakukan secara optimal oleh calon ibu yang akan melahirkan anak pertamanya (Huliana, 2001).

Menurut Andi (1983) kehamilan yang terjadi pada seorang wanita terutama kehamilan pertama dapat menimbulkan ketidakseimbangan psikologis, terutama dari segi emosi. Secara umum hal itu ditandai dengan adanya rasa bimbang, tertekan, dan cemas. Pendapat yang sama dikemukakan oleh Rini (1999) bahwa kehamilan merupakan situasi yang penuh dengan emosi dan kecemasan. Hal-hal yang dicemaskan oleh ibu hamil antara lain berkaitan dengan persalinan yang akan dijalani, dan kesehatan diri sendiri serta bayi yang dikandung.

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan *essential oil* atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga. Aromaterapi memiliki manfaat yang sangat beragam, mulai dari pertolongan pertama sampai membangkitkan rasa gembira (Hutasoit, 2002).

Aromaterapi dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain dengan menggunakan *oil burner* atau anglo pemanas, pijat, penghirupan, berendam,

pengolesan langsung pada tubuh. Menggunakan anglo pemanas, penguapan terjadi pada saat tetesan *essential oil* menyentuh air yang dipanaskan oleh alat pemanas tadi sehingga memenuhi ruangan yang ada dengan aroma yang diinginkan. Aroma inilah yang kemudian menimbulkan berbagai reaksi pada perasaan kita sehingga mempengaruhi emosi dan kondisi fisik. Secara ilmiah, reaksi terjadi karena wewangian tadi mengirimkan sinyal tertentu pada bagian otak yang mengatur emosi kita (Hutasoit, 2002).

Sejak nenek moyang, *essential oil* dipercaya memiliki efek tertentu, dari pengobatan hingga penambah gairah. Beberapa jenis, sifatnya secara umum, meningkatkan relaksasi dan keseimbangan. Beberapa lainnya membangkitkan semangat, serta menimbulkan perasaan muda dan menyegarkan. Seperti *chamomile* misalnya, *essential* ini digunakan untuk meredakan ketegangan dan insomnia. Sedangkan *rosemary* sangat baik untuk sirkulasi dan rasa lelah. Sementara *peppermint* digunakan untuk memperbaiki masalah pencernaan, *sage* untuk masalah otot, dan *sandalwood* memiliki efek relaksasi, dan masih banyak yang lainnya seperti *cypress*, *lavender*, *basil*, *neroli*, *juniper*, *ylang-ylang*, *marjoram*, dsb (Hutasoit, 2002).

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah “Apakah ada pengaruh antara pemberian aromaterapi dengan penurunan kecemasan menjelang persalinan pertama?”. Dengan rumusan masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut dengan mengadakan penelitian dengan judul “ **Efektivitas Aromaterapi Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Kelahiran Anak Pertama** “.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauhmana efektivitas Aromaterapi dalam Menurunkan Kecemasan Ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama.

## **C. Manfaat Penelitian**

Diharapkan manfaat dari hasil penelitian ini :

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan wacana pada dunia kebidanan, tentang upaya untuk mengurangi kecemasan menghadapi kelahiran anak pertama. Mengingat pentingnya kesiapan yang harus dimiliki oleh ibu hamil, agar dapat lebih siap dan tenang saat menghadapi proses persalinan.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada ibu hamil akan manfaat dari kegiatan aromaterapi, serta diharapkan ibu hamil mau meluangkan waktunya untuk melaksanakan kegiatan aromaterapi, maka kegiatan aromaterapi dapat terus dilestarikan.
3. Memberikan masukan bagi para bidan, khususnya bidan yang memiliki pasien kehamilan pertama, untuk memasukkan kegiatan aromaterapi sebagai salah satu kegiatan yang ada dalam kegiatan poliklinik desa.

4. Disamping itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi ilmuwan psikologi khususnya psikologi klinis dalam kajian eksperimen, yang nantinya penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi peneliti-peneliti lain yang ingin meneliti jenis bidang yang sama.