



**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER DAN MUROTTAL AL-QURAN SURAH AR-RAHMAN TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PUHJARAK KABUPATEN KEDIRI**

**Maulida Aprilia Rahma<sup>1</sup>, Lumastari Ajeng Wijayanti<sup>2</sup>**

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang<sup>1,2</sup>  
e-mail: [ajengg1612@gmail.com](mailto:ajengg1612@gmail.com)

Diterima: 21/5/2026; Direvisi: 31/5/2026; Diterbitkan: 17/6/2026

**ABSTRAK**

Menjelang persalinan, ibu hamil primigravida sering menghadapi kecemasan yang dipengaruhi oleh minimnya pengalaman serta berbagai ketidakpastian terkait proses kelahiran. Beragam intervensi nonfarmakologis telah digunakan untuk membantu mengurangi kondisi tersebut, namun kajian yang membandingkan secara langsung efektivitas aromaterapi lavender dan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman masih relatif terbatas. Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi perubahan tingkat kecemasan setelah pemberian kedua intervensi tersebut sekaligus menilai perbedaan efektivitas di antara keduanya. Pendekatan kuantitatif dengan desain *two-group pretest-posttest* diterapkan pada 36 ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Puhjarak Kabupaten Kediri yang dipilih melalui *simple random sampling*. Tingkat kecemasan diidentifikasi menggunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS), kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney. Gambaran awal menunjukkan mayoritas responden berada pada tingkat kecemasan sedang hingga berat. Setelah intervensi diberikan, baik kelompok aromaterapi lavender maupun kelompok murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman memperlihatkan penurunan kecemasan yang signifikan ( $p < 0,001$ ). Meskipun demikian, analisis antar kelompok tidak menunjukkan perbedaan efektivitas yang bermakna ( $p = 0,476$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua intervensi memiliki kemampuan yang relatif setara dalam membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Kesetaraan manfaat tersebut membuka peluang penerapan pendekatan yang lebih fleksibel dalam pelayanan antenatal, sehingga pemilihan intervensi dapat disesuaikan dengan kebutuhan, kenyamanan, dan preferensi masing-masing ibu hamil.

**Kata Kunci:** *Aromaterapi Lavender, Kecemasan, Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman, Primigravida Trimester III*

**ABSTRACT**

As childbirth approaches, primigravida women frequently experience anxiety due to limited prior experience and uncertainty regarding the labor process. Various non-pharmacological interventions have been utilized to alleviate this condition; however, studies directly comparing the effectiveness of lavender aromatherapy and the recitation of Surah Ar-Rahman from the Holy Qur'an remain limited. This study was conducted to examine changes in anxiety levels following both interventions and to assess potential differences in their effectiveness. A quantitative approach with a two-group pretest-posttest design was employed involving 36 third-trimester primigravida women in the working area of Puhjarak Primary Health Center, Kediri Regency, selected through simple random sampling. Anxiety levels were assessed using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) and analyzed using the Wilcoxon and Mann-



Whitney tests. Initial assessments indicated that most participants experienced moderate to severe anxiety. Following the interventions, both the lavender aromatherapy group and the Surah Ar-Rahman recitation group demonstrated a significant reduction in anxiety levels ( $p < 0.001$ ). Nevertheless, the between-group analysis revealed no statistically significant difference in effectiveness ( $p = 0.476$ ). These findings suggest that both interventions possess relatively comparable potential in reducing anxiety among third-trimester primigravida women. The comparable benefits observed in this study support a more flexible approach to antenatal care, allowing intervention choices to be tailored to individual needs, comfort, and personal preferences.

**Keywords:** *Lavender Aromatherapy, Anxiety, Murottal of Surah Ar-Rahman, Third-Trimester Primigravida Pregnant Women*

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode transisi fisiologis dan psikologis yang sering disertai berbagai perubahan emosional pada perempuan. Salah satu masalah psikologis yang banyak ditemukan selama kehamilan adalah kecemasan, terutama ketika ibu mendekati waktu persalinan. Kecemasan dapat muncul akibat ketidakpastian mengenai proses persalinan, kondisi janin, maupun kemampuan ibu dalam menghadapi pengalaman melahirkan. Secara global maupun nasional, masalah ini masih menjadi perhatian karena prevalensinya relatif tinggi dan berpotensi memengaruhi kesehatan ibu serta janin. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan selama kehamilan masih banyak ditemukan pada berbagai kelompok ibu hamil, termasuk di negara berkembang (Desalegn et al., 2025). Di Indonesia, sekitar 28,7% ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan, sementara lebih dari separuh ibu hamil trimester ketiga di Pulau Jawa dilaporkan mengalami kecemasan dengan tingkat yang bervariasi (Indriyani et al., 2024).

Tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil tidak selalu sama pada setiap individu. Ibu primigravida cenderung memiliki risiko lebih tinggi karena belum memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya sehingga lebih rentan terhadap kekhawatiran dan ketidakpastian. Berbagai pertanyaan mengenai rasa nyeri persalinan, keselamatan ibu dan bayi, serta perubahan peran setelah melahirkan dapat menjadi sumber tekanan psikologis. Beberapa penelitian melaporkan bahwa primigravida menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan multigravida ketika menghadapi persalinan (Arikalang et al., 2023). Faktor usia, pengetahuan, dukungan keluarga, dan kesiapan menghadapi persalinan juga diketahui berkontribusi terhadap munculnya kecemasan pada ibu hamil (Syabin, 2023; Fitriana & Da Cunha, 2024).

Kecemasan yang tidak teratasi selama kehamilan dapat memberikan dampak negatif baik pada ibu maupun janin. Respons stres yang berkepanjangan dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis dan memengaruhi keseimbangan hormonal yang diperlukan selama kehamilan. Kondisi tersebut berpotensi menyebabkan gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, ketidaknyamanan fisik, serta menurunkan kualitas hidup ibu hamil. Selain itu, kecemasan yang tinggi menjelang persalinan dapat memengaruhi proses persalinan dan meningkatkan risiko komplikasi tertentu. Berbagai kajian menunjukkan bahwa kesehatan psikologis ibu merupakan komponen penting yang perlu diperhatikan dalam pelayanan antenatal secara komprehensif (Trilestari, 2022; Lidia et al., 2026).

Upaya penanganan kecemasan pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis lebih banyak dipilih



karena relatif aman, mudah diterapkan, dan minim efek samping bagi ibu maupun janin. Berbagai metode relaksasi telah dikembangkan untuk membantu menurunkan kecemasan selama kehamilan, termasuk terapi berbasis sensorik dan spiritual. Intervensi yang mampu memberikan rasa nyaman, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki kondisi emosional berpotensi membantu ibu menghadapi persalinan dengan lebih tenang. Oleh karena itu, pengembangan terapi komplementer menjadi salah satu alternatif yang terus mendapatkan perhatian dalam praktik kebidanan (Domínguez-Solís et al., 2021; Rayuna & Prima, 2024).

Salah satu terapi komplementer yang banyak digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah aromaterapi lavender. Aroma lavender diketahui mengandung senyawa yang dapat memberikan efek relaksasi melalui stimulasi sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi. Sensasi nyaman yang ditimbulkan oleh aroma tersebut dapat membantu menurunkan ketegangan dan meningkatkan perasaan tenang pada individu yang mengalami kecemasan. Dalam konteks kehamilan, aromaterapi lavender dilaporkan mampu membantu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kenyamanan ibu menjelang persalinan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa stimulasi sensorik melalui aroma tertentu dapat menjadi pilihan intervensi yang mudah diterapkan pada pelayanan kesehatan maternal (Aliyyati et al., 2024).

Selain pendekatan sensorik, intervensi berbasis spiritual juga banyak digunakan untuk membantu mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Salah satu metode yang berkembang adalah terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an, khususnya Surah Ar-Rahman. Aktivitas mendengarkan lantunan ayat suci diyakini dapat memberikan ketenangan batin, meningkatkan fokus, dan membantu mengurangi respons stres psikologis. Efek relaksasi yang dihasilkan tidak hanya berkaitan dengan aspek spiritual, tetapi juga dengan ritme suara yang dapat memengaruhi kondisi fisiologis tubuh. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi murottal mampu memberikan pengaruh positif terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan (Efendi, 2022).

Meskipun efektivitas aromaterapi lavender maupun terapi murottal telah banyak dilaporkan secara terpisah, bukti yang membandingkan kedua intervensi tersebut secara langsung masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada pengujian satu jenis terapi tanpa mengevaluasi perbedaan efektivitas antara pendekatan sensorik dan pendekatan spiritual. Padahal, karakteristik mekanisme kerja kedua intervensi tersebut berbeda sehingga memungkinkan munculnya efek yang tidak sama terhadap penurunan kecemasan. Keterbatasan tersebut menyebabkan masih belum jelas intervensi mana yang memberikan manfaat lebih besar pada kelompok ibu hamil tertentu, khususnya primigravida trimester III. Kondisi ini menjadi celah penelitian yang penting untuk dikaji lebih lanjut (Aliyyati et al., 2024; Efendi, 2022; Nurhasanah & Yuniwati, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan pada upaya membandingkan dua pendekatan nonfarmakologis yang berbeda, yaitu aromaterapi lavender sebagai intervensi berbasis stimulasi sensorik dan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman sebagai intervensi berbasis spiritual. Fokus penelitian diarahkan pada ibu hamil primigravida trimester III yang merupakan kelompok dengan kerentanan kecemasan lebih tinggi menjelang persalinan. Perbandingan kedua intervensi diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai alternatif terapi yang lebih efektif untuk menurunkan kecemasan pada kelompok sasaran tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aromaterapi lavender dan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap perubahan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Puhjark Kabupaten Kediri (Nurhasanah & Yuniwati, 2024).



## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Puhjarak Kabupaten Kediri dengan melibatkan ibu hamil primigravida trimester III sebagai partisipan utama. Dari total 40 ibu hamil yang memenuhi karakteristik populasi sasaran, sebanyak 36 responden terpilih melalui teknik *simple random sampling* dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga selesai. Pemilihan responden mempertimbangkan usia kehamilan 28–40 minggu, rentang usia 17–35 tahun, serta kesediaan untuk berpartisipasi yang dibuktikan melalui penandatanganan *informed consent*. Sementara itu, ibu hamil yang mengalami komplikasi kehamilan berat, memiliki gangguan pendengaran, atau memiliki riwayat gangguan psikiatri terdiagnosis tidak diikutsertakan dalam proses pengumpulan data. Setelah proses seleksi selesai dilakukan, responden dialokasikan ke dalam dua kelompok dengan jumlah yang sama, yaitu kelompok penerima aromaterapi lavender (n=18) dan kelompok penerima murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman (n=18).

Upaya untuk melihat perubahan tingkat kecemasan dilakukan melalui pendekatan *two-group pretest-posttest*, sehingga kondisi psikologis responden dapat diamati sebelum dan setelah intervensi diberikan. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) pada awal dan akhir rangkaian kegiatan. Kelompok pertama memperoleh inhalasi minyak esensial *Lavandula angustifolia* sebanyak tiga tetes yang diaplikasikan pada media kapas dan dihirup selama 15 menit pada setiap sesi. Pada kelompok lainnya, responden mendengarkan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman melalui perangkat telepon genggam dengan durasi yang sama, yaitu 15 menit per sesi. Kedua bentuk intervensi diberikan sebanyak tiga kali mengikuti prosedur operasional yang telah ditetapkan sebelumnya agar perlakuan yang diterima setiap responden berlangsung secara konsisten.

Data yang diperoleh selanjutnya diolah menggunakan perangkat lunak statistik dan dianalisis secara bertahap untuk memperoleh gambaran perubahan tingkat kecemasan pada masing-masing kelompok. Karakteristik responden serta distribusi skor kecemasan disajikan melalui analisis univariat, sedangkan perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi dievaluasi menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara aromaterapi lavender dan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman, digunakan uji *Mann-Whitney U* dengan tingkat signifikansi 0,05. Seluruh tahapan penelitian dilaksanakan setelah memperoleh persetujuan dari komite etik penelitian kesehatan yang berwenang, dan prinsip kerahasiaan serta hak partisipan dijaga selama proses penelitian berlangsung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Karakteristik Responden

Karakteristik responden perlu disajikan untuk memberikan gambaran mengenai profil ibu hamil yang terlibat dalam penelitian. Informasi ini mencakup usia, tingkat pendidikan, dan status pekerjaan responden yang seluruhnya berjumlah 36 orang. Penyajian karakteristik responden bertujuan membantu pembaca memahami komposisi subjek penelitian sebelum dilakukan analisis terhadap variabel utama. Ringkasan karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
20–35 tahun	33	91,7
< 20 tahun	3	8,3
<b>Pendidikan</b>		
SMP	3	8,3
SMA/SMK	18	50,0
D3/S1	15	41,7
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	13	36,1
Tidak bekerja	23	63,9
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kelompok usia reproduktif 20–35 tahun. Karakteristik pendidikan menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki latar belakang pendidikan menengah. Dari aspek pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja atau berperan sebagai ibu rumah tangga. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa penelitian didominasi oleh ibu hamil dengan karakteristik demografis yang relatif homogen sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih terfokus terhadap perubahan tingkat kecemasan yang diamati.

### Perubahan Tingkat Kecemasan pada Kelompok Aromaterapi Lavender

Perubahan tingkat kecemasan dianalisis dengan membandingkan distribusi kategori kecemasan sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada kedua kelompok. Pengamatan dilakukan terhadap kelompok aromaterapi lavender dan kelompok murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman yang masing-masing terdiri atas 18 responden. Penyajian secara komparatif memungkinkan pembaca melihat pola perubahan yang terjadi pada kedua kelompok secara lebih efisien. Ringkasan distribusi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kedua Kelompok**

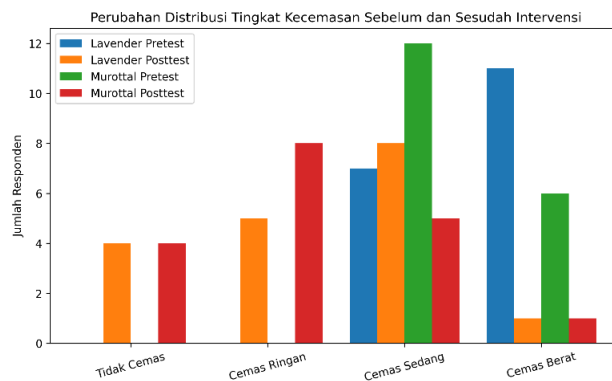
Tingkat Kecemasan	Lavender Pretest n (%)	Lavender Posttest n (%)	Murottal Pretest n (%)	Murottal Posttest n (%)
Tidak Cemas	0 (0)	4 (22,2)	0 (0)	4 (22,2)
Cemas Ringan	0 (0)	5 (27,8)	0 (0)	8 (44,4)
Cemas Sedang	7 (38,9)	8 (44,4)	12 (66,7)	5 (27,8)
Cemas Berat	11 (61,1)	1 (5,6)	6 (33,3)	1 (5,6)
Total	18 (100)	18 (100)	18 (100)	18 (100)

Keterangan:

Kelompok lavender: Wilcoxon Signed Ranks Test  $Z = -3,464$ ;  $p < 0,001$ .  
Kelompok murottal: Wilcoxon Signed Ranks Test  $Z = -3,637$ ;  $p < 0,001$ .

Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2, seluruh responden sebelum intervensi masih berada pada kategori cemas sedang dan cemas berat. Setelah intervensi diberikan, distribusi kecemasan bergeser menuju kategori yang lebih rendah pada kedua kelompok. Penurunan jumlah responden pada kategori cemas berat terlihat jelas baik pada kelompok aromaterapi lavender maupun kelompok murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman. Hasil uji Wilcoxon juga menunjukkan nilai  $p < 0,001$  pada kedua kelompok yang mengindikasikan adanya perubahan tingkat kecemasan yang signifikan setelah perlakuan.

Untuk memberikan gambaran visual mengenai perubahan distribusi tingkat kecemasan, data pada Tabel 2 selanjutnya disajikan dalam bentuk grafik. Penyajian grafik bertujuan mempermudah pembaca dalam mengamati pola perubahan kategori kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Visualisasi tersebut ditampilkan pada Gambar 1.



**Gambar 1. Perubahan Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Berdasarkan Gambar 1, terlihat adanya penurunan proporsi responden yang berada pada kategori cemas berat setelah intervensi diberikan. Pada saat yang sama terjadi peningkatan jumlah responden pada kategori tidak cemas dan cemas ringan pada kedua kelompok. Pola perubahan tersebut menunjukkan kecenderungan perbaikan kondisi psikologis responden selama periode penelitian. Visualisasi grafik juga memperlihatkan bahwa arah perubahan yang terjadi pada kedua kelompok relatif serupa.

### **Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman**

Setelah diketahui bahwa kedua intervensi mampu menurunkan tingkat kecemasan dalam kelompok masing-masing, analisis selanjutnya dilakukan untuk membandingkan efektivitas kedua metode tersebut. Perbandingan dilakukan menggunakan uji Mann-Whitney U berdasarkan hasil pengukuran setelah intervensi. Analisis ini bertujuan mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan hasil yang bermakna antara kelompok aromaterapi lavender dan kelompok murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman. Ringkasan hasil pengujian disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Perbandingan Efektivitas Kedua Intervensi**

Kelompok	Mean Rank
Aromaterapi Lavender	19,75
Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman	17,25

Keterangan:

Mann-Whitney U = 139,500; Z = -0,713; p = 0,476.

Berdasarkan hasil pada Tabel 3, kelompok aromaterapi lavender memiliki nilai mean rank sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman. Meskipun demikian, selisih nilai tersebut relatif kecil dan tidak menunjukkan perbedaan yang substansial. Hasil uji Mann-Whitney menghasilkan nilai p sebesar 0,476 yang berada di atas batas signifikansi 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan efektivitas yang bermakna antara aromaterapi lavender dan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

Secara keseluruhan, kedua intervensi menghasilkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok masing-masing. Perubahan distribusi kategori kecemasan memperlihatkan berkurangnya jumlah responden yang mengalami kecemasan berat serta meningkatnya proporsi responden dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah setelah perlakuan diberikan. Namun demikian, hasil perbandingan antar kelompok menunjukkan bahwa manfaat yang diperoleh dari kedua intervensi relatif setara. Dengan demikian, baik aromaterapi lavender maupun murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dapat dipertimbangkan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III.

### **Pembahasan**

Kehamilan pertama merupakan periode transisi yang menuntut kemampuan adaptasi psikologis yang tidak sederhana. Pada fase ini, ibu tidak hanya menghadapi perubahan biologis yang semakin intens menjelang persalinan, tetapi juga berhadapan dengan berbagai ketidakpastian mengenai pengalaman yang belum pernah dijalani sebelumnya. Kondisi tersebut menjelaskan mengapa kecemasan menjadi salah satu respons emosional yang paling sering ditemukan pada primigravida trimester III. Dalam konteks ini, temuan penelitian menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis memiliki peran penting dalam membantu ibu membangun kembali rasa aman dan kendali terhadap situasi yang sedang dihadapi. Penurunan tingkat kecemasan yang terjadi setelah pemberian aromaterapi lavender maupun terapi murottal mengindikasikan bahwa kebutuhan psikologis ibu hamil tidak selalu harus direspons melalui pendekatan medis, tetapi juga melalui strategi yang mampu menciptakan pengalaman relaksasi dan ketenangan secara lebih personal.

Jika dicermati lebih jauh, keberhasilan aromaterapi lavender tampaknya tidak hanya berkaitan dengan karakteristik aromanya yang menenangkan, melainkan juga dengan kemampuannya mengubah cara individu merespons sumber stres. Ketika seseorang berada dalam kondisi cemas, perhatian cenderung terpusat pada kemungkinan-kemungkinan negatif yang belum tentu terjadi. Aroma lavender dapat berfungsi sebagai stimulus sensorik yang membantu mengalihkan fokus tersebut sehingga respons emosional menjadi lebih terkendali. Mekanisme ini menjelaskan mengapa penurunan kecemasan pada kelompok aromaterapi tidak sekadar merefleksikan efek kenyamanan sesaat, tetapi juga menunjukkan adanya proses



penyesuaian psikologis yang lebih adaptif. Interpretasi tersebut sejalan dengan temuan Aromatika dan Utami (2024), Tamar (2025), serta Sabtu dan Purwanti (2025) yang secara konsisten melaporkan manfaat aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil maupun ibu yang menghadapi persalinan.

Menariknya, manfaat yang ditunjukkan aromaterapi lavender juga dapat dipahami sebagai bagian dari upaya memperkuat kesiapan mental menjelang persalinan. Kecemasan pada kehamilan bukan hanya berkaitan dengan rasa takut terhadap nyeri atau risiko persalinan, tetapi juga berhubungan dengan persepsi individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi baru. Ketika tingkat kecemasan menurun, ibu memiliki peluang lebih besar untuk memandang proses persalinan secara realistis dan tidak didominasi oleh kekhawatiran yang berlebihan. Dengan demikian, efek yang dihasilkan aromaterapi tidak hanya berkontribusi pada stabilitas emosional, tetapi juga berpotensi meningkatkan keyakinan diri dalam menghadapi persalinan. Pemaknaan ini memperkuat kajian Ariani (2025) serta Sari dan Lasara (2025) yang menempatkan terapi komplementer sebagai bagian penting dalam peningkatan kenyamanan psikologis selama masa kehamilan dan persalinan.

Di sisi lain, hasil penelitian memperlihatkan bahwa ketenangan psikologis juga dapat dibangun melalui jalur yang berbeda, yaitu melalui pendekatan spiritual. Murottal Surah Ar-Rahman memberikan pengalaman yang tidak hanya melibatkan aspek pendengaran, tetapi juga menyentuh dimensi makna yang diyakini oleh individu. Dalam situasi yang penuh ketidakpastian, kehadiran nilai-nilai spiritual sering kali menjadi sumber kekuatan yang membantu seseorang menerima kondisi yang sedang dihadapi. Oleh karena itu, penurunan kecemasan pada kelompok murottal dapat dipahami sebagai hasil dari proses relaksasi yang berjalan bersamaan dengan munculnya rasa percaya, harapan, dan penerimaan terhadap kehamilan maupun persalinan yang akan datang. Perspektif ini menunjukkan bahwa kesehatan psikologis ibu hamil tidak dapat dilepaskan dari konteks keyakinan yang menjadi bagian dari kehidupannya.

Temuan tersebut memperlihatkan kesesuaian dengan laporan Okvitasari et al. (2024) serta Triwijayanti dan Apriani (2025) yang menemukan bahwa terapi murottal berkontribusi terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil. Namun demikian, makna penting dari hasil tersebut bukan sekadar adanya kesamaan angka atau kecenderungan statistik, melainkan pengakuan bahwa pendekatan spiritual memiliki posisi yang relevan dalam pelayanan kesehatan maternal. Pada masyarakat yang menjadikan agama sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, ketenangan sering kali tidak hanya dicapai melalui pengurangan gejala psikologis, tetapi juga melalui penguatan hubungan individu dengan nilai-nilai yang diyakininya. Oleh sebab itu, murottal dapat dipandang sebagai media yang membantu membangun keseimbangan emosional sekaligus memperkuat ketahanan psikologis ibu ketika menghadapi persalinan.

Pengaruh positif murottal terhadap kondisi emosional ibu hamil juga memperlihatkan bahwa proses pengelolaan kecemasan tidak selalu berlangsung melalui mekanisme yang sama pada setiap individu. Sebagian ibu mungkin lebih responsif terhadap stimulus sensorik seperti aroma, sementara yang lain memperoleh ketenangan melalui pengalaman spiritual yang lebih mendalam. Fenomena tersebut mendukung temuan Nurasih dan Haendrayani (2025) serta Zuwariah et al. (2025) yang menegaskan pentingnya pendekatan kesehatan spiritual dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil. Dengan kata lain, keberhasilan suatu intervensi sering kali ditentukan oleh sejauh mana intervensi tersebut mampu berinteraksi dengan kebutuhan subjektif individu. Pemahaman ini menjadi penting karena pelayanan



kesehatan yang efektif pada dasarnya tidak hanya berfokus pada kondisi klinis, tetapi juga mempertimbangkan pengalaman personal setiap ibu.

Salah satu temuan yang menarik dalam penelitian ini adalah tidak ditemukannya perbedaan efektivitas yang signifikan antara aromaterapi lavender dan terapi murottal Surah Ar-Rahman. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa meskipun kedua intervensi bekerja melalui mekanisme yang berbeda, keduanya mampu menghasilkan keluaran psikologis yang relatif setara. Kondisi ini memperlihatkan bahwa keberhasilan pengelolaan kecemasan tidak semata-mata bergantung pada jenis metode yang digunakan, tetapi pada kemampuan intervensi dalam menghadirkan rasa nyaman, mengurangi ketegangan emosional, dan meningkatkan persepsi kontrol terhadap situasi yang dihadapi. Pemakaian tersebut sejalan dengan Putri et al. (2022) yang menjelaskan bahwa berbagai teknik relaksasi dapat membantu individu mengendalikan respons emosional yang muncul akibat kecemasan. Dengan demikian, efektivitas suatu intervensi lebih tepat dipahami melalui dampak psikologis yang dihasilkannya daripada melalui karakteristik teknis metode itu sendiri.

Implikasi praktis dari temuan ini cukup penting bagi pelayanan kebidanan. Tidak adanya perbedaan efektivitas yang signifikan memberikan ruang bagi tenaga kesehatan untuk memilih intervensi berdasarkan preferensi, kebutuhan, dan karakteristik masing-masing ibu hamil. Sebagian ibu mungkin merasa lebih nyaman dengan pendekatan berbasis sensorik seperti aromaterapi lavender, sedangkan yang lain lebih terbantu melalui pendekatan spiritual menggunakan murottal Al-Qur'an. Fleksibilitas tersebut menjadi relevan mengingat kecemasan pada kehamilan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, termasuk kesiapan menghadapi persalinan, pengalaman kehamilan, dukungan keluarga, serta kondisi psikologis individu sebagaimana dijelaskan oleh Sartika et al. (2026). Oleh karena itu, pelayanan kesehatan maternal akan lebih efektif apabila menerapkan pendekatan yang berpusat pada kebutuhan ibu dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk memilih bentuk intervensi yang paling sesuai dengan kondisi dirinya.

## **KESIMPULAN**

Kecemasan pada primigravida trimester III tidak hanya berkaitan dengan perubahan fisik menjelang persalinan, tetapi juga mencerminkan kebutuhan ibu akan rasa aman, kesiapan mental, dan ketenangan dalam menghadapi pengalaman baru yang belum pernah dialami sebelumnya. Dalam konteks tersebut, penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman sama-sama mampu menjadi sarana pendamping yang membantu ibu mencapai kondisi emosional yang lebih adaptif. Temuan ini memberikan jawaban terhadap keterbatasan kajian sebelumnya yang umumnya menelaah kedua intervensi secara terpisah, dengan memperlihatkan bahwa meskipun berangkat dari pendekatan yang berbeda—sensorik pada aromaterapi dan spiritual pada murottal—keduanya menghasilkan manfaat yang relatif setara dalam membantu pengelolaan kecemasan. Makna penting dari hasil ini bukan terletak pada keunggulan salah satu metode, melainkan pada terbukanya pilihan intervensi yang dapat disesuaikan dengan karakteristik, keyakinan, dan preferensi masing-masing ibu hamil tanpa mengurangi manfaat yang diperoleh.

Temuan tersebut sekaligus memperkuat pandangan bahwa pelayanan antenatal yang berorientasi pada kesejahteraan ibu perlu memberi ruang bagi pendekatan yang lebih holistik dan berpusat pada kebutuhan individu. Integrasi dukungan psikologis, edukasi kesehatan, serta pendekatan spiritual berpotensi memperluas strategi promotif dan preventif yang dapat diterapkan secara berkelanjutan baik di fasilitas kesehatan maupun di lingkungan rumah. Dari



sisi pengembangan ilmu, hasil penelitian ini membuka peluang untuk merancang model intervensi yang lebih personal dengan mempertimbangkan faktor psikososial, budaya, dan spiritual yang memengaruhi respons ibu terhadap suatu terapi. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan cakupan responden yang lebih luas, desain yang lebih kuat, dan konteks sosial yang lebih beragam diperlukan agar pemanfaatan intervensi komplementer dalam pelayanan kesehatan maternal dapat berkembang secara lebih adaptif, efektif, dan berkelanjutan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aliyyati, N., Utami, T., & Andriani, R. (2024). Efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Cibolang Kidul. *Jurnal Ventilator*, 2(1), 286–302. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i1.1003>
- Ariani, D. U. (2025). Literature review: Terapi komplementer dalam mengatasi kecemasan menjelang persalinan normal pada ibu primigravida. *Jurnal Medika Usada*, 8(1). <https://doi.org/10.54107/medikausada.v8i1.385>
- Arikalang, F., Wagey, F. M. M., & Tendean, H. M. M. (2023). Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dan multigravida dalam menghadapi persalinan di Indonesia. *e-CliniC*, 11(3), 283–292. <https://doi.org/10.35790/ecl.v11i3.48483>
- Aromatika, V. N., & Utami, A. P. (2024). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Merakurak. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 2(4), 181–187. <https://doi.org/10.55606/termometer.v2i4.4351>
- Desalegn, S. Y., Feleke, A. E., Germame, B. F., & Samuel, A. W. (2025). Prevalence of anxiety and associated factors among pregnant women in East Africa: A systematic review and meta-analysis, 2023. *Public Health*, 244, 105759. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2025.105759>
- Domínguez-Solís, E., Lima-Serrano, M., & Lima-Rodriguez, J. S. (2021). Non-pharmacological interventions to reduce anxiety in pregnancy, labour and postpartum: A systematic review. *Midwifery*, 102, 103126. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103126>
- Efendi, K. M. (2022). *Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III pada Ny. D di PMB Erni Dayati, S.Tr.Keb Lampung Selatan, 2022* (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang). <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/2091/2/02.%20ABSTRAK.pdf>
- Fitrina, E., & Da Cunha, T. S. (2024). Hubungan pendampingan suami dengan tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III kala I menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Waigete. *JKKM: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 11(1). <https://jurnal.nusanipa.ac.id/index.php/jkkm/article/view/598>
- Indriyani, M., Aryani, F., & Zuliyati, I. C. (2024). The effect education a childbirth preparation pocketbooks on the level anxiety of pregnant women in the third trimester. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 12(4), 449–460. [https://doi.org/10.21927/jnki.2024.12\(4\).449-460](https://doi.org/10.21927/jnki.2024.12(4).449-460)
- Lidia, B., Yusuf, N., Aisyah, N., & Tuko, J. M. (2026). Intervensi smarter hypnobirthing untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan hasil persalinan pada ibu primigravida di Samarinda, Indonesia. *Borneo Nursing Journal*, 8(1), 1540–1546. <https://doi.org/10.61878/bnj.v8i1.369>



- Nurhasanah, C., & Yuniwati, C. (2024). Application of audio murotal Al-Qur'an and lavender aromatherapy for first-stage labor pain. *Traektorîa Nauki = Path of Science*, 10(4), 2022–2026. <https://cyberleninka.ru/article/n/application-of-audio-murotal-al-quran-and-lavender-aromatherapy-for-first-stage-labor-pain/viewer>
- Nurasiah, A., & Haendrayani, N. (2025, May). The influence of the chanting of Qur'an verses by birth attendant against decreased anxiety in mothers maternity: An intervention effectiveness study spiritual. In *Cirebon Annual Multidisciplinary International Conference (CAMIC)* (pp. 140–143). <https://conference.ugj.ac.id/index.php/camic/article/view/10154>
- Okvitasari, Y., Yuniarti, K., & Luhur, R. P. (2024). *Terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan ibu hamil*. Penerbit NEM.
- Putri, P., Susanti, E., & Amalia, P. R. (2022). Pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(2), 133–140. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKONTAN/article/view/393>
- Rayuna, M. S., & Prima, E. (2024). Efektivitas hipnoterapi lima jari terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 10(2), 131–134. <https://doi.org/10.58550/jka.v10i2.260>
- Sabtu, R., & Purwanti, A. S. (2025). The effectiveness of lavender aromatherapy on anxiety levels in pregnant women facing childbirth. *Jurnal Medika Nusantara*, 3(3), 220–236. <https://doi.org/10.59680/medika.v3i3.2304>
- Sari, W. I. P. E., & Lasara, N. (2025). *Monograf kombinasi counterpressure dan aromaterapi lavender untuk mengatasi kecemasan ibu bersalin: Tinjauan deskriptif*. Penerbit NEM.
- Sartika, S., Warini, W., Raharsari, R. T., Amailia, S., & Julyanti, K. (2026). Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dan IV dalam menghadapi persalinan. *DedikasiMU: Journal of Community Service*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.30587/dedikasimu.v8i1.11343>
- Syabin, N. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam kehamilan trimester III pada ibu primigravida di Desa Karang Raharja Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 14(1), 9–19. <https://doi.org/10.34035/jk.v14i1.979>
- Tamar, M. (2025). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Pembina Palembang. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 3(1), 13–21. <https://doi.org/10.52523/jika.v3i1.134>
- Trilestari, F. (2022). *Hubungan tingkat kecemasan ibu dengan lama persalinan di BPM Widya Puri Minggir Sleman* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta). <https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/10074/>
- Triwijayanti, Y., & Apriani, E. (2025). *Asuhan keperawatan ibu hamil trimester III dengan masalah keperawatan kecemasan dan penerapan terapi murotal Al-Qur'an* (Doctoral dissertation, Universitas Al-Irsyad Cilacap). <https://repository.universitalirsyad.ac.id/id/eprint/994/>
- Zuwariah, N., Anggraini, F. D., & Masrurohi, N. (2025). Pemberdayaan kader dalam pengembangan program kesehatan spiritual untuk mengatasi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan*, 2(3), 153–160. <https://jupenkes.menarascienceindo.com/article/view/65>