

**PENGARUH PENGGUNAAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP KECEMASAN IBU NIFAS
DI KLINIK TIARA HUSADA**



SKRIPSI

**Oleh:
KOMANG NARIASIH**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH PENGGUNAAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP KECEMASAN IBU NIFAS
DI KLINIK TIARA HUSADA**

SKRIPSI

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

Oleh:

**Komang Nariasih
NIM. A1225078**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

Surat Pernyataan Keaslian Penelitian

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Komang Nariasih
NIM : A1225078
Jurusan : Sarjana Kebidanan
Judul : Pengaruh Penggunaan Aromaterapi Lavender terhadap
Skripsi Kecemasan Ibu Nifas di Klinik Tiara Husada

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

Badung, 21 Juli 2026



Komang Nariasih

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PENGGUNAAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
KECEMASAN IBU NIFAS DI KLINIK TIARA HUSADA**

Diajukan Oleh:

**KOMANG NARIASIH
NIM. A1225078**

Badung, 24 Juni 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes
NIDN:0825068901

Pembimbing II



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S. Keb., M. Keb
NIDN: 0801019503

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
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal : 01 Juli 2026

Yang terdiri dari:

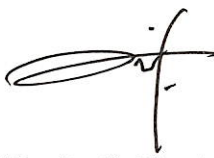
Ketua Penguji


Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0807068702

Sekretaris Penguji

Anggota Penguji


Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes
NIDN:0825068901


Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S. Keb., M. Keb
NIDN: 0801019503

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi, Juli 2026

Pengaruh Penggunaan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Nifas
di Klinik Tiara Husada

(xv + 91) halaman + 9 tabel + 2 gambar + 1 skema + 11 lampiran

ABSTRAK

Masa nifas merupakan periode adaptasi fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan kecemasan pada ibu akibat perubahan peran dan tanggung jawab baru. Aromaterapi lavender sebagai terapi nonfarmakologis diketahui dapat membantu mengurangi kecemasan dan memberikan efek relaksasi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Klinik Tiara Husada, masih banyak ibu nifas yang mengalami kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu nifas.

Penelitian ini menggunakan *pre-eksperimen* dengan desain *one group pre test post test*. Populasi dalam penelitian ibu postpartum di Klinik Tiara Husada yaitu 53 orang. Sampel diambil dengan menggunakan *purposive sampling* dan menggunakan rumus slovin dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 35 orang. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh penggunaan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu postpartum di klinik tiara husada.

Ada perbedaan Tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender di Klinik Tiara Husada nilai *p value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh penggunaan aromaterapi lavender terhadap Tingkat kecemasan ibu nifas di Klinik Tiara Husada tahun 2026.

Kata Kunci: Aroma terapi lavender, Tingkat kecemasan, ibu nifas

Daftar Pustaka 29 (2017-2025)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM AND PROFESSIONAL

Undergraduate thesis, July 2026

Komang Nariasih

The Effect of Lavender Aromatherapy on Anxiety Levels among Postpartum Mothers at Tiara Husada Clinic

(xv + 91 pages + 9 tables + 2 figures + 1 diagram + 11 appendices)

ABSTRACT

The postpartum period is a critical phase of physical and psychological adaptation during which mothers may experience anxiety due to physiological changes, new maternal responsibilities, and role adjustments. Postpartum anxiety may negatively affect maternal recovery, infant care, and maternal well-being. Lavender aromatherapy has been recognized as a complementary non-pharmacological intervention that promotes relaxation and reduces anxiety through its calming effects on the central nervous system. Preliminary observations conducted at Tiara Husada Clinic indicated that a considerable number of postpartum mothers experienced anxiety. Therefore, this study aimed to determine the effect of lavender aromatherapy on anxiety levels among postpartum mothers.

This study employed a quantitative pre-experimental design using a one-group pretest–posttest approach. The study population consisted of 53 postpartum mothers receiving care at Tiara Husada Clinic. A total of 35 participants were selected through purposive sampling, with the sample size determined using the Slovin formula. Anxiety levels were measured before and after the intervention, and the data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test.

The findings demonstrated a statistically significant reduction in anxiety levels following the administration of lavender aromatherapy. The Wilcoxon Signed-Rank Test yielded a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in anxiety levels before and after the intervention.

In conclusion, lavender aromatherapy was effective in reducing anxiety levels among postpartum mothers at Tiara Husada Clinic. Lavender aromatherapy may be considered a safe, practical, and effective complementary non-pharmacological intervention to promote psychological well-being and support postpartum nursing and midwifery care.

Keywords: lavender aromatherapy, anxiety, postpartum mothers

References: 29 (2017–2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Penggunaan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Nifas Di Klinik Tiara Husada.” Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali.

Penyusunan skripsi ini telah mendapatkan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Bersama ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi peneliti untuk menempuh pendidikan di STIKES Bina Usada Bali
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb. selaku Kaprodi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKES Bina Usada Bali
3. Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep selaku ketua penguji memberikan arahan, kritik, dan saran yang membangun dalam penyempurnaan skripsi ini.
4. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes selaku pembimbing utama yang telah dengan sabar membimbing dan memberikan semangat
5. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S. Keb., M. Keb selaku pembimbing pendamping yang selalu memberikan masukan dan saran perbaikan

6. Pimpinan Klinik Tiara Husada yang telah memberi izin dan memfasilitasi peneliti
7. Seluruh staf dan sejawat Klinik Tiara Husada atas dukungannya
8. Keluarga yang telah memberikan dukungan, perhatian dan mendoakan peneliti selama proses penyusunan skripsi ini
9. Rekan-rekan sejawat mahasiswa Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali yang telah bersedia memberi saran dan semangat
10. Responden yang sudah berpartisipasi dan antusias dalam mengisi instrument penelitian

Semoga kebaikan yang diberikan kepada saya mendapatkan balasan terbaik dari Tuhan Yang Maha Esa. Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segenap saran sangat peneliti butuhkan untuk perbaikan.

Badung, 21 Juli 2026

Komang Nariasih

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN TEORI.....	7
A. Kajian Teoritis.....	7

B. Kajian Empiris.....	51
C. Kerangka Teori.....	54
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep.....	55
B. Hipotesis.....	55
C. Definisi Operasional.....	56
BAB IV METODE PENELITIAN.....	
A. Rancangan Penelitian.....	58
B. Populasi dan Sampel.....	58
C. Tempat Penelitian.....	60
D. Waktu Penelitian.....	60
E. Etika Penelitian.....	60
F. Alat Pengumpulan Data.....	63
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	65
H. Pengolahan Data.....	67
I. Analisis Data.....	69
BAB V HASIL PENELITIAN.....	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	71
B. Analisis Univariat.....	72
C. Analisis Bivariat.....	75
PEMBAHASAN.....	
A. Interpretasi Penelitian.....	77
B. Keterbatasan Penelitian.....	85

C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	85
BAB VII PENUTUP.....	88
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Perubahan-Perubahan Normal Pada Uterus (TFU).....	11
Tabel 2.2	Alat ukur skala kecemasan (HARS)	35
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	57
Tabel 4.1	Rancangan Penelitian Pengaruh Aromaterapi Laveder.....	58
Tabel 5.1	Karakteristik ibu nifas di Klinik Tiara Husada.....	72
Tabel 5.2	Kecemasan ibu nifas di Klinik Tiara Husada sebelum penggunaan aromaterapi lavender.....	73
Tabel 5.3	Kecemasan ibu nifas di Klinik Tiara Husada setelah penggunaan aromaterapi lavender.....	74
Tabel 5.4	Hasil uji normalitas <i>Shapiro Wilk</i>	76
Tabel 5.5	Pengaru penggunaan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu nifas di Klinik Tiara Husada.....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Aromaterapi Lavender.....	45
Gambar 3. 1	Kerangka konsep pengaruh penggunaan aromaterapi Lavender terhadap kecemasan ibu postpartum.....	55

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka teori Pengaruh Penggunaan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Postpartum Di Klinik Tiara Husada.	55
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5. Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 11. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 12. Foto Dokumentasi
- Lampiran 13. Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

BAB	:	Buang Air Besar
BAK	:	Buang Air Kecil
TFU	:	Tinggi Fundus Uteri
WHO	:	<i>World Health Organization</i>
HARS	:	<i>Hamilton Rating Scale For Anxiety</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Aulya, Y., Widowati, R., & Afni, D. N. (2021). Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Mawar Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Walantaka Serang. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 62–69. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.106>
- Azizah, N., Sastramihardja, H., & Aziz, A. (2023). Pengaruh Penggunaan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Postpartum di BPM Kecamatan Sakra Lombok Timur NTB. *Jurnal Kebidanan*, 4(1), 110–119.
- Bayri Bingol et al. (2021). *Faktor risiko gangguan stres pascatrauma pascapersalinan dan depresi*.
- Januari, N., Di, P., & Kabupaten, P. R. (2024). *Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Orang Tua* 2(1).
- Laila, R., Aksari, S. T., Rantauni, D. A., Didik, N., & Imanah, N. (2024). *Pemberian Aroma Therapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Post Partum Di Puskesmas Kesugihan Providing Lavender Aroma Therapy Post Partum Mother ' S Sleep Quality At The Kesugihan Health Center. September*, 5299–5305.
- Mappiare dalam sijangga, 2020). (n.d.). terkait kecemasan pada ibu hamil atau nifas. In 2020.
- Maritalia, 2017. (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*.
- Masturoh & Nauri, 2018). (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Mirazanah, I., Carolin, B. T., Dinengsih, S., Prodi, K., Terapan, S., & Nasional,

- U. (2021). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu nifas. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 785–792.
- Motulo, F., Kepel, B., & Mariati, N. W. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Pasien. *Jurnal Kebidanan Flora*, 1(2), 17–25.
- Murdayah, D., Lilis, E. N., & L. (2021). (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. Jambura Journal of Health Sciences and Research*,.
- Nengah, N., Handayani, W., Made, N., Febriyanti, A., Ketut, N., Sugiartini, A., Nyoman, N., & Witari, D. (2023). *Effectiveness of a Combination of Hypnobreastfeeding and Administration of Lavender Aromatherapy on Reducing Anxiety Regarding Breast Milk Production Efektifitas Kombinasi Hypnobreastfeeding Dan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Mengenai Produksi Asi*. 6(99), 2–6.
- Notoatmojo, 2018b). (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Phj, P. J., & Nifas, I. (2025). *ProHealth Journal (PHJ)*. 22(2), 165–176.
<https://doi.org/10.59802/phj.2025222194>
- Prawirohardjo. (2020). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*.
- Pujiati, W., & Saribu, H. J. D. (2022). Aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil dengan hipertensi. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2194–2205.
- Rosselini 2022. Literature Review.Efektivitas Aromaterapi Lavender Dalam Menurunkan Nyeri Pada Pasien Operasi Sectio Caesarea. 2022.

- Sagita dan Martina. (2019). *pemberian Aroma Terapi Lavender untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pemberian Aroma Terapi Lavender*.
- Setiyaningsih, F. (2022). Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Inpartu Kala I Di Puskesmas Gemarang. *Jurnal Bidan Pintar*, 3(1). <https://doi.org/10.30737/jubitar.v3i1.2195>
- Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2024). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 4(1), 111–114.
- Siagian, R., Sinaga, M., & Pinem, J. (2025). *Kecemasan Ibu Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Mitra Sejati Medan Tahun 2025*. 9, 5020–5025.
- Slsabilla, A. R. (2020). Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 761–766. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.407>
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2018). *Buku Saku Keperawatan Jiwa (Edisi 5)*.
- Sugiyono, (2017). (2017). *metode penelitian yang sangat populer di Indonesia, terutama Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Suhada, P. (2019). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Cakranegara*. 1–19.
- Varney (2008). (2008). *Buku ini membahas konsep dasar manajemen kebidanan, pengkajian, serta intervensi klinis pada ibu hamil, bersalin, nifas, dan bayi baru lahir*.
- Wayan, N., Adnyani, S., Dewi, A. A. S., Yuniati, M. G., Made, N., & Widiastuti, R. (2023). Pengaruh kombinasi prenatal yoga dan inhalasi aromaterapi

lavender terhadap kecemasan ibu nifas. *Jurnal Genta Kebidanan*, 12(2), 50–56.

Wilujeng, R. D., & Hartati, A. (2018). (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas*. Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya.