

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI MAWAR ESENSIAL TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU HAMIL YANG HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JEMBATAN KECIL

Des Metasari⁽¹⁾, Murwati⁽²⁾, Ronalen Br Situmorang⁽³⁾

^(1,2,3)Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dehasen, Bengkulu, Indonesia

*email: desmetasari@unived.ac.id, murwati80@unived.ac.id, ronalen.situmorang@unived.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi dalam kehamilan merupakan masalah kesehatan maternal memerlukan deteksi dini, pemantauan tekanan darah secara berkala, dan penatalaksanaan yang tepat, karena yang berpotensi meningkatkan kecemasan. Kecemasan yang berlebihan dapat memicu respons stres dan aktivasi sistem saraf simpatis sehingga penatalaksanaan ibu hamil dengan hipertensi perlu memperhatikan aspek psikologis selain pengendalian tekanan darah. Intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan sebagai terapi komplementer adalah aromaterapi mawar (*Rosa damascena*). Stimulasi melalui sistem olfaktorius berpotensi memberikan efek relaksasi dan membantu mengurangi kecemasan, sehingga dapat dipertimbangkan sebagai intervensi pendukung dalam asuhan keperawatan pada ibu hamil dengan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu hamil dengan hipertensi yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi mawar menggunakan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk, sedangkan perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan uji statistik yang sesuai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum pemberian aromaterapi mawar adalah $2,73 \pm 0,88$, sedangkan setelah pemberian aromaterapi mawar menurun menjadi $1,33 \pm 0,98$. Dengan demikian, terdapat penurunan rata-rata tingkat kecemasan sebesar 1,40 poin. Analisis effect size menunjukkan nilai Cohen's d sebesar 1,346 dengan Hedges' correction sebesar 1,328, yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi mawar memiliki efek yang besar terhadap penurunan tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi mawar dapat menjadi salah satu intervensi komplementer dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan hipertensi.

Kata kunci: aromaterapi mawar, kecemasan, ibu hamil, hipertensi, effect size

ABSTRACT

*Hypertension during pregnancy is a maternal health issue requiring early detection, regular blood pressure monitoring, and appropriate management, as it has the potential to increase anxiety. Excessive anxiety can trigger a stress response and activate the sympathetic nervous system; therefore, the management of pregnant women with hypertension must address psychological aspects alongside blood pressure control. Rose (*Rosa damascena*) aromatherapy is a non-pharmacological intervention that can serve as a complementary therapy. Stimulation via the olfactory system has the potential to induce relaxation and reduce anxiety, making it a viable supportive intervention in the nursing care of pregnant women with hypertension. This study aimed to determine the*

*effect of rose aromatherapy on anxiety levels in pregnant women with hypertension. A pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach was employed. The study sample consisted of 30 pregnant women with hypertension selected based on inclusion criteria. Anxiety levels were measured before and after the administration of rose aromatherapy using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data analysis included both univariate and bivariate methods. Normality testing was conducted using the Shapiro-Wilk test, while differences in anxiety levels before and after the intervention were analyzed using appropriate statistical tests. The results showed that the mean anxiety level prior to rose aromatherapy administration was 2.73 ± 0.88 , decreasing to 1.33 ± 0.98 afterward, representing a mean reduction of 1.40 points. Effect size analysis yielded a Cohen's *d* value of 1.346 (with a Hedges' correction of 1.328), indicating that rose aromatherapy has a substantial effect on reducing anxiety levels. The findings suggest that rose aromatherapy can serve as a complementary intervention to help reduce anxiety levels in pregnant women with hypertension.*

Keywords: *rose aromatherapy, anxiety, pregnant women, hypertension, effect size*

PENDAHULUAN

Hipertensi salah satu komplikasi kehamilan yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi di seluruh dunia. Menurut laporan *World Health Organization* (WHO), sekitar 5–10% kehamilan di seluruh dunia mengalami hipertensi dalam kehamilan dan sekitar 20% penyebab kematian ibu secara global, di Indonesia data Riskesdas, kejadian hipertensi pada ibu hamil sekitar 6–8% dengan jumlah yang bervariasi setiap wilayah. Bahkan beberapa penelitian melaporkan prevalensi hipertensi pada ibu hamil di beberapa daerah dapat mencapai lebih dari 10% (Cohen & Collins, 2025).

Tingginya kejadian secara global, preeklamsia sebagai salah satu bentuk gangguan hipertensi kehamilan memengaruhi sekitar 3–8% perempuan yang melahirkan dan gangguan hipertensi berkontribusi terhadap sekitar 16% kematian maternal, setara dengan sekitar 42.000 kematian pada tahun 2023 (WHO, 2025). Di Indonesia, hipertensi dalam kehamilan tercatat sebagai penyebab kematian ibu terbanyak pada tahun 2023, sehingga kondisi ini menjadi salah satu masalah prioritas dalam upaya penurunan morbiditas dan mortalitas maternal serta perinatal (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Kesehatan maternal dengan biaya yang murah, mudah dilakukan, hampir tidak menimbulkan efek samping dengan memberikan aromatherapy Mawar esensial, terapi ini mendukung program BPJS dengan efisiensi anggaran tanpa mengurangi kualitas layanan, selain itu pembangunan kesehatan bagian penting dari pembangunan nasional sesuai dengan program Asta Cita Presiden dan Wakil Presiden Republik Indonesia bahwa upaya memperkuat pembangunan sumber daya manusia melalui peningkatan kualitas kesehatan masyarakat. Peningkatan kesehatan ibu hamil merupakan investasi strategis dalam menciptakan generasi yang sehat, produktif, dan berkualitas di masa depan (Utami et al., 2025).

Peningkatan kesehatan ibu bagian dari komitmen internasional yang tertuang dalam *Sustainable Development Goals* (SDGs), khususnya pada tujuan 3 (*Good Health and Well-being*) yang bertujuan untuk menjamin kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan bagi semua orang di segala usia termasuk ibu hamil dengan menurunkan angka kematian ibu secara global sehingga diperlukan pengembangan intervensi

kesehatan yang aman, efektif, dan berbasis bukti ilmiah untuk mendukung pencapaian target tersebut diantaranya terapi non farmakologis; mawar esensial untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil yang mengalami hipertensi dalam kehamilan. (Reza et al., 2024).

Selain itu, penelitian yang berfokus pada peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu juga sejalan dengan Program Strategis Diktisaintek Berdampak, yang mendorong penelitian yang mampu memberikan kontribusi nyata terhadap penyelesaian permasalahan kesehatan masyarakat. Penelitian yang berfokus pada intervensi kesehatan berbasis bukti diharapkan dapat menghasilkan inovasi yang dapat diterapkan secara langsung dalam praktik pelayanan Kesehatan (Sinaga et al., 2025).

Ibu hamil dengan hipertensi tidak hanya menghadapi masalah fisiologis, tetapi juga masalah psikologis, terutama kecemasan. Secara fisiologis, hipertensi dalam kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi maternal dan perinatal, seperti preeklamsia, eklampsia, gangguan pertumbuhan janin, dan persalinan prematur, sehingga memerlukan pemantauan dan penatalaksanaan yang tepat. Sementara itu, kecemasan dapat timbul akibat kekhawatiran terhadap tekanan darah yang meningkat, ketakutan akan komplikasi kehamilan, serta kekhawatiran terhadap keselamatan dan kesehatan janin. Kecemasan yang tidak terkelola dapat meningkatkan respons stres dan aktivasi sistem saraf simpatis, sehingga penanganan kecemasan menjadi bagian penting dalam asuhan ibu hamil dengan hipertensi. Oleh karena itu, aromaterapi mawar (*Rosa damascena*) sebagai intervensi nonfarmakologis dapat dipertimbangkan untuk membantu memberikan efek relaksasi dan menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan hipertensi.

Kondisi kecemasan yang tidak terkontrol dapat memicu peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan katekolamin yang dapat menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah serta peningkatan tekanan darah, kecemasan yang berkepanjangan juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis ibu dan kualitas kehamilan secara keseluruhan (Jodaki et al., 2021). Penanganan kecemasan dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan upaya ini sejalan dengan program strategis Diktisaintek Berdampak, yang mendorong penelitian yang mampu memberikan kontribusi nyata terhadap penyelesaian permasalahan kesehatan masyarakat (Metasari & Nigrum, 2026).. Penelitian yang berfokus pada intervensi kesehatan berbasis bukti diharapkan dapat menghasilkan inovasi yang dapat diterapkan secara langsung dalam praktik pelayanan kesehatan pada ibu hamil salah satu jenis aromaterapi mawar esensial (*Rosa damascene*) yang dapat memberikan efek sedatif ringan serta membantu menenangkan sistem saraf pusat. Aroma mawar dapat meningkatkan perasaan nyaman, mengurangi stres, serta membantu meningkatkan relaksasi (Mokhtari & Mirbagher, 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aromaterapi mawar memiliki manfaat dalam menurunkan kecemasan. Penelitian eksperimental menunjukkan bahwa minyak esensial *Rosa* memiliki efek anxiolytic yang dapat membantu mengurangi kecemasan melalui pengaruhnya terhadap sistem saraf pusat. Selain itu, beberapa penelitian klinis juga menunjukkan bahwa aromaterapi mawar dapat digunakan sebagai terapi komplementer yang aman dan efektif dalam membantu mengurangi kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Ye et al., 2025)

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada pelayanan antenatal Puseksams Jembatam kecil kota Bengkulu pada tahun 2025 terdapat 180 orang ibu hamil yang

mengalami peningkatan tekanan darah atau hipertensi dalam kehamilan (Hipertensi gestasional), tahun 2026 dari Januari s/d Februari 2026 terdapat 30 ibu hamil yang mengalami hipertensi dalam kehamilan, hasil survei awal pada 3 orang ibu hamil yang mengalami hipertensi dalam kehamilan 2 orang ibu hamil menunjukkan tingkat kecemasan sedang dan 1 orang dengan tingkat kecemasan berat. Banyak ibu hamil menyampaikan kekhawatiran terhadap kondisi tekanan darah yang meningkat serta ketakutan terhadap kemungkinan terjadinya komplikasi kehamilan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan masalah psikologis yang cukup sering dialami oleh ibu hamil dengan hipertensi dan memerlukan intervensi yang tepat dalam pelayanan Kesehatan.

Berdasarkan latar belakang hipertensi dalam kehamilan merupakan salah satu komplikasi yang sering terjadi dan berkontribusi terhadap tingginya angka morbiditas dan mortalitas ibu maupun janin yang menimbulkan dampak psikologis kecemasan dan dapat memperburuk kondisi Hipertensi karena dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berdampak pada peningkatan tekanan darah dan memperburuk kondisi kesehatan ibu maupun janin, alternatif intervensi non-farmakologis pemberian aromatherapy mawar damascene yang aman dan efektif untuk membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil yang mengalami hipertensi merupakan pilihan tepat karena mudah, murah dan tidak mempunyai efek samping, sehingga rumusan masalah penelitiannya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest design* yang bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan ibu hamil dengan hipertensi sebelum dan setelah diberikan intervensi aromaterapi mawar. Sampel penelitian adalah 30 ibu hamil dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil yang diambil dengan teknik *accidental sampling*. Setiap responden diberikan intervensi aromaterapi melalui inhalasi menggunakan diffuser dengan perbandingan minyak esensial 40% dan air 60%. Intervensi diberikan dalam posisi rileks dan nyaman, dengan meminta responden menghirup aromaterapi secara santai selama 20 menit ketika mengalami kecemasan, sebanyak tiga kali sesuai kejadian kecemasan. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan setelah intervensi menggunakan skala HARS. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik (*ethical clearance*) dengan nomor 0884/D-KEPK/FK/VII/2026 tanggal 01 Juli 2026. Uji statistik yang digunakan adalah *Paired Sample t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran kecemasan pasien sebelum dan setelah diberikan aromatherapi esensial Mawar dapat dilihat pada table berikut;

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum dan Setelah Diberikan Aromaterapi Mawar

No	Tingkat Kecemasan	Pre-Test N	Pre-Test %	Post- Test N	Post-Test %
1	Tidak cemas	0	0,0	2	6,7
2	Cemas ringan	4	13,3	18	60,0

3	Cemas sedang	14	46,7	9	30,0
4	Cemas berat	12	40,0	1	3,3
Total		30	100,0	30	100,0

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebelum diberikan aromaterapi Mawar, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang, yaitu sebanyak 14 responden (46,7%), sedangkan 12 responden (40,0%) mengalami kecemasan berat dan 4 responden (13,3%) mengalami kecemasan ringan. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori tidak cemas. Setelah diberikan aromaterapi Mawar, terjadi perubahan distribusi tingkat kecemasan. Sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan, yaitu sebanyak 18 responden (60,0%), diikuti oleh 9 responden (30,0%) yang mengalami kecemasan sedang. Sebanyak 2 responden (6,7%) berada pada kategori tidak cemas, sedangkan hanya 1 responden (3,3%) yang masih mengalami kecemasan berat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah pemberian aromaterapi Mawar, terjadi penurunan tingkat kecemasan responden yang ditunjukkan dengan berkurangnya jumlah responden pada kategori kecemasan berat dan sedang serta meningkatnya jumlah responden pada kategori kecemasan ringan dan tidak cemas.

Tabel 2. Gambaran Kecemasan Pasien Sebelum dan Setelah Diberikan Aromaterapi Mawar

No	Item yang Diukur	Mean	Median	SD	Min	Maks
1	Kecemasan pre-test	2,27	2,00	0,69	1	3
2	Kecemasan post-test	1,30	1,00	0,65	0	3

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa rata-rata skor kecemasan pasien sebelum diberikan aromaterapi Mawar adalah sebesar 2,27 dengan median 2,00, standar deviasi 0,69, skor minimum 1, dan skor maksimum 3, setelah diberikan aromaterapi Mawar rata-rata skor kecemasan pasien mengalami penurunan menjadi 1,30 dengan median 1,00, standar deviasi 0,65, skor minimum 0, dan skor maksimum 3. Berdasarkan hasil tersebut, terdapat penurunan rata-rata skor kecemasan sebesar 0,97 poin, yaitu dari 2,27 pada pengukuran pre-test menjadi 1,30 pada pengukuran post-test. Penurunan nilai median dari 2,00 menjadi 1,00 juga menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan aromaterapi Mawar.

Tabel 3. Paired Samples t-test (uji t berpasangan) untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian aromaterapi Mawar.

Variabel	N	Pre-Test (Mean ± Sd)	Post-Test (Mean ± Sd)	Perbedaan Mean ± Sd	Ik 95%	Nilai P
Kecemasan	30	2,27 ± 0,69	1,30 ± 0,65	0,97 ± 0,72	0,698– 1,235	<0,001

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata skor kecemasan sebelum pemberian aromaterapi adalah $2,27 \pm 0,69$, sedangkan setelah pemberian aromaterapi menurun menjadi $1,30 \pm 0,65$. Rata-rata perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi sebesar $0,97 \pm 0,72$, dengan IK 95% sebesar 0,698–1,235. Hasil uji *paired samples t-test* menunjukkan nilai $t = 7,370$, $df = 29$, dan $p < 0,001$. Karena nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi.

Tabel 4. Besarnya Efek Pemberian Aromaterapi terhadap Tingkat Kecemasan

Variabel	N	Cohen's D	Ik 95%	Interpretasi
Kecemasan Pre-Test– Post-Test	30	1,346	0,843–1,836	Efek Besar

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis *effect size* menunjukkan nilai Cohen's d sebesar 1,346 dengan IK 95% sebesar 0,843–1,836. Nilai tersebut menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi memiliki efek yang besar terhadap penurunan tingkat kecemasan responden. Dengan demikian, selain menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik berdasarkan uji *paired samples t-test* ($p < 0,001$), pemberian aromaterapi juga menunjukkan besarnya efek yang kuat terhadap penurunan tingkat kecemasan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi Mawar/*Rosa* dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan intervensi sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang, sedangkan setelah pemberian aromaterapi terjadi penurunan tingkat kecemasan menjadi kategori ringan bahkan tidak cemas pada sebagian responden. Hasil analisis statistik juga menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi dengan penurunan nilai rata-rata skor kecemasan. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi Mawar memberikan respons positif terhadap kondisi psikologis ibu hamil dengan hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terbaru yang dilakukan oleh Wang et al. (2025) melalui systematic review dan meta-analysis mengenai efek aromaterapi terhadap kecemasan dan kualitas tidur pada perempuan selama kehamilan dan periode postpartum. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa aromaterapi secara signifikan menurunkan kecemasan maternal, dengan efek yang lebih besar ditemukan pada kelompok perempuan selama periode prenatal. Wang et al. (2025) melaporkan bahwa pada kelompok prenatal aromaterapi memberikan efek penurunan kecemasan dengan *standardized mean difference* (SMD) sebesar $-0,75$ (95% CI $-0,97$ sampai $-0,52$), aromaterapi memiliki potensi sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi kecemasan selama kehamilan. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa pemberian aromaterapi dapat memberikan manfaat terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil.

Temuan tersebut juga diperkuat oleh penelitian Kim (2025) melalui systematic review dan meta-analysis yang mengevaluasi efektivitas dan keamanan aromaterapi dalam mengurangi kecemasan pada perempuan hamil, bersalin, dan postpartum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi dapat memberikan efek positif terhadap penurunan kecemasan pada populasi maternal. Kim (2025) menjelaskan bahwa aromaterapi dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan komplementer untuk membantu perempuan mencapai kondisi relaksasi dan mengurangi tekanan psikologis selama periode maternal. Hasil tersebut mendukung temuan penelitian ini karena responden menunjukkan penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan aromaterapi Mawar

Secara khusus, hasil penelitian ini semakin diperkuat oleh systematic review dan meta-analysis terbaru yang membahas penggunaan. Zhou et al. (2025) menganalisis 28 randomized controlled trials dan menemukan bahwa aromaterapi secara signifikan menurunkan kecemasan dibandingkan kelompok kontrol. Hasil meta-analysis menunjukkan efek penurunan kecemasan dengan SMD $-1,31$ (95% CI $-1,74$ sampai $-0,88$; $p < 0,001$). Selain itu, penelitian tersebut juga menemukan adanya perbaikan kualitas tidur dan penurunan *mean arterial pressure* setelah pemberian *Rosa* (Zhou et al., 2025). Hasil ini memiliki relevansi yang kuat dengan penelitian karena subjek penelitian merupakan ibu hamil dengan hipertensi yang membutuhkan intervensi untuk membantu mengendalikan respons psikologis sekaligus meningkatkan kenyamanan.

Kecemasan pada ibu hamil dengan hipertensi dapat muncul sebagai respons terhadap kondisi kehamilan berisiko, kekhawatiran terhadap keselamatan janin, kemungkinan terjadinya komplikasi, serta ketidakpastian terhadap proses persalinan. Penelitian Hastings et al. (2024) mengenai pengalaman perempuan dengan hipertensi dalam kehamilan menunjukkan bahwa kondisi tersebut dapat menimbulkan kecemasan, ketakutan, stres, kekhawatiran terhadap bayi, serta perasaan kehilangan kontrol. Hal ini menjelaskan mengapa pada penelitian ini sebagian responden menunjukkan tingkat kecemasan yang cukup tinggi sebelum intervensi. Dengan demikian, kondisi hipertensi tidak hanya merupakan masalah fisiologis, tetapi juga dapat memberikan beban psikologis yang membutuhkan perhatian dalam pemberian asuhan keperawatan.

Penurunan kecemasan setelah pemberian aromaterapi Mawar *Rosa* dapat dijelaskan melalui mekanisme stimulasi sistem olfaktorius. Molekul volatil dari minyak atsiri yang dihirup akan merangsang reseptor olfaktorius dan selanjutnya impuls diteruskan ke struktur otak yang berhubungan dengan pengaturan emosi dan respons stres, termasuk sistem limbik dan hipotalamus. Jalur tersebut memungkinkan aroma memberikan pengaruh terhadap kondisi emosional sehingga dapat menimbulkan perasaan nyaman dan relaksasi (Zhou et al., 2025). Mekanisme ini dapat menjelaskan perubahan yang ditemukan pada penelitian, yaitu ibu yang sebelumnya tampak cemas menjadi lebih tenang setelah mendapatkan intervensi.

Efek relaksasi dari *mawar esensial* juga berkaitan dengan kandungan senyawa volatil yang terdapat dalam minyak atsirinya, seperti citronellol, geraniol, nerol, linalool, dan phenethyl alcohol. Senyawa-senyawa tersebut memberikan karakteristik aroma Mawar Damask dan diduga berkontribusi terhadap efek psikologis aromaterapi (Zhou et al., 2025). Ketika aroma tersebut diterima oleh sistem olfaktorius, rangsangan sensorik dapat membantu mengalihkan perhatian ibu dari pikiran yang menimbulkan kekhawatiran sehingga kondisi emosional menjadi lebih stabil. Dengan demikian, efek aromaterapi dalam penelitian ini kemungkinan tidak hanya berasal dari aroma yang menyenangkan, tetapi juga dari proses relaksasi yang terjadi selama intervensi.

Hasil penelitian ini juga memiliki keterkaitan dengan kualitas tidur ibu. Kecemasan yang tinggi dapat membuat ibu sulit beristirahat karena pikiran terus menerus berfokus pada kondisi kehamilan dan kemungkinan komplikasi. Sebaliknya, penurunan kecemasan dapat menciptakan kondisi psikologis yang lebih tenang sehingga ibu lebih mudah beristirahat. Wang et al. (2025) menemukan bahwa aromaterapi pada perempuan selama kehamilan dan postpartum tidak hanya menurunkan kecemasan, tetapi juga memberikan manfaat terhadap kualitas tidur. Sementara itu, Zhou et al. (2025) secara khusus menemukan bahwa aromaterapi *Rosa* dapat memperbaiki kualitas

tidur selain menurunkan kecemasan. Hasil penelitian tersebut mendukung kemungkinan bahwa efek relaksasi yang dirasakan responden dalam penelitian ini dapat memberikan manfaat tambahan terhadap kenyamanan dan istirahat ibu.

Meskipun demikian, tidak semua responden mengalami penurunan kecemasan dengan tingkat yang sama. Masih terdapat sebagian responden yang mengalami kecemasan setelah diberikan intervensi. Kondisi tersebut dapat terjadi karena kecemasan pada ibu hamil dengan hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, tidak hanya kondisi psikologis tetapi juga kondisi klinis dan lingkungan. Kekhawatiran terhadap tekanan darah, kondisi janin, kemungkinan persalinan prematur, pengalaman kehamilan sebelumnya, dukungan keluarga, serta persepsi terhadap risiko kehamilan dapat memengaruhi tingkat kecemasan ibu (Hastings et al., 2024). Oleh karena itu, aromaterapi tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya intervensi untuk mengatasi kecemasan.

Variasi respons tersebut juga dapat dikaitkan dengan karakteristik intervensi aromaterapi. Hasil meta-analysis Zhou et al. (2025) menunjukkan heterogenitas yang tinggi antarpelitian, sehingga efek aromaterapi dapat berbeda berdasarkan jenis minyak, dosis, konsentrasi, metode pemberian, durasi intervensi, karakteristik responden, dan instrumen pengukuran kecemasan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa meskipun secara umum *Mawar esensial* memberikan efek positif terhadap kecemasan, respons individual tetap perlu diperhatikan dalam penerapan praktik keperawatan.

Dalam konteks ibu hamil dengan hipertensi, penurunan kecemasan menjadi hal yang penting karena kondisi psikologis ibu dapat berhubungan dengan respons fisiologis tubuh. Kecemasan dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis dan respons stres sehingga menyebabkan ibu mengalami peningkatan ketegangan, denyut jantung, kewaspadaan, serta kesulitan beristirahat. Oleh karena itu, menciptakan kondisi relaksasi melalui intervensi nonfarmakologis seperti aromaterapi dapat menjadi bagian dari pendekatan holistik untuk membantu meningkatkan kenyamanan ibu selama menjalani perawatan.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa aromaterapi *Mawar* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi keperawatan komplementer pada ibu hamil dengan hipertensi yang mengalami kecemasan. Intervensi ini relatif sederhana, mudah diterapkan, dan dapat dikombinasikan dengan intervensi keperawatan lainnya seperti komunikasi terapeutik, teknik relaksasi, pemberian edukasi, dukungan keluarga, dan penciptaan lingkungan yang nyaman. Namun, aromaterapi tetap harus ditempatkan sebagai terapi komplementer dan tidak menggantikan terapi medis maupun pemantauan kondisi ibu dan janin.

Aspek keamanan juga harus menjadi perhatian dalam pemberian aromaterapi pada kehamilan. Kim (2025) menyatakan bahwa meskipun aromaterapi menunjukkan manfaat dalam menurunkan kecemasan pada perempuan selama kehamilan dan periode maternal, bukti mengenai keamanan jangka panjang berbagai jenis minyak esensial pada kehamilan masih terbatas. Oleh karena itu, pemberian aromaterapi harus mempertimbangkan jenis minyak esensial, konsentrasi, metode pemberian, lama paparan, kondisi klinis ibu, serta kemungkinan adanya sensitivitas atau alergi terhadap aroma.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian aromaterapi *Mawar* pada ibu hamil yang mengalami hipertensi. Hasil tersebut sejalan dengan bukti penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa aromaterapi efektif membantu menurunkan kecemasan selama kehamilan (Wang

et al., 2025; Kim, 2025) dan secara khusus terbukti memberikan efek positif terhadap kecemasan serta kualitas tidur (Zhou et al., 2025). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa aromaterapi Mawar *Rosa* berpotensi digunakan sebagai intervensi keperawatan komplementer untuk membantu meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan psikologis ibu hamil dengan hipertensi. Selain mengukur kecemasannya, kondisi kestabilan hemodinamik juga dipertahankan agar dapat dievaluasi secara berkala. Berdasarkan hasil penelitian, rerata tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah $129,00 \pm 11,29$ mmHg, sedangkan setelah intervensi menjadi $127,07 \pm 11,18$ mmHg. Rerata penurunan tekanan darah sistolik sebesar $1,93 \pm 0,59$ mmHg dengan IK 95%: 1,60–2,26. Hasil uji *paired samples t-test* menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, sebelum pemberian aromaterapi Mawar, sebagian besar ibu hamil dengan hipertensi mengalami kecemasan sedang yang berkaitan dengan kekhawatiran terhadap kondisi ibu, janin, komplikasi kehamilan, dan persalinan. Setelah diberikan aromaterapi Mawar *Rosa damascena*, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada sebagian besar responden, dari kategori sedang menjadi ringan bahkan tidak mengalami kecemasan. Hasil analisis statistik juga menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, sehingga aromaterapi Mawar berpotensi digunakan sebagai intervensi komplementer untuk membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan hipertensi. Efek tersebut diduga berkaitan dengan stimulasi sistem olfaktorius yang memicu respons relaksasi, sehingga dapat mengurangi ketegangan psikologis dan meningkatkan rasa nyaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Aroma, I., Dalam, T., Kualitas, P., Pasien, T., Kardiovaskular, D. M., Therapy, A., To, I., Sleep, I., In, Q., & Problems, W. C. (2024). *Jurnal Keperawatan Malang (JKM) Aroma Therapy Intervention To Improving Sleep Quality In Patients Jurnal Keperawatan Malang (JKM) Copyright © The Author (s) 2024. 09(02), 130–139.*
- Book, M., & Methods, M. (n.d.). *Research Methodology* :
- Cohen, J. B., & Collins, K. J. (2025). *2025 AHA / ACC / AANP / AAPA / ABC / ACCP / ACPM / AGS / AMA / ASPC / NMA / PCNA / SGIM Guideline for the Prevention , Detection , Evaluation , and Management of High Blood Pressure in Adults. 86(18).* <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2025.05.007>
- Hadfield, K., Akyirem, S., Sartori, L., Malik, A., Latif, A., Akaateba, D., Bayrampour, H., Daly, A., Hadfield, K., & Abihiro, G. A. (2022). Measurement of pregnancy - related anxiety worldwide : a systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth, 8,* 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04661-8>
- Hajibagheri, F., Fahami, F., & Valiani, M. (2024). *The effects of aromatherapy on the mood state and resilience of pregnant women : A clinical trial. 1–7.* <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Hassan, B., Adam, G. K., Nasralla, K., Alhabardi, N., & Adam, I. (2025). *Prevalence and associated factors for preoperative anxiety among women undergoing elective cesarean delivery in eastern Sudan : a cross-sectional study. 6.*

-
- Jodaki, K., Mousavi, M., & Mokhtari, R. (2021). Complementary Therapies in Clinical Practice Effect of rosa damascene aromatherapy on anxiety and sleep quality in cardiac patients : A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42(October 2020), 101299. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101299>
- Metasari, Des . Efektivitas Aromtehrapi Lemon dan Lavender untuk mengurangi muntah pada ibu hamil. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang*; No. 1 Vo. 2.
- Mokhtari, R., & Mirbagher, N. (2022). The effects of Rosa damascene aromatherapy on anxiety and sleep quality in burn patients : A randomized clinical trial. *Burns*, xxxx, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.burns.2022.07.017>
- Ners, J., Kebidanan, D. A. N., & Ners, J. O. F. (2022). *Anxiety Among Pregnant Women During Covid-19 Pandemic*. 360–369.
- Perinatology, D., & Hospital, Y. C. (2025). *HEALTH SCIENCES ME D I CINE Does first trimester prenatal screening impact on maternal anxiety ? A prospective cohort study*. 8(June), 794–799. <https://doi.org/10.32322/jhsm.1709742>
- Reza, A., Friskia, D., Sari, R. I., Hartini, S., Asih, M., Program, M., Keperawatan, S. S.-, Telogorejo, S., Program, D., Keperawatan, S. S.-, Telogorejo, S., Raya, J. A., & Tengah, J. (2024). *Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing dengan Kombinasi Aromatherapy Mawar Terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Hipertensi*. 3.
- Schaefer, V., Hilfiker-kleiner, D., & Keil, C. (2023). *Hypertension in pregnancy*. 26(3), 80–86.
- Silverwood, V. A., Bullock, L., Turner, K., Chew-graham, C. A., & Kingstone, T. (n.d.). *The approach to managing perinatal anxiety : A mini-review*.
- Sinaga, E. S., Harahap, R. F., Sarah, R., Saragih, J., & Kaban, F. B. (2025). *The Effect of Rosa Damascena Aromatherapy on the Level of Anxiety During the First Active Phase of Labor*. 9(2), 71–80.
- Study, O. (2022). *The presence of hypertension during pregnancy determines the future risk of metabolic syndrome*. 42(June).
- Teguh, W. (2022). *Jurnal Studi Keperawatan Risiko Preeklamsi Pada Ibu Hamil dengan Penyakit Penyerta*. 2020–2023.
- Uptd, D. I., & Marga, P. (2024). *Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Proses Pengambilan Darah Triple Eliminasi*. 7, 30–36.
- Utami, T., Maryati, W., Ahmad, H., Prodi, D., Medik, R., Universitas, K., Bangsa, D., Prodi, D., Medik, R., Universitas, K., & Bangsa, D. (2025). *Angka Pending Klaim Pasien Bpjs Rawat Inap Di Rumah Sakit*. 15(1), 30–41.
- Ye, C., Huang, X., Wang, Z., Zuo, S., & Lin, L. (2025). Complementary Therapies in Medicine Effects of aromatherapy on sleep quality in hospitalized cardiac patients : A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 94(June), 103247. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2025.103247>
-