

**PENGARUH TERAPI YOGA PRENATAL DENGAN MENGGUNAKAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KEDURANG**



SKRIPSI

**OLEH
WINDA SYAHBIRAH
NPM 2014201033**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
TAHUN 2024/2025**

**PENGARUH TERAPI YOGA PRENATAL DENGAN MENGGUNAKAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KEDURANG**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu**

**OLEH
WINDA SYAHBIRAH
NPM 2014201033**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
TAHUN 2024/2025**

PERSetujuan SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI YOGA PRENATAL DENGAN MENGGUNAKAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KEDURANG**

OLEH :

WINDA SYAHBIRAH

NPM 2014201033

DISETUJUI

PEMBIMBING

Ns. M. BAGUS ANDRIANTO, S. Kep., M. Kep

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH TERAPI YOGA PRENATAL DENGAN MENGUNAKAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KEDURANG

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Hari : Rabu
Tanggal : 26 Februari 2025
Tempat : Kampus IV UMB

OLEH :

WINDA SYAHBIRAH
NPM : 2014201033

DEWAN PENGUJI

Nama Penguji

1. Ns. M. Bagus Andrianto, S.Kep., M.Kep

Ketua

2. Ns. Lussyefrida Yanti S.Kep., M.Kep

Anggota

3. Ns. Leni Rozani, S.Kep., M.Kep

Anggota

Tanda Tangan

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UMB


Dr. Eva Oktadidiati, M. Si
NIP. 19681005 199402 2 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : WINDA SYAHBIRAH

NPM : 2014201033

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

**PENGARUH TERAPI YOGA PRENATAL DENGAN MENGGUNAKAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KEDURANG**

Adalah benar karya saya sendiri, bebas dari plagiat atau penyontekan. Apabila dikemudian hari terdapat permasalahan yang berkaitan dengan penyusunan skripsi ini, maka semua akibat dari hal ini merupakan tanggung jawab saya sendiri.

Surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Atas perhatian Ibu saya ucapkan terima kasih

Bengkulu, Februari 2025


WINDA SYAHBIRAH
NPM. 2014201033

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Muhammadiyah Bengkulu, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : WINDA SYAHBIRAH
NPM : 2014201033
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Bengkulu **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Pengaruh Terapi Yoga Prenatal Dengan Menggunakan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Kedurang

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Bengkulu berhak menyimpan, mengalihmedia/formakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Bengkulu
Pada tanggal : Februari 2025



WINDA SYAHBIRAH
NPM. 2014201033

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Orang tua di rumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu.”

“ Aku membahayakan nyawa ibu untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya.”

“Rasakanlah setiap proses yang kamu tempuh dalam hidupmu, sehingga kamu tau betapa hebatnya dirimu sudah berjuang sampai detik ini”

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS.Al-Baqarah 2:286)

PERSEMBAHAN:

Tidak ada lembar yang paling berarti dan paling indah dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan. dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat berupa Kesehatan, kekuatan, dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Alhamdulillah sungguh sebuah perjuangan yang cukup Panjang yang telah saya lalui untuk dapat menyelesaikan skripsi ini demi mendapatkan gelar yang sudah saya impikan dari lama. Rasa syukur dan Bahagia rasakan ini akan saya persembahkan juga kepada orang-orang yang sangat berarti dalam proses perjalanan saya, karena berkat doa dan dukungan dari mereka saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Untuk kedua orang tua saya Ayahanda Batman dan Ibunda Linda. Orang hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta selalu memberikan motivasi. Terimakasih untuk semua berkat do'a dan dukungan ayah dan ibu saya bisa berada dititik ini. Terimakasih ayah dan ibu telah membuktikan kepada dunia bahwa orang tua yang tidak memiliki gelar bisa menjadikan anaknya sarjana untuk orang tuaku semoga sehat selalu tolong hiduplah lebih lama lagi.
2. Kepada adikku tercinta Aldo Dwi Alpando, Terimakasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terimakasih atas semangat, doa dan cinta yang selalu diberikan kepada saya. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat, adikku.
3. Terimakasih saya kepada nenek saya Yasna (Almh) karena sudah membesarkan saya dengan baik dan penuh kasih sayang, sehingga saya bisa kuliah di Universitas Muhammadiyah Bengkulu karena do'a dari beliau.
4. Kepada kakek dan nenek saya Rateman dan Kartini terimakasih telah memberikan kasih sayang, semangat, peduli dan meberikan motivasi kepada

saya terimakasih sudah mendo'akan kelancaran dalam menjalani pendidikan perkuliahan sampai selesai.

5. Sahabat-sahabat seperjuangan saya, Yeyen Sartika, Ulfa Kartika Sari, Patimah Cinde Laras. Terimakasih sudah setia menemani saya dari awal perkuliahan hingga saat ini kalian semua adalah manusia-manusia hebat yang pernah saya temui disepanjang perjalanan hidup saya semoga setelah ini kebahagiaan akan terus menghampiri kalian semua dan semoga setelah ini kalian akan menggapai semua angan dan cita-cita dengan kemudahan dan keberkahan dari Allah SWT, Aamin.
6. Dosen pembimbing saya, Bapak Ns. M. Bagus Andrianto, S.Kep., M.Kep yang telah memberikan arahan dan koreksi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Dan yang terakhir diri sendiri, Winda Syahbirah. Terimakasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai dititik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil namun terimakasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terimakasih sudah kuat sampai akhir, terimakasih sudah yakin kalau kamu mampu menyelesaikan skripsi ini dan meraih gelar yang sudah diusahakan selama ini. Terimakasih karena memutuskan untuk tidak menyerah sesulit apapun proses yang sudah kamu lalui selama penyusunan skripsi ini dan terimakasih telah menyelesaikan skripsi ini sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun dan kapanpun kamu berada, Apapun yang kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Winda Syahbirah
N P M : 2014201033
Jurusan : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tanggal lahir : Palak Siring, 24 oktober 2002
Anak : 1 dari 2 bersaudara
Agama : Islam
Alamat Asal : Desa Lubuk ladung, Kecamatan kedurang ilir
Kabupaten Bengkulu Selatan, Provinsi Sumatera
Selatan
Alamat Sekarang : Lingkar barat , Kecamatan Gading Cempaka.
Nama Orang Tua
Ayah : Batman
Ibu : Linda Astuti
Riwayat Pendidikan :
SDN 70 (Bengkulu selatan) : 2008-2014
SMPN 19 (Bengkulu selatan) : 2014-2017
SMAN 5 (Manna,Bengkulu selatan) : 2017-2020
Universitas Muhammadiyah Bengkulu : 2020-2025

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “**Pengaruh Terapi Yoga Prenatal Dengan Menggunakan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kedurang**”, shalawat beriring salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak hambatan serta rintangan yang peneliti hadapi namun pada akhirnya dapat melaluinya berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun spiritual. Ucapan terima kasih penulis haturkan kepada:

1. Ibu Dr. Eva Oktavidiati, M. Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
2. Ibu Ns. Lussyefrida Yanti, S. Kep., M. Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu sekaligus selaku Penguji 1 yang telah memberikan kritik dan saran atas penyusunan Skripsi ini.
3. Bapak Ns. M. Bagus Andrianto, S. Kep., M. Kep selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengajaran, motivasi, kritik dan saran atas penyusunan Skripsi ini.
4. Ibu Ns. Leni Rozani, S. Kep., M. Kep selaku Penguji 2 yang telah memberikan kritik dan saran atas penyusunan Skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, kritik dan saran sangat diharapkan demi perbaikan Proposal penelitian ini di masa yang akan datang.

Bengkulu, Februari 2025

Winda Syahbirah

NPM.2014201033

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP PENULIS	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.7 Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Dasar Teori	10
2.1.1 Konsep Kehamilan	10
2.1.2 Konsep Kecemasan	13
2.1.3 Terapi Yoga Prenatal	21
2.1.4 Aromaterapi Lavender	29

2.2 Kerangka Teori.....	36
2.3 Kerangka Konsep Penelitian	36
2.4 Hipotesis.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	38
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	39
3.3 Populasi dan Sampel	39
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	41
3.5 Instrumen Penelitian	42
3.7 Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	46
4.2 Jalan Penelitian	48
4.3 Hasil Analisis Univariat.....	49
4.4 Hasil Penelitian Bivariat	53
BAB V PEMBAHASAN	
5.1 Interpretasi Hasil Analisis Univariat	54
5.2 Interpretasi Hasil Penelitian Bivariat.....	58
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan.....	60
6.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
1.1 Keaslian penelitian	7
3.1 Definisi Operasional dan Skala Pengukuran Variabel Penelitian	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Nafas Penuh	23
2.2 Pemanasan Leher	24
2.3 Peregangan dan Pemutaran Samping Tubuh	25
2.4 Postur Anak.....	25
2.5 Postur Segitiga	26
2.6 Postur Bersandar Dinding	26
2.7 Relaksasi	27
2.8 Kerangka teori.....	36
2.9 Kerangka konsep penelitian	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. SOP Prenatal Yoga.....	69
2. SOP Aromaterapi Lavender	72
3. Lembar Kesiediaan Responden.....	73
4. Kuisioner Tingkat Kecemasan	74

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**WINDA SYAHBIRAH
M. BAGUS ANDRIANTO, S.Kep., Ners., M.Kep**

**PENGARUH TERAPI YOGA PRENATAL DENGAN MENGGUNAKAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KEDURANG**

xvii + 64 hlm, 2 tabel, 9 gambar, 4 lampiran

ABSTRAK

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) mencatat, sekitar 13% ibu hamil mengalami gangguan kecemasan, umumnya depresi. Bahkan di negara berkembang persentasenya bisa mencapai 19,8%. WHO juga menyatakan bahwa depresi pada ibu hamil dapat menyebabkan timbulnya kesulitan merespon kebutuhan bayi setelah melahirkan. Sebanyak 81% wanita di United Kingdom pernah mengalami gangguan psikologis pada kehamilan. Sedangkan di Perancis sebanyak 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan selama hamil, 11,8% mengalami depresi selama hamil, dan 13,2% mengalami kecemasan dan depresi (Indriani, 2022). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan pada Ibu hamil trimester III di Puskesmas Kedurang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan Quasi Experimental design dengan one group pretest-posttest design. Responden sebanyak 15 orang yang diambil secara purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikan $p\text{-value}$ sebesar $0,001 < 0,05$, sehingga simpulan penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi yoga prenatal dengan menggunakan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada Ibu hamil trimester III di Puskesmas Kedurang. Disarankan kepada Puskesmas Kedurang untuk membuat kelas prenatal yoga yang dapat memberikan efek fisik dan psikologis selama kehamilan terutama dalam mengurangi kecemasan dan depresi kehamilan.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Ibu Hamil Trimester III, Kecemasan, Yoga Prenatal

Daftar Bacaan : 36 (2018-2024)

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM**

**WINDA SYAHBIRAH
M. BAGUS ANDRIANTO, S.Kep., Ners., M.Kep**

**THE EFFECT OF PRENATAL YOGA THERAPY USING LAVENDER
AROMATHERAPY ON THE LEVEL OF ANXIETY IN 3RD TRIMESTER
PREGNANT WOMEN AT KEDURANG HEALTH CENTER**

xvii + 64 pp, 2 tables, 9 figures, 4 appendices

ABSTRACT

According to the World Health Organization (WHO), around 13% of pregnant women experience anxiety disorders, generally depression. Even in developing countries the percentage can reach 19.8%. WHO also states that depression in pregnant women can cause difficulties in responding to the baby's needs after giving birth. As many as 81% of women in the United Kingdom have experienced psychological disorders during pregnancy. Meanwhile, in France, 7.9% of primigravida mothers experienced anxiety during pregnancy, 11.8% experienced depression during pregnancy, and 13.2% experienced anxiety and depression (Indriani, 2022). The aim of this study was to determine the level of anxiety in third trimester pregnant women at the Kedurang Community Health Center. The method used in this research is quantitative with an experimental approach. This research design uses a Quasi Experimental design with a one group pretest-posttest design. There were 15 respondents taken by purposive sampling according to the inclusion criteria. The statistical test results show a significant p-value of $0.001 < 0.05$, so the research conclusion shows that there is an influence of prenatal yoga therapy using lavender aromatherapy on anxiety levels in third trimester pregnant women at the Kedurang Community Health Center. It is recommended that the Kedurang Community Health Center create a prenatal yoga class that can provide physical and psychological effects during pregnancy, especially in reducing pregnancy anxiety and depression.

Keywords: *Anxiety, Lavender Aromatherapy, Pregnant Women, Prenatal Yoga*
Reading List: 36 (2018-2024)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) mencatat, sekitar 13% ibu hamil mengalami gangguan kecemasan, umumnya depresi. Bahkan di negara berkembang persentasenya bisa mencapai 19,8%. WHO juga menyatakan bahwa depresi pada ibu hamil dapat menyebabkan timbulnya kesulitan merespon kebutuhan bayi setelah melahirkan. Sebanyak 81% wanita di United Kingdom pernah mengalami gangguan psikologis pada kehamilan. Sedangkan di Perancis sebanyak 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan selama hamil, 11,8% mengalami depresi selama hamil, dan 13,2% mengalami kecemasan dan depresi (Indriani, 2022).

Jumlah kehamilan di Indonesia sebesar 373.000.000, Pada ibu primigravida 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang dan 27,5% mengalami cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat. Gejala cemas yang timbul berbeda beda tiap individu. Gejala cemas dapat berupa gelisah, pusing, jantung berdebar, gemeteran dan lain sebagainya. Salah satu sumber stressor kecemasan adalah kehamilan, terutama pada ibu yang labil jiwanya. Kecemasan ibu hamil dapat timbul khususnya pada trimester III kehamilan hingga saat persalinan, dimana pada periode ini ibu hamil merasa cemas terhadap berbagai hal seperti normal atau tidak normal bayinya lahir, nyeri yang akan dirasakan dan sebagainya (Astarini, 2021).

Bedasarkan The Anxiety and Depression Association of America (ADAA) Sekitar 52% Ibu Hamil Mengalami Kecemasan Rasa Cemas Yang Meningkat Selama Proses Kehamilan. Sedangkan Di Tahun Indonesia, terdapat 107.000 (28,8%) ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Putri et al, 2022).

Kecemasan banyak dialami pada ibu hamil primigravida sebanyak 66,2%, dibandingkan dengan kecemasan pada ibu hamil multigravida sebanyak 42,2%. Tidak semua ibu menyadari bahwa aspek fisik dan psikis ialah dua hal yang saling mempengaruhi. Kecemasan merupakan suatu keadaan normal yang mungkin dirasakan oleh setiap orang jika mengalami tekanan atau perasaan yang sangat dalam dan menyebabkan masalah kejiwaan (Falentine et al, 2023).

Berdasarkan hasil studi yang telah dilakukan oleh Gourout et al., (2022) sebanyak 133 Ibu hamil, dimana 9 sampai 37 minggu usia kehamilan yang terdiri dari 50% pada trimester pertama, 71,4% pada trimester kedua, dan 80% merasa cemas pada trimester ketiga. Kecemasan pada Ibu hamil mengalami peningkatan dari trimester satu hingga trimester tiga dengan persentase 13,1% pada trimester pertama, 12,2% pada trimester kedua, dan 18,2% pada trimester ketiga. Berdasarkan persentase tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa Ibu hamil pada trimester tiga memiliki kecemasan yang lebih besar.

Di Pulau Jawa sebesar 36.7% ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Sedangkan di pulau Sumatera

sekitar 52,3% dari 679.765 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Restipa, 2019).

Prevalensi risiko kejadian depresi atau kecemasan dalam menghadapi persalinan pervaginam sebesar 10- 25% yang banyak terjadi pada wanita umur 20-44 tahun. Kejadian depresi atau kecemasan mempersulit proses persalinan sekitar 10-15%, sedangkan kecemasan yang terjadi pada pasien operasi seksio sesarea sekitar 15-25% (Indriani, 2022).

Kehamilan resiko rendah hampir seluruhnya mengalami tingkat kecemasan ringan (88,9%). kehamilan resiko tinggi hampir seluruhnya (86,7%) mengalami tingkat kecemasan sedang. sedangkan kehamilan resiko sangat tinggi hampir seluruhnya (66,7%) mengalami tingkat kecemasan berat. Semakin tinggi faktor resiko kehamilan ibu hamil maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan ibu. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan sedang disebabkan adanya hubungan. dengan usia. paritas, dan pengalaman. traumatis dengan tingkat kecemasan ibu. Dimana kehamilan ini memiliki resiko tinggi baik selama kehamilan maupun pada proses persalinan. Ibu juga ada yang mengalami pengalaman traumatis dan pengalaman traumatis terbukti dapat mempengaruhi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan (Saputri & Yudianti, 2020).

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan di Puskesmas Kedurang pada 15 orang Ibu hamil primigravida didapatkan hasil sebanyak 10 orang mengalami kecemasan menghadapi persalinan seperti takut pada nyeri persalinan, takut mati, dan takut melahirkan tidak lancar atau tidak normal karena belum memiliki pengalaman mengenai persalinan, sedangkan 5 orang

lainnya mengalami kecemasan pada riwayat penyakit yang dimilikinya seperti hipertensi, kemudian secara keseluruhan 15 orang Ibu hamil primigravida tersebut mengakui jarang mengikuti kegiatan *Ante Natal Care* (ANC) sehingga pengetahuan seputaran kehamilan dan persalinan kurang.

Permasalahan tentang kecemasan Ibu hamil primigravida pada trimester III tersebut dapat diatasi dengan terapi prenatal yoga menggunakan aromaterapi lavender dalam membantu mengurangi kecemasan saat persiapan persalinan. Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan penelitian ini dengan tujuan terapi prenatal yoga dengan menggunakan aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan pada Ibu hamil trimester III di Puskesmas Kedurang.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, masalah atau hambatan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu salah satunya mengalami kecemasan, hal ini mempengaruhi persalinan serta pengalaman pertama persalinan.

1.3 Pembatasan Masalah

Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini yaitu membahas mengenai tingkat kecemasan Ibu hamil trimester III serta pengaruh terapi yoga prenatal menggunakan aromaterapi lavender dalam mengatasi tingkat kecemasan tersebut.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang dipaparkan dalam latar belakang diatas maka dapat dirumuskan “Bagaimana pengaruh terapi yoga prenatal dengan menggunakan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada Ibu hamil trimester III di Puskesmas Kedurang ?”

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan umum

Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan pada Ibu hamil trimester III di Puskesmas Kedurang.

1.5.2 Tujuan khusus

1.5.2.1 Diketahui tingkat kecemasan pada Ibu hamil trimester III sebelum pemberian terapi yoga prenatal dengan menggunakan aromaterapi lavender,

1.5.2.2 Diketahui tingkat kecemasan pada Ibu hamil trimester III sesudah pemberian terapi yoga prenatal dengan menggunakan aromaterapi lavender,

1.5.2.3 Diketahui pengaruh terapi yoga prenatal dengan menggunakan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada Ibu hamil trimester III di Puskesmas Kedurang,

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada Ibu hamil khususnya saat trimester III dalam menerapkan terapi prenatal yoga agar dapat memberikan dorongan emosional dalam mengatasi tingkat kecemasan serta sekaligus dapat meredakan nyeri punggung dan kram kaki belakang.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi pelayanan kesehatan, dapat dijadikan program tambahan dalam kegiatan *Ante Natal Care* (ANC) untuk menganjurkan pada Ibu hamil tersebut melakukan terapi yoga prenatal dengan menggunakan aromaterapi lavender dalam mengatasi kecemasan.

1.6.2.2 Bagi masyarakat, penelitian ini dapat memberikan edukasi terkait perubahan yang dialami selama kehamilan terutama perubahan psikologis Ibu hamil dan hubungannya dengan keikutsertaan terapi yoga prenatal dengan menggunakan aromaterapi lavender serta Ibu hamil dapat disarankan untuk mengikuti terapi tersebut.

1.6.2.3 Bagi peneliti selanjutnya, penelitian tersebut dapat dijadikan sebagai acuan dalam menurunkan kecemasan pada Ibu hamil seperti melakukan kombinasi yang lainnya misalnya memberikan terapi uap dan terapi sentuhan yang dapat dilakukan.

1.7 Keaslian Peneliti

Tabel 1.1 Keaslian penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1	Nurianto & Tanjung. (2023)	Effect of Prenatal Gentle Yoga on Anxiety Levels Of Trimester Pregnant Women III In Clinic Pratama Cahaya 2 Lubuk Pakam	Desain quasi eksperimen dengan teknik single-group pretest dan posttest	Gentle prenatal yoga memberikan dampak positif terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 di Klinik Pratama Cahaya 2 Lubuk Pakam	Tempat penelitian dilakukan di Clinic Pratama Cahaya 2 Lubuk Pakam
2	Apsari <i>et al.</i> , (2021)	Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga yang Mengikuti dengan Tidak Mengikuti Prenatal Yoga di Kabupaten Gianyar	Penelitian ini merupakan penelitian observasi analitik komperatif, dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga yang mengikuti prenatal yoga dengan ibu hamil trimester ketiga yang tidak mengikuti prenatal yoga di	Jenis penelitian observasi analitik komperatif

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
				Kabupaten Gianyar.	
3	Adriani & Sholikhah, (2022)	Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	Metode yang dipergunakan pada studi ini ialah mencari data analisa dengan mempergunakan kajian atau tinjauan literatur	Dari beberapa hasil kajian literatur mengungkapkan bahwa prenatal yoga memberikan pengaruh dalam penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.	Jenis penelitian <i>studi literature</i>
4	Adnyani <i>et al.</i> , (2023)	Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil	Desain yang digunakan adalah Pretest-Posttest Control Group design	Penelitian ini menyatakan bahwa ada kombinasi Prenatal Yoga dan Inhalasi aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada	Tempat penelitian dilakukan di Puskesmas I Denpasar Timur

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
		Trimester III		ibu hamil TM III dan didukung juga oleh penelitian sebelumnya.	
5	Azizah & Hartati, (2023)	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III: <i>Scoping Review</i>	Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur dengan jenis penelitian menggunakan metode scoping review	Dari hasil Scoping Review artikel atau jurnal pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, di dapatkan bahwa prenatal gentle yoga memiliki pengaruh untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.	Hanya menggunakan intervensi prenatal gentle yoga, jenis penelitian menggunakan metode scoping review