

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Dasar Teori

2.1.1 Konsep Kehamilan

Kehamilan adalah proses bertemunya sel sperma dan sel telur sehingga terjadinya ovulasi membentuk embrio hingga janin. Pada umumnya kehamilan normal terjadi dalam interval kurang lebih 40 minggu yang terdiri dari tiga trimester. Setiap masing-masing trimester terjadi dimana pada trimester satu selama 13 minggu, trimester dua 14 minggu dan trimester 3 selama 13 minggu. Dampak dari kehamilan ini biasanya akan terjadinya perubahan fisik dan psikologis pada Ibu. Adapun perubahan tersebut terjadi karena hormone progesterone mengalami peningkatan dalam produksi. Salah satu perubahan psikologis pada Ibu hamil biasanya sering mengalami kecemasan terutama pada trimester 3 (Adriani & Sholikhah, 2022).

Primigravida mengacu pada wanita yang hamil untuk pertama kalinya. Istilah Gravida mengacu pada seorang ibu yang sedang hamil, dengan Primi menunjukkan bahwa itu adalah kehamilan pertamanya. Kehamilan meliputi periode dari pembuahan hingga kelahiran janin, biasanya berlangsung 280 hari (setara dengan 40 minggu atau 9 bulan dan 7 hari), dengan titik awal ditandai dengan hari pertama menstruasi terakhir. Terjadinya dua kasus yang melibatkan penyatuan sel telur (ovum) dan sperma (spermatozoa) disebut sebagai kehamilan. Permulaan kehamilan ditelusuri kembali ke ovulasi dan

meluas ke persalinan dalam rentang 280 hari (40 minggu), tersegmentasi menjadi 3 trimester (Akri & Suhartik, 2019).

Wanita hamil, terutama primigravida (wanita hamil untuk pertama kalinya), biasanya menghadapi kekhawatiran, dan kesusahan selama tahap kehamilan, persalinan, serta pasca persalinan. Kecemasan yang dialami berkisar dari ketakutan potensi ketidakmampuan untuk mempertahankan kehamilan secara memadai untuk perkembangan janin yang optimal, kekhawatiran tentang keguguran, kekhawatiran tentang nyeri persalinan, kekhawatiran tentang jahitan pasca melahirkan, dan dalam kasus yang lebih parah, ketakutan akan komplikasi persalinan yang mengakibatkan kematian. Seringkali, bahkan kecemasan yang tidak berdasar cenderung bermanifestasi dalam benak ibu hamil, terutama di antara individu primigravida (Yanti & Worastri, 2022).

Ibu primigravida biasanya mengalami peningkatan tingkat kecemasan selama trimester ketiga berbeda dengan trimester awal dan kedua. Sepanjang trimester ketiga, kekhawatiran ibu sering berkisar pada kekhawatiran akan kesejahteraan pribadi, kesehatan bayi, potensi kelainan, proses persalinan, nyeri persalinan, dan waktu persalinan yang tidak terduga. Ketidaknyamanan fisik cenderung meningkat selama fase ini, memicu perasaan tidak akrab, tidak menarik, ketergantungan yang meningkat, lesu, mudah tersinggung, dan kesulitan secara keseluruhan. Selanjutnya, ibu mengalami tekanan emosional karena perpisahan yang akan datang dari anaknya dan berkurangnya tingkat perawatan khusus yang diterimanya selama masa kehamilan. Akibatnya, titik

ini membutuhkan rasa ketenangan dan dukungan yang tak tergoyahkan dari pasangan, bidan, dan anggota keluarga besar (Azizah & Hartati, 2023).

Ibu multigravida juga mengalami kecemasan Akibat masalah kelahiran yang terjadi sebelumnya, seperti seorang wanita yang pernah mengalami kesulitan mendapatkan keturunan akan sangat cemas mengenai apakah mereka akan mampu mempertahankan kehamilannya kali ini, wanita yang pernah mengalami keguguran akan sangat cemas sampai usia kehamilannya melewati tanggal di mana mereka kehilangan bayi sebelumnya, atau wanita yang pernah melahirkan. Namun, ada beberapa wanita yang tetap santai dan percaya diri (Biaggi et al., 2021).

2.1.2 Konsep Kecemasan

2.1.2.1 Definisi

Kecemasan muncul sebagai respons khas terhadap stres, bermanifestasi dalam perubahan fisik dan psikologis yang menimbulkan rasa takut dengan asal-usul yang tidak diketahui. Ini menghasut reaksi emosional yang mempengaruhi respons tubuh seperti ketidaknyamanan, kesusahan, dan persepsi bahaya fisik atau mental yang terkait dengan harga diri, persepsi diri, atau penilaian diri seseorang. Kecemasan ini dapat menimbulkan manifestasi fisik seperti gangguan pencernaan termasuk ketidaknyamanan perut, mual, peningkatan frekuensi buang air kecil, dan gejala serupa (Intanwati et al., 2022).

Kecemasan yang terjadi pada Ibu hamil terutama pada trimester 3 disebabkan karena Ibu takut akan persalinan yang tinggal menghitung waktu, persalinan yang belum dapat diketahui apakah secara normal maupun sesar, rasa nyeri saat persalinan, lamanya waktu menunggu, komplikasi yang mempengaruhi persalinan serta pengalaman pertama persalinan. Rasa cemas ini akan berdampak buruk pada Ibu karena akan membahayakan Ibu dan janin. Dampak lain dari rasa cemas ini dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin (Rahayu, 2021).

2.1.2.2 Etiologi

Menurut Adams (2022) terdapat beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain :

1. Jantung berdebar lebih cepat,
2. Keringat yang berlebihan,
3. Tremor pada kaki dan tangan,
4. Napas terasa sesak,
5. Terasa sakit dibagian dada,
6. Merasa pusing,
7. Perasaan tersedak,
8. Mengalami kesemutan,
9. Menggigil, dan
10. Merasa mual.

2.1.2.3 Manifestasi Klinis kecemasan

Menurut Ernawidiarti *et al.*, (2024) manifestasi respon kecemasan dapat berupa secara fisik, perilaku dan kognitif dimana dijelaskan sebagai berikut :

1. Secara fisiologis, individu mungkin mengalami gejala seperti kegelisahan, gugup, tremor tangan, keringat dingin di telapak tangan, pusing, kekeringan di mulut dan tenggorokan, gangguan komunikasi, kesulitan bernapas, jantung berdebar, mual, gangguan pencernaan seperti diare, sering buang air kecil, dan kemerahan wajah.
2. Dalam hal perilaku, individu mungkin menunjukkan kecenderungan seperti mencari kenyamanan dari individu tertentu, mudah tersinggung, dan penghindaran.
3. Secara kognitif, individu mungkin menghadapi tantangan seperti kesulitan dalam konsentrasi, keengganan untuk pergi dari tempat-tempat tertentu, pola pikir negatif, takut tidak dapat memecahkan masalah atau kehilangan kendali, merasa terancam, mengkhawatirkan hal-hal sepele, mengantisipasi peristiwa masa depan dengan rasa takut, dan kepekaan yang meningkat terhadap sensasi fisik.

2.1.2.4 Patofisiologi

Perubahan fisiologis dalam tubuh merupakan konsekuensi dari adanya kecemasan. Selama episode kecemasan, dua sistem diaktifkan di dalam tubuh, khususnya

sistem endokrin dan sistem saraf otonom. Sistem endokrin merespons kecemasan dengan menginduksi hipotalamus untuk mengeluarkan hormon adrenokortikotropin (ACTH). Hormon ini, pada gilirannya, memicu jaringan fasikulat korteks adrenal untuk melepaskan kortisol. Seiring dengan ACTH, hipotalamus juga diminta untuk mengeluarkan hormon tiotropin (THR) dan kelenjar hipofisis anterior. Hormon tiotropin (THR) kemudian merangsang kelenjar tiroid untuk memproduksi hormon tiroksin. Sekresi tiroksin dan kortisol inilah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah dan detak jantung (Ernawidiarti et al., 2024).

2.1.2.5 Klasifikasi

Tingkat kecemasan individu bervariasi tergantung pada faktor penyebabnya. Seperti yang dinyatakan oleh Ernawidiarti et al. (2024), ada tiga tingkat kecemasan yang berbeda :

1. Kecemasan ringan
2. Kecemasan sedang

2.1.2.6 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil

Kecemasan yang dimanifestasikan pada wanita hamil mungkin berasal dari persepsi pikiran mereka sendiri, seperti yang dibahas oleh Angesti (2020) yang mengidentifikasi berbagai faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil.

1. Usia, menjadi salah satu faktor ini, memainkan peran penting dalam membentuk pola pikir individu. Usia yang lebih besar

sering berkorelasi dengan tingkat kedewasaan yang lebih tinggi dalam proses berpikir. Penelitian menunjukkan bahwa risiko kehamilan meningkat di bawah usia 20 tahun, mencapai titik terendah antara 20-35 tahun, dan meningkat lagi setelah usia 35 tahun.

2. Pendidikan, faktor penting lainnya, terkait erat dengan basis pengetahuan seseorang.
3. Status pekerjaan juga relevan karena mempengaruhi stabilitas keuangan ibu dan informasi yang diterimanya.
4. Selain itu, jumlah kehamilan sebelumnya secara signifikan mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil.
5. Selain itu, status kesehatan ibu memainkan peran penting dalam menentukan tingkat kecemasan yang dialami selama kehamilan

2.1.2.7 Penatalaksanaan Kecemasan

Strategi manajemen untuk mengurangi kecemasan, seperti yang dibahas oleh Imelisa et al., (2021), mencakup pendekatan farmakologis dan non-farmakologis.

1. Farmakologi

Dalam ranah farmakologi, pemberian obat-obatan seperti benzodiazepin adalah praktik umum untuk mengatasi gejala kecemasan, meskipun biasanya direkomendasikan untuk penggunaan jangka pendek karena risiko yang terkait dengan konsumsi jangka panjang. Atau, obat non-

benzodiazepine lainnya seperti buspirone dan berbagai antidepresan adalah pilihan yang layak untuk mengelola kecemasan.

2. Non-farmakologi

a. Distraksi

Di sisi non-farmakologis, gangguan muncul sebagai teknik yang berharga untuk mengurangi kecemasan. Dengan mengalihkan perhatian seseorang ke kegiatan alternatif, individu dapat secara efektif mengalihkan fokus mereka dari pikiran cemas. Terlibat dalam gangguan seperti mencari dukungan spiritual melalui praktik seperti zikir dan mutottal, membenamkan diri dalam musik atau kegiatan menenangkan lainnya dapat terbukti bermanfaat dalam hal ini.

b. Relaksasi

Selain itu, teknik relaksasi memainkan peran penting dalam manajemen kecemasan. Praktik seperti meditasi, yoga, dan menggunakan metode relaksasi yang melibatkan visualisasi, imajinasi, dan relaksasi otot progresif direkomendasikan untuk menumbuhkan rasa tenang dan mengurangi tingkat kecemasan.

2.1.2.8 Cara Mengukur Kecemasan

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan yaitu kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale HARS*. Skala *HARS* Merupakan Pengukuran kecemasan Setiap item yang diobservasi diberi 5 Tingkatan skor antara 0-4,Skala Hamilton Anxiety Rating scale (HARS) dalam penilaian kecemasan Terdiri dari 14 item.

Cara Penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai Kategori:

Tidak ada gejala sama sekali = skor 0

Ringan/satu dari gejala yang ada = skor 1

Sedang/separuh dari gejala yang ada = skor 2

Berat/Lebih dari setengah gejala yang ada = skor 3

Sangat Berat/ semua gejala yang ada = 4

Kemudian skor pada masing masing kategori dijumlahkan dan dilakukan interpretasi sebagai berikut :

Kecemasan ringan = 14-20

Keceemasan sedang = 21-27

Kecemasan berat = 28-41

Kecemasan Sangat berat = 42-56

2.1.3 Terapi Yoga Prenatal

2.1.3.1 Pengertian

Yoga merupakan sebuah cara penyembuhan yang memberikan dampak baik terhadap kesehatan fisik, mental, emosional, dan respon kita terhadap kehidupan yang sedang dijalani. Misi dari serangkaian aktivitas yoga adalah untuk mencapai keseimbangan antara jiwa dan tubuh, meningkatkan kekuatan fisik, menciptakan ketenangan, secara fisik, mental, dan spiritual menjelang proses melahirkan. Dengan persiapan yang menyeluruh, wanita hamil akan merasa lebih yakin dan mendapatkan kepercayaan diri untuk menjalani proses persalinan dengan lancar, nyaman, dan tanpa rasa cemas. (Situmorang et al., 2020).

Yoga prenatal adalah bentuk aktivitas fisik yang dirancang untuk ibu hamil dengan tujuan meningkatkan kesiapan mental, fisik, dan spiritual mereka. Praktek yoga prenatal memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis wanita hamil dengan menumbuhkan pola pikir positif dan optimis. Selain itu, yoga prenatal membantu wanita hamil dalam meregangkan sendi mereka dan meningkatkan relaksasi mental. Latihan yoga prenatal sengaja dilakukan dengan kecepatan yang lebih lambat untuk mengakomodasi kemampuan mobilitas ibu hamil (Susiarno et al., 2024).

2.1.3.2 Manfaat Prenatal Yoga

Sesuai Lumy et al. (2023), keuntungan terapi yoga prenatal :

1. Membantu mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan kesiapan fisik ibu hamil melalui kekuatan otot dan pemeliharaan elastisitas di dinding perut, ligamen, dan otot dasar panggul terkait dengan pengalaman persalinan ganda.
2. Selain itu, ini berkontribusi pada pembentukan postur yang tepat selama kehamilan dan persalinan, mengatasi masalah umum seperti posisi janin dan mengurangi kesulitan pernapasan akibat peningkatan ketebalan perut.
3. Selain itu, ia menawarkan manfaat relaksasi melalui latihan sentuhan yang terbukti bermanfaat dalam skenario kehamilan dan persalinan.
4. Terakhir, ini mendukung perolehan teknik pernapasan yang penting untuk persalinan dan kehamilan, memfasilitasi relaksasi tubuh melalui pernapasan dalam dan manajemen nyeri.

2.1.3.3 Kontradiksi

Menurut Susiarno *et al.*, (2024) kontradiksi terapi prenatal yoga yaitu anemia, hiperemesis gravidarum, kehamilan ganda, sesak nafas, tekanan darah tinggi, nyeri pubis dan dada, perdarahan pada kehamilan, kelainan jantung, PEB (preeklampsia berat), gangguan penglihatan, kram pada perut bagian bawah, kontaksi dan pecah air ketuban, pembengkakan

pada tangan dan kaki yang disertai dengan tremor, berkurangnya produksi urine, gerakan janin yang melemah.

2.1.3.4 Langkah-Langkah Terapi Prenatal Yoga

1) Nafas penuh

- a) Duduklah dengan nyaman, bersila dan pejamkan mata, b) secara perlahan mulailah mengamati dan merasakan nafas pada tubuh anda, c) Regangkan kedua lengan ke atas. Tarik napas, rasakan perut dan dada hingga mengembang sehingga bahu posisi sedikit terangkat (Gambar 2.1).



Gambar 2.1 Nafas Penuh (Sumber : Pratignyo dalam Destyanti 2022)

2) Pemanasan

- a) Duduklah dengan nyaman, silangkan kaki dan luruskan punggung,
- b) Letakkan kedua tangan di atas lutut,
- c) Lihatlah kepala ke kanan. Tahan posisi tersebut dan bernapaslah dengan tenang sebanyak 3-5 kali,
- d) Lihatlah kepala ke kiri. Tahan posisi dan bernapas dengan tenang sebanyak 3-5 kali,

- e) Putar kepala ke kanan. Tahan posisi dan bernapas dengan tenang sebanyak 3-5 kali,
- f) Putar kepala ke kiri. Tahan posisi tersebut dan bernapaslah dengan nyaman sebanyak 3-5 kali,
- g) Turunkan kepala sepenuhnya dan rasakan regangan pada bagian belakang kepala,
- h) Putar leher dan kepala secara perlahan ke kiri, kembali ke kanan, dan kembali ke depan. Lakukan sebanyak 3-4 kali,
- i) Putar leher dan kepala ke arah berlawanan. Lakukan ini 3-4 kali,
- j) Tundukkan kepala sepenuhnya ke bawah dan bernapaslah dengan normal,
- k) Angkat kepala kembali ke tengah dan rileks (Gambar 2.2).



Gambar 2.2 Pemanasan Leher

(Sumber : Pratignyo dalam Destyanti 2022)

- 3) Peregangan dan pemutaran samping tubuh
 - a) Duduk bersila ke depan, b) Buang napas, putar badan perlahan ke kanan. Tahan posisi ini dengan hati-hati dan bernapaslah dengan normal 3-5 kali. Ulangi pada sisi yang

lain, c) Letakkan kedua tangan di bahu dan kedua siku bersentuhan, d) Tarik napas, angkat tangan ke atas dan kedua siku ke atas, e) Buang napas, putar lengan ke belakang, f) Ulangi gerakan tersebut sebanyak 3-5 kali (Gambar 2.3).



Gambar 2.3 Peregangan dan Pemutaran Samping Tubuh

(Sumber : Pratignyo dalam Destyanti 2022)

4) Postur anak

a) Duduk bersila dan rentangkan lutut ke samping, b) tekuk badan ke depan, tekuk kedua lengan dan sandarkan kepala pada lengan atas atau pangkal, c) pejamkan mata dan perdalam pernapasan, d) bernapas perlahan dan ulangi hal yang sama 5-8 kali (Gambar 2.4).



**Gambar 2.4 Postur anak (Sumber : Pratignyo dalam
Destyanti 2022)**

- 5) Poster Perengangan kucing
- a) Letakkan kedua telapak tangan dan lutut diatas alas. Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu. Regngkan jari tangan b) Tarik napas, Lihat kedpan, serta naikkn tulang ekor dan pnggul keatas. Kedua tngan ttap lurus c) Embuskan napas, tundukkan kepala. d).Ulangi latihan 3-5 kali e).Setelah selesai, istirahat sejenak dengan posisi postur anak. Bernapas daam bberapa kali sebelum lanjut ke postur brikutnya.



**Gambar 2.5 Postur Perangangan kucing (Sumber : Pratignyo
dalam Destyanti 2022)**

- 6) Postur Harimau (tiger Strecth)
- a).Letakkan telapak tangan dialas dan sejajar bahu, sedangkan lutut sejajar panggul. Regangkan jari-jari tangan b).Tarik napas, rentangkan kaki kiri ke belakang sejajar panggul. Arahkan pandangan kedepan c).Embus napas dan tekuk lutut. Lekukkan tubuh kearah dalam.d). Tarik napas, kembali rentangkan kaki dan buang napas. Tekuk lutut kearah dalam e).Ulangi gerakan 5 -6 kali f).Lakukan dengan sisi kanan. Ulangi gerakan 5-6 kali g.)Lakukan dengan sisi kanan. Ulangi gerakan 5-6 kali



Gambar 2.6 Poster harimau (Sumber : Pratignyo dalam Destyanti 2022)

7) Postur segitiga

- a) Rentangkan kaki ke samping lebih lebar dari bahu, b) Arahkan kaki 90° ke kanan. Rentangkan kedua lengan sejajar bahu, c) Buang napas, miringkan badan ke kanan. Jaga agar lutut kanan tetap tertekuk dan bernapas secara normal secara perlahan, d) Tahan posisi ini dengan hati-hati dan bernapas secara normal serta secara perlahan, ulangi sebanyak 5-8 kali, e) Regangkan perlahan dan kembangkan kembali, f) Lakukan pada sisi yang lain (Gambar 2.6).



Gambar 2.7 Postur segitiga (Sumber : Pratignyo dalam Destyanti 2022)

8) Postur Kupu-Kupu

- a) Duduku dengan menyatu kedua Telapak Kaki
Ayunkan kedua paha keatas dan kebawah 5-8 kali



Gambar 2.8 Postur Kupu-kupu (Sumber : Pratignyo dalam Destyanti 2022)

9) Postur Jongkok

- a. Berjongkok dengan nyaman, kedua telapak kaki menempel pada alas. Satukan kedua tangan dan kedua siku didalam lutut mendorong kearah luar b)Jika posisi ini terasa sulit letakkan bantal dibawah bokong dan panggul dengan bantal menempel pada panggul belakang



Gambar 2.9 Postur Jongkok (Sumber : Pratignyo dalam Destyanti 2022)

10..Relaksasi

Relaksasi sangat bermanfaat untuk memperdalam pernafasan, menurunkan adrenalin, meredakan ketegangan

otot, meningkatkan ketahanan fisik, melancarkan peredaran darah, melepaskan hormon endorfin, menurunkan stres dan ketegangan, serta memberikan rasa tenang, nyaman dan damai sehingga ibu lebih siap dalam menghadapi persalinan (Gambar 2.7).



Gambar 2.11 Relaksasi (Sumber : Pratignyo dalam Destyanti 2022)

2.1.4 Aromaterapi Lavender

2.1.4.1 Pengertian

Aromaterapi adalah pendekatan holistik yang melibatkan pemanfaatan minyak esensial dan berbagai senyawa untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik. Keuntungan aromaterapi terletak pada kemampuannya untuk menimbulkan respons yang menenangkan dengan merangsang otak. Penerapan aromaterapi mencakup tiga metode utama: inhalasi, difusi, dan pijat. Melalui inhalasi, aroma dari minyak esensial diserap, mengaktifkan sel reseptor yang mendorong hipotalamus untuk melepaskan serotonin, sehingga mempengaruhi tingkat kecemasan (Salahudin et al., 2022).



Gambar 2.1 Bunga Lavender

Seperti yang ditunjukkan oleh Rahayu (2021), aromaterapi berfungsi sebagai intervensi pelengkap yang bertujuan mengurangi kecemasan melalui sifat aromatik minyak esensial. Aromaterapi lavender sangat bermanfaat bagi individu yang mengalami kecemasan. Minyak lavender kaya akan berbagai komponen termasuk hidrokarbon monoterpene, limonene, geraniol, dan linalool, dengan linalool dan linalool asetat merupakan proporsi yang signifikan (30-60%) dari total komposisi minyak lavender. Khususnya, linalool muncul sebagai senyawa aktif utama yang bertanggung jawab atas efek sedatif yang mengurangi kecemasan.

2.1.4.2 Jenis-Jenis Aromaterapi

1. Minyak esensial

Dalam bentuk cairan atau minyak, aplikasinya bervariasi, biasanya digunakan melalui pemanasan di tungku. Hal ini juga dapat digunakan ketika diterapkan pada kain atau tersebar di saluran udara.

2. Dupa

Awalnya ditujukan untuk upacara keagamaan tertentu, dupa telah berkembang dari waktu ke waktu untuk mencakup aspek aromaterapi. Memancarkan kualitas padat dan berasap saat dinyalakan, biasanya cocok untuk area yang luas atau ruang yang berventilasi baik. Kategori dupa aromaterapi ini terdiri dari tiga varietas: dupa aromaterapi memanjang, dupa aromaterapi disingkat, dan dupa aromaterapi kerucut.

3. Lilin

Ada dua kategori lilin yang digunakan, khususnya yang ditujukan untuk tujuan pemanasan tungku dan aromaterapi. Lilin yang dimaksudkan untuk memanaskan tungku aromaterapi induksi memancarkan aroma yang menyenangkan, melayani tujuan tunggal untuk menghangatkan tungku yang menampung minyak esensial. Sebaliknya, lilin aromaterapi melepaskan aroma aromaterapi saat dinyalakan.

4. Minyak pijat

Varian ini berbagi profil wewangian yang sama dengan bentuk aromaterapi lainnya; Namun, aplikasinya berbeda, terutama berfungsi sebagai minyak pijat.

5. Garam

Fungsi garam aromaterapi dimaksudkan untuk menghilangkan racun yang ada dalam tubuh. Biasanya, ini

digunakan dengan merendam bagian tubuh tertentu seperti kaki untuk mengurangi kelelahan.

6. Sabun

Sabun padat yang diresapi dengan wewangian aromaterapi yang beragam, namun melampaui aroma belaka. Selain itu, mengandung berbagai bahan nabati atau ekstrak yang dimasukkan ke dalam sabun, menjadikannya bermanfaat bagi kesehatan tubuh dengan meningkatkan kehalusan kulit dan bertindak sebagai pengusir serangga alami (Widiyono et al., 2022).

Gambar 2.2 Aromaterapi Lavender



2.1.4.3 Cara Penggunaan Aromaterapi

1. Inhalasi

Inhalasi adalah salah satu teknik yang digunakan dalam menggunakan metode paling sederhana dan cepat untuk aromaterapi, juga merupakan metode yang paling kuno. Pengenalan aromaterapi ke dalam tubuh terjadi dengan mulus melalui tahap tunggal, melibatkan paru-paru sebagai titik masuk, kemudian menembus aliran darah melalui alveoli.

Penghirupan sesuai dengan teknik penciuman, memfasilitasi stimulasi indera penciuman yang mudah dengan setiap inhalasi, tanpa menghambat pernapasan teratur saat menghadapi berbagai aroma minyak esensial. Menghirup aroma aromatik memberikan pengaruh yang cukup besar pada kesejahteraan fisik dan psikologis individu. Pendekatan khusus ini umumnya dikategorikan menjadi inhalasi langsung dan inhalasi tidak langsung. Inhalasi langsung dipersonalisasi, sedangkan inhalasi tidak langsung bersifat komunal, biasanya terjadi dalam ruang tertutup yang sama. Menghirup aromaterapi dapat dilakukan melalui pemanfaatan listrik, baterai, lilin diffuser, atau dengan menempatkan sejumlah kecil aromaterapi pada selembar kain atau kapas. Ini terbukti bermanfaat untuk mendorong relaksasi dan mengurangi stres melalui penerapan minyak esensial.

2. Pijat

Pijat merupakan salah satu teknik yang paling umum dalam bidang penyembuhan holistik. Dengan cara pijatan, sifat kuratif yang melekat pada minyak esensial memiliki kapasitas untuk menembus penghalang kulit dan melintas ke dalam tubuh, kemudian memberikan pengaruh pada jaringan dan organ internal. Aplikasi langsung minyak esensial ke kulit dikontraindikasikan karena potensi efek berbahaya mereka; dengan demikian, memerlukan pengencerannya

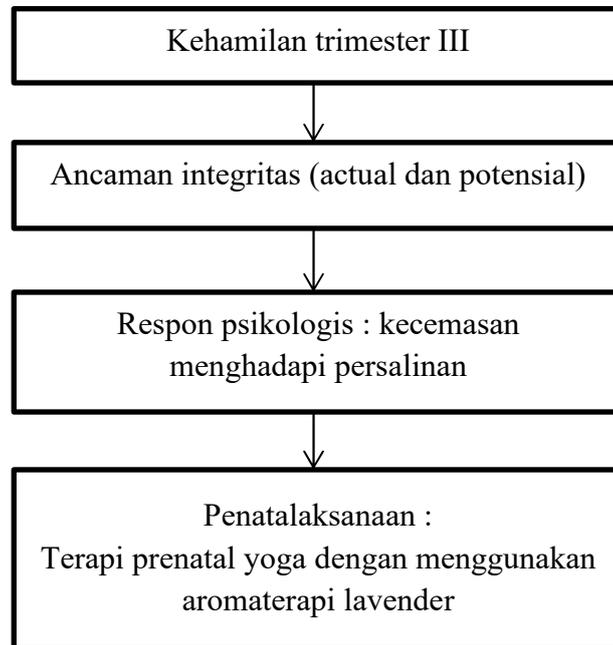
dengan minyak pembawa seperti minyak zaitun, minyak kedelai, dan berbagai jenis minyak lainnya. Minyak lavender menonjol sebagai pilihan terkenal di antara minyak pijat, dipuji karena kemampuannya untuk menginduksi relaksasi. Aromaterapi, ketika dimasukkan ke dalam praktik pijat, muncul sebagai modalitas populer untuk mengurangi kelelahan tubuh, meningkatkan fungsi peredaran darah, memfasilitasi penghapusan racun, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Kompres

Penggunaan teknik kompres membutuhkan sejumlah kecil minyak aromaterapi. Menggunakan kompres hangat yang diresapi dengan minyak aromaterapi terbukti bermanfaat dalam mengurangi ketidaknyamanan punggung bawah dan perut. Sebaliknya, kompres dingin yang diinfuskan dengan minyak lavender diterapkan ke daerah perineum saat melahirkan.

3. Berendam

Pendekatan ini menggunakan aromaterapi melalui penambahan tetesan minyak esensial ke air hangat yang digunakan untuk perendaman. Akibatnya, kehadiran minyak esensial menginduksi rasa relaksasi yang meningkat, memengaruhi kondisi mental dan fisik, sementara juga memiliki sifat analgesik yang berkontribusi pada kesejahteraan secara keseluruhan (Widiyono et al., 2022).

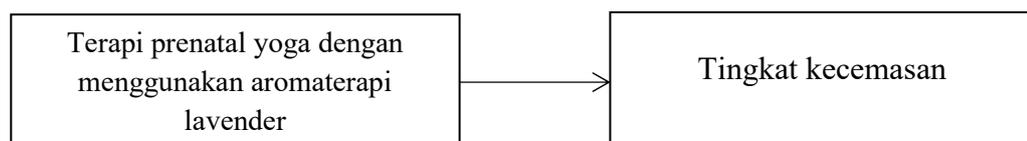
2.2 Kerangka Teori



Gambar 2.8 Kerangka Teori (Sumber : Sumarti, 2022)

2.3 Kerangka Konsep Penelitian

Pada penelitian ini terdiri dari dua variabel penelitian yaitu tingkat sebagai variabel dependent serta terapi prenatal yoga dengan menggunakan aromaterapi lavender sebagai variabel independent. Sehingga dalam penelitian ini akan mengkaji pengaruh terapi prenatal yoga dengan menggunakan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kedurang. Adapun kerangka berfikir berdasarkan landasan pustaka yang diuraikan pada tinjauan pustaka diatas, adalah sebagai berikut :



Gambar 2.9 Kerangka Konsep

2.4 Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

- Ho : Tidak ada pengaruh terapi yoga prenatal dengan menggunakan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kedurang.
- Ha : Ada pengaruh terapi yoga prenatal dengan menggunakan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kedurang.