

SKRIPSI
PENGARUH AROMA TERAPI MELATI TERHADAP
KECEMASAN IBU NIFAS 0-48 JAM
DI RSUD BANGLI



NI KETUT RISA PERIYANTINI

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

**PENGARUH AROMA TERAPI MELATI TERHADAP
KECEMASAN IBU NIFAS 0-48 JAM
DI RSUD BANGLI**

SKRIPSI

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

Oleh :

**NI KETUT RISA PERIYANTINI
NIM. A1225040**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH AROMA TERAPI MELATI TERHADAP
KECEMASAN IBU NIFAS 0-48 JAM
DI RSUD BANGLI**

Diajukan Oleh :

**NI KETUT RISA PERIYANTINI
NIM. A1225040**

Badung, 23 Juli 2026

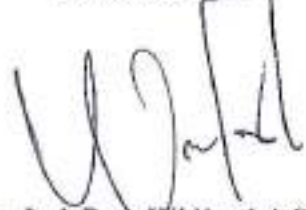
Telah disetujui oleh dosen pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M. Keb
NIDN. 0801058701

Pembimbing II



Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN: 1126098501

**Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**



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

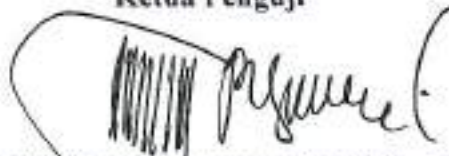
HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH AROMA TERAPI MELATI TERHADAP
KECEMASAN IBU NIFAS 0-48 JAM
DI RSUD BANGLI**

Tanggal, 13 Agustus 2026

Yang Terdiri dari :

Ketua Penguji



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

Sekretaris Penguji



Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M. Keb
NIDN. 0801058701

Anggota Penguji



Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiasthi, S.SiT., M.Kes
NIDN: 1126098501

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Ketut Risa Periyantini

NIM : A1225040

Jurusan : S1 KEBIDANAN

Judul Skripsi : Pengaruh Aroma Terapi Melati Terhadap Kecemasan Ibu Nifas 0-48 jam
di RSUD bangli

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku 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, 13 juni 2026



(Ni Ketut Risa Periyantini)

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

Skripsi, Juni 2026

Ni Ketut Risa Periyantini

Pengaruh Aroma Terapi Melati Terhadap Kecemasan Ibu Nifas 0-48 Jam
Di RSUD Bangli

xiv+ 53 halaman + 5 tabel + 2 gambar + 10 Lampiran

ABSTRAK

Kecemasan *postpartum* dapat muncul sebagai reaksi terhadap perubahan besar dalam kehidupan, seperti tanggung jawab baru sebagai orang tua, kurangnya tidur, dan perubahan dalam hubungan interpersonal. Perlu dilakukan upaya untuk mengatasi kecemasan agar tidak bertambah. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh aroma terapi melati terhadap kecemasan ibu nifas 0-48 jam di RSUD Bangli.

Jenis penelitian *pre eksperiment* dengan desain *one group pre test post test design*. Jumlah responden 38 orang diambil secara *purposive sampling*. Analisa data dengan *wilxocon*.

Hasil penelitian sebelum diberikan intervensi dengan aromaterapi melati ibu nifas 0-48 jam yang mengalami kecemasan ringan 18 orang (47,4%), yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 20 orang (52,6%), nilai rata-rata 20,9, median 22,5, nilai terendah 15 dan nilai tertinggi 27. Setelah intervensi ibu yang tidak mengalami kecemasan yaitu 23 orang (60,5%), kecemasan ringan 12 orang (31,6%), kecemasan ringan 3 orang (7,9). Nilai rata-rata kecemasan 12,3, nilai median kecemasan setelah intervensi 12, nilai kecemasan terendah 6 dan nilai maksimal kecemasan 22. Nilai $p < 0,001 < 0,05$

Kesimpulan Aroma terapi melati berpengaruh terhadap kecemasan ibu nifas 0-48 jam di RSUD Bangli. Kepada tenaga kesehatan di agar memberikan aromaterapi melati untuk mengurangi kecemasan pada ibu postpartum.

Kata kunci : Aromaterapi, Melati, Kecemasan, Ibu Nifas

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

Skripsi, Juni 2026

Ni Ketut Risa Periyantini

The Effect of Jasmine Aromatherapy on Anxiety in Postpartum Mothers (0–48 Hours Post-Delivery) at Bangli Regional General Hospital (RSUD Bangli)

xiv + 53 pages + 5 tables + 2 figures + 10 appendices

ABSTRACT

Postpartum anxiety can arise as a reaction to major life changes, such as new parental responsibilities, sleep deprivation, and shifts in interpersonal relationships. Efforts are needed to manage anxiety to prevent it from escalating. The objective of this study was to determine the effect of jasmine aromatherapy on anxiety levels among postpartum mothers (0–48 hours post-delivery) at Bangli Regional General Hospital.

This was a pre-experimental study utilizing a one-group pre-test/post-test design. A total of 38 respondents were selected via purposive sampling. Data analysis was performed using the Wilcoxon test.

*The results prior to the jasmine aromatherapy intervention showed that among the postpartum mothers (0–48 hours post-delivery), 18 (47.4%) experienced mild anxiety and 20 (52.6%) experienced moderate anxiety; the mean score was 20.9, the median was 22.5, the minimum score was 15, and the maximum score was 27. Following the intervention, 23 mothers (60.5%) experienced no anxiety, 12 (31.6%) experienced mild anxiety, and 3 (7.9%) experienced moderate anxiety. The mean anxiety score was 12.3, the median score was 12, the minimum score was 6, and the maximum score was 22. The *p*-value was 0.001 (< 0.05).*

In conclusion, jasmine aromatherapy has an effect on anxiety levels among postpartum mothers (0–48 hours post-delivery) at Bangli Regional General Hospital. It is recommended that healthcare professionals administer jasmine aromatherapy to reduce anxiety in postpartum mothers.

Keywords: Aromatherapy, Jasmine, Anxiety, Postpartum Mothers

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul ”Pengaruh Aroma Terapi Melati Terhadap Kecemasan Ibu Nifas 0-48 jam di RSUD Bangli”.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKES Bina Usada Bali. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan di STIKES Bina Usada Bali
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M. Keb selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini,S.SiT.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan

skripsi ini.

5. dr I Dewa Gede Oka Darsana,Sp.An selaku direktur RSUD Bangli yang telah memberikan izin melakukan penelitian di RSUD Bangli
6. Seluruh keluarga yang selalu memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

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

Badung, Juli 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	3
C. Tujuan.....	3
1. Tujuan umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
1. Pelayanan Kebidanan.....	3
2. Bagi Masyarakat	3
3. Institusi Pendidikan	4
4. Pengembangan Ilmu Kebidanan.....	3
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Kajian Teoritis	5
1. Nifas.....	5
2. Kecemasan	7

3. Aromaterapi melati.....	16
B. Kajian Empiris.....	21
C. Kerangka Teori.....	25
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep	26
B. Hipotesis	26
C. Definisi Operasional	27
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel.....	28
C. Tempat Penelitian	30
D. Waktu Penelitian	30
E. Etika Penelitian	30
F. Alat Pengumpulan Data	32
G. Prosedur Pengumpulan Data	33
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	38
B. Analisa Univariat	39
C. Analisa Bivariat	41
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Intepretasi Data	42
B. Keterbatasan Penelitian	50
C. Implikasi Terhadap Penelitian	50
BAB VII PENUTUP	
A. Simpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	25
Gambar 3.1 Kerangka Konsep... ..	26

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Variabel.....	27
Tabel 5.1	Karakteristik Ibu Nifas di RSUD Bangli.....	39
Tabel 5.2	Tingkat Kecemasan Ibu Nifas 0-48 Jam Sebelum Diberikan Intervensi Aromaterapi Melati di RSUD Bangli.....	40
Tabel 5.3	Tingkat Kecemasan Ibu Nifas 0-48 Jam Sesudah Diberikan Intervensi Aromaterapi Melati di RSUD Bangli.....	40
Tabel 5.4	Pengaruh Aroma Terapi Melati Terhadap Kecemasan Ibu Nifas 0-48 Jam di RSUD Bangli.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Kuesioner
- Lampiran 5. SOP
- Lampiran 6. Uji Etik
- Lampiran 7. Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Data Hasil Penelitian
- Lampiran 9. Hasil Uji Statistik
- Lampiran10. Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

AKI	: Angka Kematian Ibu
ASI	: Air Susu Ibu
BPS	: Badan Pusat Statistik
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
HT	: Hipertensi
KIE	: Komunikasi Informasi Edukasi
NRS	: <i>Numeric Pain Rating Scale</i>
RSUD	: Rumah Sakit Umum Daerah
SEFT	: <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
ZSAS	: <i>Zung Self Rating Anxiety Scale</i>
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>
VRS	: <i>Verbal Rating Scale</i>
SPSS	: <i>Statistical Package For The Social Sciences</i>
KEPK	: Komite Etik Penelitian Kesehatan
BUB	: Bina Usadha Bali
SDM	: Suber Daya Manusia
Dkk	: Dan Kawan-Kawan

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson (2017) *Anatomi untuk Mahasiswa Kedokteran Gigi Edisi 4*. Jakarta. EGC
- Barus E & Oktavia Y.T (2023) Pengaruh Aromaterapi Melati Terhadap Kecemasan Ibu Nifas Di Pmb Erni Dan Lismawati Langkat. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*. Vil. 7 No. 2
- Bobak. 2017. Buku Ajar. Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC.
- Cahyati N., Saridewi W & Nurhidayah (2018) Teknik Deep Breathing Menggunakan Aroma Therapi Melati Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Nifas. *Pinlitamas*. Vol.1 No. 1
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2020) *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2019*. Dinkes Bali. Denpasar.
- Fatimah (2017) Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Fakultas. Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakart
- Fitria .(2022) Efektivitas Aromaterapi Mawar dan Melati terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Pannmed* (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dental Hygiene, 17(2), 280–283.
- Fitria dan Arifin (2024) Efektivitas Pemberian Aromaterapi Melati Dan Kastrui Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ners*. Vol.8 No.1
- Febriyanti, Sugiartini, Adnyani, Widiastuti (2025) tentang Efektivitas aromaterapi melati terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas.
- Hawari (2018) *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Huizink, A.C, (2018). Adaptation Of Pregnancy Anxiety Questionnaire- Revised For All Pregnant Women Regardless Of Parity : *PRAQ-R2*. *Arch Women Ment Health*
- Jeepi (2019) *Buku Pengantar Asuhan Kebidanan*. Tum Trans Media. Jakarta
- Kautsar, F., Gustopo, D., & Achmadi, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas HamiltoAnxietyRating Scale Terhadap Kecemasan Dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Widatra Bhakti. Seminar Nasiona Teknologi Institut Teknologi Malang, 588-592

- Lusiana, N., Megasari, K. (2019). *Bahan Ajar AIDS pada Asuhan*. Kebidanan. Yogyakarta: Deepublish.
- Maritalia, (2017) *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. (S. Riyadi, Ed.). Yogyakarta:
- Masturoh, I., & N. Anggita (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta
- Muyasaroh, Hanifa, Baharudin (2020) Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. <https://repository.unugha.ac.id/858/>
- Newham, James J., Anja Wittkowski, Janine Hurley, John D. Aplin, & Melissa Westwood (2014). "Effects of Antenatal Yoga on Maternal Anxiety and Depression: A Randomized Controlled Trial." *Depression and Anxiety* 31(8):
- Nurhayati dan Dartiwen (2019)) *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Nursalam, (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan. Praktis* (P. P. Lestari (ed.); Edisi 5). Penerbit Salemba Medika
- Noviandry H, Syakura A dan Eldi (2023) Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen HARS pada Ibu Hamil Di Era Pandemi Covid 19 di BPS Eav Yuliantine Kabupaten Pemekasan. *Profesional Health Journal*. Vol.4. No. 2
- Prawirohardjo. S (2018) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka
- Setiadi N.W (2019) Efektivitas Pemberian Aromaterapi Melati Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu n=Nifas Di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*. Vol. 19.No.1
- Singgih (2018) Konsep dan Aplikasi Dengan Microsoft Excel dan SPSS /
- Sulistyawati (2019) Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Madani Medika* 10
- Sumirta, Rasdini & Candra (2019) Intervensi Kognitif Terhadap Kecemasan Remaja Paska Erupsi Gunung Agung. *Jurnal Gema Keperawatan*. Vol 12. No.2.
- Sriastuti (2017) *Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan*. Bandung : Erlangga.
- Sugiyono (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung

- Ulfah D, Ratnasari F., Elviani Y., Fatimash S dan Sumartini S.(2024). Penggunaan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Riview Pendidikan dan Pengajaran*. Vol. 7 No. 3
- Yim dan Stapleton (2020) Predikttor Biologis dan Psikologi Depresi Pascapersalinan. *Pubmed*
- Yudi, Imanah, Rantaum dan Aksari (2024) Pemberian aromaterapi melati terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas
- Yuliyati A.n. & Prasetyo H.(2022). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III Dimasa Pandemi COVID-19. *Jurnal Manajemn Asuhan Keperawatan*. Vol. 6 No.1
- Zappas, Waltom Sanchez dan Kirkland (2020)*Dekolonisasi Pendidikan Keperawatan.*” *Jurnal untuk Praktisi Perawat* 17, no. 2: 225–229. 10.1016/j.nurpra.2020.11.006