

## **Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada akseptor KB implant**

**Nelya Dewi, Sri Wahyuningsih, Yenny Agustianti, Ika Dyah Kurniawati, Wiwik Dwi Martiasih-  
Yetty Dwi Fara**

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

Penulis korespondensi : Nelya Dewi

E-mail : dewinelya.nd@gmail.com

Diterima: 23 April 2024 | Direvisi: 08 Juni 2024 | Disetujui: 09 Juni 2024 | © Penulis 2024

### **Abstrak**

Implan adalah alat kontrasepsi berbentuk kapsul tipis elastis yang diletakkan dibawah kulit lengan atas seorang wanita. Implan mengandung hormon levonogestrel yang efektifitasnya mencegah kehamilan 99%. Salah satu kendala penggunaan KB Implan adalah kecemasan sebelum pelaksanaan prosedur. Tingginya tingkat kecemasan calon akseptor mempengaruhi pemilihan kontrasepsi implan. Kecemasan adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan seperti gelisah, tegang, dan tanda-tanda hemodinamik yang abnormal sebagai konsekuensi dari stimulasi simpatik, parasimpatik, dan endokrin. Cara mengurangi kecemasan diantaranya dilakukan dengan menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi tingkat kecemasan pada seseorang sebelum dilakukan pemasangan implan yaitu dengan aromaterapi lavender. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengurangi kecemasan dalam pemasangan kb implant dengan pemberian aromaterapi lavender. Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan mengenai kecemasan dan manfaat aromaterapi lavender serta memberikan penilaian dengan kuisisioner tingkat kecemasan peserta sebelum diberikan dan setelah diberikan penyuluhan. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan yang dilakukan pada tanggal 18 Januari 2024 dengan jumlah peserta 7 orang dapat mengurangi tingkat kecemasan peserta dari nilai rata-rata 13 menjadi 8,2. Kegiatan ini mengurangi tingkat kecemasan peserta sebelum dan saat dilaksanakan pemasangan Kb implant.

**Kata kunci:** aromaterapi lavender; kb implant; kecemasan

### **Abstract**

The implant is a contraceptive device in the form of a thin, elastic capsule that is placed under the skin of a woman's upper arm. The implant contains the hormone levonogestrel which is 99% effective in preventing pregnancy. One of the obstacles to using implant contraception is anxiety before carrying out the procedure. The high level of anxiety of prospective acceptors influences the choice of contraceptive implants. Anxiety is an unpleasant feeling such as restlessness, tension, and abnormal hemodynamic signs as a consequence of sympathetic, parasympathetic, and endocrine stimulation. Ways to reduce anxiety include using pharmacological and non-pharmacological therapy. One non-pharmacological therapy to reduce a person's anxiety level before implant installation is lavender aromatherapy. The aim of this community service is to reduce anxiety when installing birth control implants by providing lavender aromatherapy. The method used was to provide education about anxiety and the benefits of lavender aromatherapy as well as providing an assessment using a questionnaire on participants' anxiety levels before and after being given the education. The results of this service show that the implementation of activities carried out on January 18 2024 with a total of 7 participants can reduce the participants' anxiety level from an average value of 13 to 8.2. This activity reduces participants' anxiety levels before and during the Kb implant installation.

**Keywords:** lavender aromatherapy; contraceptive implant; anxiety

---

## PENDAHULUAN

Kontrasepsi Implan dapat menjadi salah satu pilihan metode kontrasepsi jangka panjang. Implan berbentuk kapsul silastik berisi hormon berjenis progestin yang dipasang di bawah kulit. Terdapat beberapa jenis kontrasepsi Implan dengan jangka waktu 3-5 tahun (Widaryanti et al., 2021). Rendahnya pemakaian metode kontrasepsi jangka panjang terutama Implan karena adanya rumor dan mitos yang kurang baik tentang metode kontrasepsi tersebut. Dampak negative dari rumor dan mitos tersebut menjadi sumber timbulnya kecemasan dan ketidaknyamanan dalam penggunaan alat kontrasepsi. Kecemasan klien lebih buruk daripada kenyataannya dan tanpa informasi dari petugas kesehatan juga dapat menambah kecemasan pada klien (D. Akhmad et al., 2022).

Ketakutan akan rasa nyeri saat penyisipan Implan merupakan sumber kecemasan utama banyak klien, nyeri yang sebenarnya dialami tidak separah yang dibayangkan. Tingkat kecemasan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terkait meliputi potensi stresor, maturasi (kematangan), status pendidikan dan status ekonomi, tingkat pengetahuan, keadaan fisik, tipe kepribadian, sosial budaya, lingkungan atau situasi, usia, jenis kelamin (Stuart dan Sundeen, 2021).

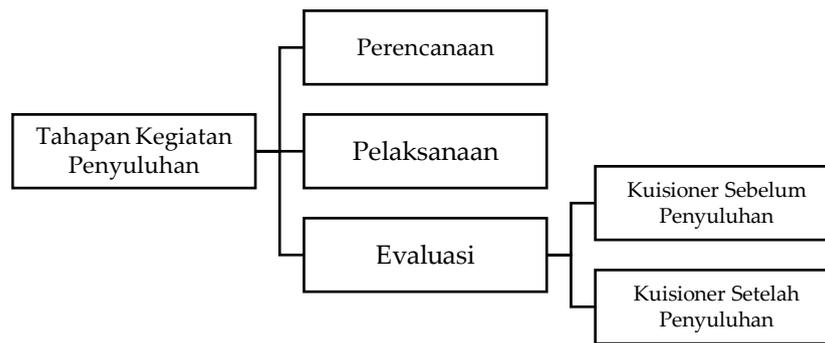
Cara mengurangi kecemasan diantaranya dilakukan dengan menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang digunakan adalah terapi komplementer yaitu dengan aromaterapi lavender (Casriyati et al., 2022). Aromaterapi merupakan salah satu pengobatan komplementer teknik non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan dengan menggunakan minyak esensial aromaterapi. (Setyawan & Oktavianto, 2020). Beberapa minyak esensial memiliki efek farmakologi yang unik seperti anti bakteri, anti virus, diuretik, vasodilator, penenang, dan perangsang adrenalin. Molekul dalam minyak esensial tersebut ketika dihirup melalui rongga hidung dapat merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik di otak merupakan area yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait adrenalin, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, keseimbangan tubuh dan pernafasan (Pujiati & Saribu, 2022).

Salah satu jenis aromaterapi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan yaitu lavender. Minyak lavender telah digunakan sejak dulu sebagai salah satu pengobatan karena sifatnya yang menenangkan, merangsang tidur, efek anxiolytic (anti kecemasan), dan efek psikologis lainnya (Setyawan & Oktavianto, 2020).

Melihat fenomena tersebut tentunya perlu dilakukan upaya-upaya untuk mengurangi tingkat kecemasan akseptor Kb implan sebelum dilakukan prosedur pemasangan. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan tentang cara mengurangi kecemasan sebelum dilakukan pemasangan kb implan dengan pemberian aromaterapi lavender. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai cara untuk mengurangi tingkat kecemasan sebelum pemasangan kb implan dengan menitikberatkan pada usaha promotif dan preventif dalam mengurangi tingkat kecemasan peserta. Dari hasil uraian tersebut, maka dilakukan pengabdian masyarakat dengan tujuan meningkatkan pengetahuan peserta mengenai cara mengurangi tingkat kecemasan sebelum dilakukan pemasangan kb implan di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Karta Raharja, Tulang Bawang Barat, Lampung.

## METODE

Berdasarkan kajian informasi di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Karta Raharja ditemukan bahwa tingginya tingkat kecemasan calon akseptor sebelum dilaksanakan pemasangan kb implan dan bagaimana cara mengurangi tingkat kecemasan calon akseptor kb implan. Sasaran dalam program pengabdian masyarakat ini adalah wanita usia subur (WUS) di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Karta Raharja.



**Gambar 1.** Tahapan Kegiatan Penyuluhan

Metode pelaksanaan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis yang diawali dengan tahap persiapan, diantaranya melakukan observasi tempat pelaksanaan kegiatan, penawaran proposal kegiatan, melakukan konsultasi dengan kepala Puskesmas Rawat Inap Karta Raharja dan bidan koordinator, serta menentukan permasalahan, menentukan topik dan metode penyuluhan, persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan ini ditulis berdasarkan rincian waktu yang telah dilaksanakan sesuai dengan *rundown* dan rencana yang telah ditentukan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2024 pukul 09.00 WIB-selesai. Pada pukul 09.00 WIB kegiatan dibuka oleh *Master of Ceremony* (2 orang) dan dilanjutkan dengan memberikan penilaian terhadap peserta melalui lembar kuisioner. Pada pukul 09.30-10.30 WIB diberikan pemaparan materi yang dilakukan oleh perwakilan kelompok. Kemudian mulai pukul 10.40 WIB dilakukan pemberian aromaterapi lavender dan penilaian lembar kuisioner setelah penyuluhan dilanjutkan dengan pemasangan kb implan pada peserta sampai dengan selesai.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Karta Raharja dengan jumlah peserta 7 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2024 mulai pukul 09.00 sd selesai dengan metode penyuluhan dan diskusi tanya jawab serta penilaian tingkat kecemasan peserta sebelum diberikan dan setelah diberikan penyuluhan dan aromaterapi lavender.

**Tabel 1.** Tingkat kecemasan akseptor KB Implant sebelum diberikan aromaterapi lavender

Variabel	N	Mean	Min	Max
Kecemasan	7	13	14	16

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui nilai tingkat kecemasan pada peserta yang belum diberikan penyuluhan dan perlakuan aromaterapi lavender mempunyai nilai minimum 14, maksimum 16 dan nilai rata-rata 13.

**Tabel 2.** Tingkat kecemasan akseptor KB Implant setelah diberikan aromaterapi lavender

Variabel	N	Mean	Min	Max
Kecemasan	7	8,2	6	10

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui nilai tingkat kecemasan pada peserta setelah diberikan penyuluhan dan perlakuan aromaterapi lavender mempunyai nilai minimum 6, maksimum 10 dan nilai rata-rata 8,2.

Dari tabel 1 dan 2 didapatkan hasil yaitu terjadi penurunan nilai rata-rata tingkat kecemasan peserta sebelum dan setelah diberikan penyuluhan dan perlakuan aromaterapi lavender. Sebelum diberikan penyuluhan dan perlakuan aromaterapi lavender nilai rata-rata kecemasan pada 7 orang peserta dengan hasil 13 dan setelah diberikan penyuluhan dan perlakuan nilai rata-rata menjadi 8,2.

Perasaan gelisah dan tidak tenang dapat memicu peningkatan kecemasan, yang disebabkan oleh suatu keadaan dimana individu merasa takut dalam menghadapi situasi tertentu (Setiani et al., 2021). tingkat kecemasan yang terjadi pada seseorang pekerja dan bukan pekerja pasti memiliki perbedaan. Seorang ibu yang tidak bekerja memiliki kecenderungan memendam beban pikiran lebih ringan dibandingkan ibu pekerja. Dampaknya beban kerja yang merupakan salah satu faktor kecemasan pada individu tersebut tidak dirasakan dan mungkin saja disebabkan oleh faktor lain yang tidak diketahui (Hartati, 2023).



**Gambar 2.** Penyuluhan tentang K<sub>b</sub> Implant dan aromaterapi lavender

Gambar 1 menunjukkan kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh kelompok mahasiswa Program Studi Profesi Bidan, Universitas Aisyah Pringsewu kepada peserta calon akseptor kb implant. Memperhatikan begitu pentingnya pengetahuan tentang efek samping alat kontrasepsi implan bagi calon akseptor kb implan, maka dilakukan kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan calon akseptor kb implan dengan memberikan pengetahuan tentang efek samping kb, prosedur pemasangan melalui penyuluhan (Wirda, 2021).

Kegiatan dilakukan dengan memberikan penyuluhan mengenai kb implant, kecemasan sebelum dilaksanakan pemasangan kb implant dan cara mengurangi kecemasan tersebut dengan aromaterapi lavender. Nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan setelah penyuluhan menurun dari 13 menjadi 8,2. Hal ini menunjukkan bahwa dengan memberikan penyuluhan dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai kb implant serta cara mengurangi kecemasan sebelum pemasangan kb implant.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Nurhasibah, 2022) mengenai tingkat kecemasan akseptor KB Berdasarkan hasil penelitian dari 100 orang responden, didapatkan responden yang cemas terhadap penggunaan KB implan sebanyak 85 responden (85%) dan responden yang tidak cemas terhadap penggunaan KB implan sebanyak 15 responden (15%) Selanjutnya hasil analisis antara tingkat kecemasan ibu dengan minat akseptor KB implan menunjukkan responden yang cemas dan tidak berminat terhadap KB implan adalah 46 (54,1%) sedangkan responden yang tidak cemas dan minat terhadap KB implan adalah 5 (33,3%).

Kecemasan adalah kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dihubungkan perasaan tidak menentu (Nur azizah, 2019). Ketakutan akan rasa nyeri saat penyisipan Implant merupakan sumber kecemasan seseorang, nyeri yang sebenarnya dialami tidak seburuk yang dibayangkan. Selain itu ibu merasa takut jika implan yang dipasangkan akan berpindah atau bergeser dan menghilang didalam tubuh. Perasaan cemas dan takut tersebut berkaitan dengan kurangnya pemahaman, pengetahuan serta pengalaman ibu mengenai prosedur pemasangan implant (Mandasari & Juniarty, 2021).



**Gambar 3.** Pemasangan Kb Implant

Pada gambar 2 merupakan kegiatan yang dilakukan oleh kelompok mahasiswa kepada peserta saat melakukan pemasangan kb implan. Interpretasi informasi berdasarkan pengalaman yang telah dialami oleh seseorang ataupun informasi yang didapatkan dari orang-orang terdekat dalam hal ini, persepsi ibu tentang alat kontrasepsi sangat mempengaruhi keputusan dalam memilih kontrasepsi yang aman. Pemahaman ibu terhadap cara kerja, efek samping serta keuntungan suatu alat kontrasepsi akan memudahkan ibu dalam memilih alat kontrasepsi yang akan digunakan (D. Akhmad et al., 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nisa & Hidayani, 2023) bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada responden yang akan dipasangkan implan antara sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender. Hal ini mengindikasikan bahwa calon akseptor merasa lebih nyaman, lebih siap dan tentunya sudah lebih memahami mengenai tindakan yang akan dilakukan oleh petugas pemasangan sehingga ketakutan yang selama ini dibayangkan tidak seperti yang dipikirkan sebelumnya sehingga kecemasan pun berkurang.

**Tabel 3.** Efektivitas aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan terhadap akseptor KB Implant

Variabel	Perlakuan	N	Mean	P-value
Kecemasan	Sebelum	7	13	0,000
	Sesudah	7	8,2	

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah 13 dan sesudah diberikan aromaterapi lavender 8,2. Hasil uji normalitas data didapatkan p value 0,000 artinya ada pengaruh pada tingkat kecemasan akseptor KB Implant sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender.

Cara untuk mengurangi kecemasan salah satunya dengan relaksasi. Relaksasi adalah salah satu cara non farmakologis untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh seseorang. Banyak jenis relaksasi yang digunakan sebagai terapi non farmakologis salah satunya dengan aromaterapi. Lavender (Nisa & Hidayani, 2023).

Aromaterapi berarti pengobatan menggunakan wangi-wangian. Aromaterapi dalam penyembuhan holistik untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan. Manfaat aromaterapi selain meningkatkan keadaan fisik dan psikologis, aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (Salsabilla, 2020). Lavender merupakan tanaman semak yang memiliki aroma khusus. Lavender aktif dalam menyeimbangkan sistem saraf dan emosi. Ekstrak minyak lavender diambil dari kuncup bunga lavender yang dapat meningkatkan ketenangan, keseimbangan, kenyamanan, keterbukaan dan kepercayaan diri. Juga dapat mengurangi stres, depresi, ketidakseimbangan emosi, histeria, dan panik (Dewi & Astuti, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Herlina et al., 2022) yang menunjukkan kecemasan akseptor kb implan sebelum pemberian aromaterapi lavender mempunyai median 32,5, sementara setelah pemberian aromaterapi lavender median menjadi 14,50. *P value* 0,00 < 0,05. Sehingga dalam penelitian ini  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh pemberian

aromaterapi lavender terhadap kecemasan akseptor kb implan di Wilayah Puskesmas Kambangan Kabupaten Tegal.

## SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Karta Raharja didapatkan penurunan tingkat kecemasan pada peserta sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan dan aromaterapi lavender dengan nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum penyuluhan 13 dan 8,2 nilai rata-rata tingkat kecemasan peserta setelah diberikan penyuluhan aromaterapi lavender. Dari hasil penyuluhan tersebut diharapkan masyarakat dapat lebih mengetahui tentang prosedur pemasangan kb implan dan penanganan untuk mengurangi kecemasan yang dialami calon akseptor kb implan dan dapat menyebarluaskan ilmu pengetahuan yang diberikan kepada masyarakat sekitar.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada peserta yang telah berpartisipasi secara langsung pada kegiatan penyuluhan ini dan pihak Puskesmas Rawat Inap Karta Raharja yang telah berkontribusi pada kegiatan ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Casriyati, C., Maftuchah, M., & Nurhayati, S. (2022). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Calon Akseptor Keluarga Berencana Implan. *Penguatan Upaya Promotif dalam Pemulihan Kesehatan Paska Pandemi*, 1(1), 46.
- D. Akhmad, R. A., Saadong, D., Afriani, A., & Hidayati, H. (2022). Persepsi Mempengaruhi Rendahnya Pemakaian Kontrasepsi Implan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 21. <https://doi.org/10.33490/b.v3i1.518>
- Dewi, P. I. P., & Astuti, K. W. (2022). EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MINYAK AROMATERAPI LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) DALAM PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA HIPERTENSI. *JOURNAL SCIENTIFIC OF MANDALIKA (JSM) e-ISSN 2745-5955 | p-ISSN 2809-0543*, 3(11), 5–12. <https://doi.org/10.36312/10.36312/vol3iss11pp5-12>
- Hartati, D. (2023). *TEPIAN BUAH Institut Teknologi Kesehatan and Sains Wiyata Husada Samarinda Abstrak Received : 01-04-2023 Revised : 23-04-2023 Accepted : 27-04-2023 \* Correspondence Author : Dwi Hartati PENDAHULUAN Negara Kesatuan Republik Indonesia sebagai salah satu Neg.* 3(April), 377–385.
- Herlina, S., Royhanati, I., & Hapsari, S. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Akseptor KB Implan Di Wilayah Puskesmas Kambangan Kabupaten Tegal Tahun 2021. *Penguatan Upaya Promotif dalam Pemulihan Kesehatan Paska Pandemi*, 1(1), 2021.
- Mandasari, P., & Juniarty, E. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan dan Tingkat Pendidikan Ibu Tentang Kontrasepsi KB Implant. *Journal Of Health Science*, 1(1), 1–5.
- Nisa, K., & Hidayani, H. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Akseptor Kb Implan Di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 3970–3981. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1620>
- 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>
- Nurhasibah, J. (2022). Tingkat Kecemasan Ibu, Izin Suami dan Informasi Sosial Media Dengan Minat Akseptor KB Implan Pada Ibu. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(1), 214–220. <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i1.48>
- Pujiati, W., & Saribu, H. J. D. (2022). Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Hamil dengan Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2194–2205. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6814>
- Salsabilla, A. R. (2020). Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 761–766. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.407>

- 
- Setiani, E. Y., Sugiharti, R. K., & Hikmanti, A. (2021). Pemberian Informasi Prosedur Pemasangan Implant dalam Mengurangi Kecemasan Calon Akseptor Baru KB Implant. *Pemberian Informasi, Akseptor Baru, Kb Implant*, 226–230.
- Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.20527/jbk.v6i1.8356>
- Widaryanti, R., Riska, H., Ratnaningsih, E., & Yuliani, I. (2021). Penerapan Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Kecemasan Dan Nyeri Pada Akseptor Kb Implant. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 1(1), 26. <https://doi.org/10.35842/jpdb.v1i1.133>
- Wirda, W. (2021). Gambaran Pengetahuan Akseptor Kb Implant Tentang Efek Samping Alat Kontrasepsi Implan Di Puskesmas Talang Bakung, Kota Jambi Tahun 2021. *Jurnal Ekonomi Manajemen Sistem Informasi*, 2(4), 490–500. <https://doi.org/10.31933/jemsi.v2i4.453>