

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI  
LAVENDER TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
PADA AKSEPTOR KB SUNTIK 1 BULAN DI  
PMB NI LUH PUTU RAKA  
UDYANANINGSIH**



**SKRIPSI**

**OLEH:**

**ROSLIN TAMU INA**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI  
LAVENDER TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
PADA AKSEPTOR KB SUNTIK 1 BULAN DI  
PMB NI LUH PUTU RAKA  
UDYANANINGSIH**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh:**

**ROSLIN TAMU INA  
NIM. A1121016**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER**  
**TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA AKSEPTOR KB**  
**SUNTIK I BULAN DI PMB NI LUH PUTU RAKA**  
**UDYANANINGSIH**

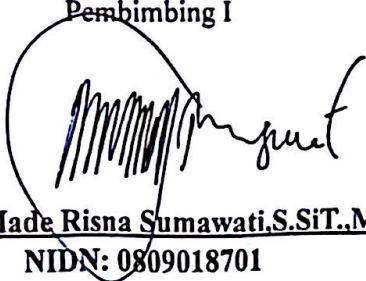
Diajukan Oleh:

**ROSLIN TAMU INA**  
**NIM. A1121016**

Badung, 16 Juli 2025

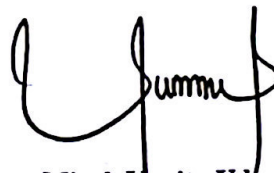
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes  
NIDN: 0809018701

Pembimbing II



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb  
NIDN: 0808068701

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Keb  
NIDN: 0808068701

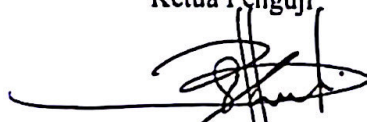
**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DIDEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STIKES BINA  
USADA BALI**

**Tanggal: 23 Juli 2025**

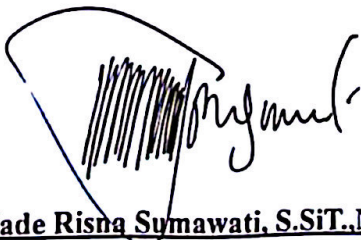
Yang terdiri dari :

Ketua Penguji,



**Bdn. Ni Made Egar Adhlestiani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN: 0815019101**

Sekretaris Penguji



**Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes**  
**NIDN: 0809018701**

Anggota Penguji



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Keb**  
**NIDN: 0808068701**

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Keb**  
**NIDN: 0808068701**

## **SURAT PERNYATAAN BEBAS *PLAGIARISME***

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Roslin Tamu Ina

Nim : A1121016

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap  
Tingkat Kecemasan Pada Akseptor KB Suntik 1 Bulan.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 05 Juni 2025



Roslin Tamu Ina  
Nim. A1121016

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

**Skripsi, Juni 2025**

**Roslin Tamu Ina**

**Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan  
Pada Akseptor KB Suntik 1 Bulan.**

**(xiv Halaman + 68 Halaman + 5 Tabel + 5 Gambar + 14 Lampiran)**

**ABSTRAK**

Keluarga Berencana (KB) suntik 1 bulan merupakan metode kontrasepsi hormonal yang populer, namun seringkali menimbulkan efek samping seperti gangguan siklus haid, perubahan berat badan, dan gangguan emosi yang dapat memicu kecemasan. Kecemasan pada ibu KB suntik 1 bulan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kekhawatiran terhadap penyakit, masa depan, dan kendala ekonomi. Penanganan kecemasan dapat dilakukan secara farmakologi maupun non-farmakologi. Aromaterapi lavender adalah salah satu terapi non-farmakologi yang direkomendasikan untuk mengurangi kecemasan tanpa efek samping. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada akseptor KB suntik 1 bulan di PMB Ni Luh Putu Raka Udyananingsih

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental* yaitu *one group pretest-posttest* design. dengan jumlah sampel sebanyak 80 orang menggunakan teknik *total sampling*. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan lembar observasi *Self Rating Anxiety Scale* (SAS) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender dapat menurunkan kecemasan pada ibu Kb suntik 1 bulan. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai  $Z = -8,204$  dan nilai signifikansi *p-value* 0,000 ( $<0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Ini menunjukkan bahwa intervensi aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada akseptor KB suntik 1 bulan.

Kata Kunci : Aromaterapi, Lavender, Akseptor KB Suntik 1 Bulan  
Daptar Pustaka : (2019 – 2024)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM**

*Undergraduate Thesis, June 2025*

**Roslin Tamu Ina**

***The Effectiveness of Lavender Aromatherapy on Anxiety Levels in acceptor Using One-Month Injectable Contraception.***

***(xiv Pages + 68 Pages + 5 Tables + 5 Figures + 14 appendices)***

***ABSTRACT***

*Monthly injectable family planning (KB) is a popular hormonal contraceptive method, but it frequently has negative side effects, including weight fluctuations, menstrual cycle problems, and emotional disturbances that can lead to anxiety. Several things, like as worries about getting sick, the future, and financial limitations, might make moms who use monthly injectable KB anxious. There are two methods for managing anxiety: pharmaceutical and non-pharmacological. Lavender aromatherapy is one non-pharmacological therapy recommended to reduce anxiety without side effects. This study aimed to determine the effectiveness of lavender aromatherapy on anxiety levels in acceptor using monthly injectable contraception at PMB Ni Luh Putu Raka Udyananingsih.*

*This study employed a one-group pretest-posttest methodology, which was a quantitative method with a pre-experimental design. The sample size was 80 people using a total sampling technique. The Self-Rating Anxiety Scale (SAS) observation sheet was used to gauge participants' anxiety levels both before and after the intervention. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test.*

*The results of the study showed that the use of lavender aromatherapy can reduce anxiety in women using 1-month injectable contraception. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed a Z value = -8.204 and a significance p-value of 0.000 (<0.05), which means there was a significant difference between the level of anxiety before and after administration of lavender aromatherapy. This showed that lavender aromatherapy intervention was effective in reducing anxiety levels in mothers using 1-month injection contraception.*

*Keywords : Aromatherapy, Lavender, Acceptor Monthly Contraceptive Injection  
Bibliography : (2019–2024)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas nikmat sehat, ilmu dan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Akseptor KB Suntik 1 Bulan”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali.

Penulis juga menyadari bahwa penulisan skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Meskipun demikian, penulis berusaha semaksimal mungkin agar penyusunan skripsi penelitian ini berhasil dengan sebaik-baiknya sehingga dapat diterima.

Tersusunnya skripsi penelitian ini tentu tidak lepas dari bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini izinkanlah penulis untuk mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr.Ir. I Putu Santika, M.M. Selaku ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program studi sarjana kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb selaku ketua program studi sarjana ilmu kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dan dorongan untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan pengetahuan, masukan, saran dan motivasi menyelesaikan skripsi ini.

4. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb selaku pembimbing II yang telah memberikan pengetahuan, masukan, saran dan motivasi menyelesaikan skripsi ini.
5. Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST.,M.Keb selaku penguji utama yang telah memberikan masukan dan saran untuk menyempurnakan isi skripsi ini.
6. Semua responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat selesai dengan tepat waktu.
7. Rekan- rekan sejawat seangkatan pada Sekolah Ilmu Tinggi Bina Usada Bali dan Semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan untuk menulis skripsi yang tidak dapat sebut satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih

Badung, 20 Juni 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS <i>PLAGIARISME</i></b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b><i>ABSTRACT</i></b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penulisan.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penulisan.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Kajian Teori .....	7
B. Kajian Empiris .....	39
C. Kerangka Teori.....	41
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS, DEFINISI</b> <b>OPERASIONAL</b> .....	42
A. Kerangka Konsep.....	42
B. Hipotesis.....	43

C. Definisi Operasional.....	43
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
A. Rancangan Penelitian.....	45
B. Populasi dan Sampel .....	46
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	46
D. Etika Penelitian .....	47
E. Alat Pengumpulan Data .....	49
1. Instrumen penelitian .....	49
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	50
1. Prodesdur Administrasi .....	50
2. Prosedur Teknis .....	50
G. Pengolahan Data.....	51
H. Analisis Data .....	52
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>54</b>
A. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	54
B. Analisis Univariat.....	54
C. Analisis Bivariat .....	56
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
A. Interpretasi Penelitian .....	58
B. Keterbatasan Penelitian .....	64
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	65
<b>BAB VII PENUTUP .....</b>	<b>66</b>
A. Simpulan .....	66
B. Saran .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: Definisi Operasional .....	44
Tabel 5.1	: Distribusi Frekuensi, Mean, Median, dan Standar Deviasi Usia Responden .....	54
Tabel 5.2	: Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi Aromaterapi Lavender Kepada Ibu Suntik KB 1 Bulan	55
Tabel 5.3	: Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi Aromaterapi Lavender Kepada Ibu Suntik KB 1 Bulan.....	55
Tabel 5.4	: Hasil Uji Normalitas Data <i>Kolmogorov-Smirnov</i> .....	56
Tabel 5.5	: Analisis Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan pada Akseptor KB suntik 1 bulan di PMB Ni Luh Putu Raka Udyananingsih.....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	41
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	42
Gambar 4.1 Desain Penelitian .....	45

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Etik
- Lampiran 5. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Persetujuan Responden
- Lampiran 8. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 9. Kuesioner Z-SAS
- Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 11. Master Tabel
- Lampiran 12. Hasil Olah Data
- Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14. Lembaran Bimbingan Skripsi

## DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
KB	: Keluarga Berencana
IUD	: <i>Intra Uterine Device</i>
IM	: Intra Muskuler
MAL	: Metode Amonore Laktasi
AKDR	: Alat Kontrasepsi Dalam Rahim
IMS	: Infeksi Menular Seksual
APA	: <i>American Psychological Association</i>
ASI	: Air Susu Ibu
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
DM	: Diabetes Melitus
HARS	: <i>Hamilton Anixty Rating Scale</i>
ZSAS	: <i>Zung Self Rating Anxity Scale</i>
SOP	: Standa Operasional Prosedur
CAM	: Complementary and Alternative Medicine

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi. (2021). Perbedaan Efek Samping Pengguna KB Suntik 1 Bulan dengan KB Suntik 3 Bulan di Kabupaten Boalemo. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1), 128–135. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/index>.
- Annida, F. I., Tika, N. P., Humaira, A. N., & Resty, J. (2024). Pengaruh aromaterapi lavender Terhadap Penurunan tingkat kecemasan ibu pemasangan kb suntik 1 bulan di PMB Gemilang Yasifa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 123–135.
- Aryasih, I. G. A. P. S., Udayani, N. P. M. Y., & Sumawati, N. M. R. (2022). Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 139–145. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.367>
- Ganong. (2019). Hubungan Penggunaan KB Suntik 1 Bulan dan 3 Bulan dengan Gangguan kecemasan di Puskesmas Gulai Bancah Kecamatan Mandiangin Koto Selayan Bukittinggi. *Jurnal Ensiklopedia Social Review : Lembaga Penelitian Dan Penerbitan Hasil Penelitian*, 1(3), 271–277. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>.
- Gustrini. (2020). Pengaruh Komunikasi Terapeutik Terhadap Tingkat Kecemasan Calon Akseptor KB suntik Di Klinik Ramdani Husada (Doctoral dissertation, ITSK RS dr. Soepraoen).
- Mirazanah, I., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 785–792. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.3856>
- Nur azizah, E. (2019). Hubungan Kecemasan Dengan Minat Ibu Menjadi Akseptor Kontrasepsi Metode Operatif Wanita (Mow). *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.53599/jip.v1i1.1>
- Pratiwi, A. I., Herlina, N., & Purdani, K. S. (2023). Terapi Hydro (Aromaterapi) Terhadap Penurunan Kecemasan (Anxiety) pada Ibu Pemasangan KB Suntik 1 Bulan. 11(2), 142.
- Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., Latifah, Y., & Gunarti, N. S. (2022). Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma*, 2(2), 78–84.

<https://doi.org/10.36805/jbf.v2i2.396>

Susila, I. (2021). Persepsi Pelayanan KB dengan Tingginya Drop out Akseptor KB Injeksi 1 Bulan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(04), 243–247. <https://doi.org/10.33221/jikm.v10i04.893>.

Sartika, W., Qomariah, S., & Herlina, S. (2021). Peningkatan Berat Badan dengan Penggunaan Kontrasepsi KB Suntik 1 Bulan. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(1), 34. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v8i1.444>.

Supiarsih, N., Setiawati, Y., Sundari, T., Anjani, R. A., & Agustina, R. (2023). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Pada Klien Aromaterapi Lavender di PMB Mawar Eka Sari, S.Tr Keb Tahun 2023. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 2(1), 1. <https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/HRJI/article/view/2>

Wahyuingsih (2021). Konsep Kecemasan (anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.

Widaryanti, R., Riska, H., Ratnaningsih, E., & Yuliani, I. (2021). Penerapan Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Kecemasan Dan Nyeri Pada Akseptor Kb suntik. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 1(1), 26-31.

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)

Dewi M, W. (2020) Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Nuha Medik. Yogyakarta

Haryanti, (2021). Gambaran faktor risiko ibu bersalin diatas usia 35 tahun. *Jurnal Dunia, kesmas* 10(3), 372–379.

Hartanto, H. (2021) Keluarga Berencana dan Kontrasepsi. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

