

**KARYA TULIS ILMIAH**

**STUDY LITERATUR: EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI  
LAVENDER UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL  
TRIMESTER III DALAM PERSIAPAN  
MENGHADAPI PERSALINAN**



**DISUSUN OLEH :**

**SUMARTI**

**NIM: 518010009**

**PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**STUDI LITERATUR: EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI  
LAVENDER UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL  
TRIMESTER III DALAM PERSIAPAN  
MENGHADAPI PERSALINAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**Di susun oleh:**

**SUMARTI**

**NIM: 518010009**

“Telah memenuhi persyaratan dan disetujui untuk mengikuti ujian Proposal  
Penelitian pada Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Mataram”

Hari/Tanggal

Menyetujui

Pembimbing Utama

(Siti Mardiyah WD., M.Kes)

NID:080668801

Pembimbing Pendamping

(Cahaya Indah Lestari, M.Keb)

NID:0817038602




**LEMBARAN PENGESAHAN**  
**STUDI LITERATUR: EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI**  
**LAVENDER DALAM MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL**  
**TRIMESTER III DALAM PERSIAPAN**  
**MENGHADAPI PERSALINAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Di susun oleh:**

**SUMARTI**  
**518010009**

Di pertahankan di Depan Dewan Penguji dan di terima sebagai syarat untuk  
mendapatkan Gelar Ahli Media Kebidanan Pada Program Studi D3 Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

Dewan Peguji	Nama	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Tim Penguji:	Siti Mardiah WD,S.kep,M.Kes .....		
Penguji I	: Ana Pujianti harahap, S.SiT.,M.Keb.....		
Penguji II	: Cahaya Indah Lestari M.Kes .....		

Mengesahkan  
Universitas Muhammadiyah Mataram  
Fakultas Kesehatan  
Dekan:


(Apt. Nurul Qiyam M.farm.,Klin)  
NID: 0827108402

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Dengan ini menyatakan :

1. Karya Tulis Ilmiah yang berjudul :  
"Studi Literatur :Efektivitas pemberian aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan" ini merupakan hasil karya tulis asli yang saya ajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.
2. Semua sumber dalam penulisan yang saya gunakan pada Karya Tulis Ilmiah ini telah saya cantumkan sesuai ketentuan yang berlaku di Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.
3. Jika di kemudian hari terbukti bahwa karya saya tersebut bukti hasil karya tulis atau jiplakan dari orang lain maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

Mataram, 21 Desember 2021

Pembuat Pernyataan,



**(SUMARTI)**  
**518010009**



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN DAN  
PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM  
UPT. PERPUSTAKAAN H. LALU MUDJITAHID UMMAT

Jl. K.H.A. Dahlan No.1 Telp.(0370)633723 Fax. (0370) 641906 Kotak Pos No. 108 Mataram  
Website : <http://www.lib.ummat.ac.id> E-mail : [perpustakaan@ummat.ac.id](mailto:perpustakaan@ummat.ac.id)

SURAT PERNYATAAN BEBAS  
PLAGIARISME

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sumarti  
NIM : 518010009  
Tempat/Tgl Lahir : DONRAU, 04-08-2000  
Program Studi : D3 KEBIDANAN  
Fakultas : ILMU KESEHATAN  
No. Hp : 085333766963  
Email : sumartisuci.pemerani@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi/KTI/Tesis\* saya yang berjudul :

STUDY LITERATUR: EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMA TERAPI  
LAVENDER LINTUK MENURUNKAN KECEMAMAN IBU HAMIL  
TRIMESTER III DALAM PERSIAPAN MENGHADAPI PERSALINAN

Bebas dari Plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain. 40%

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari Skripsi/KTI/Tesis\* tersebut terdapat indikasi plagiarisme atau bagian dari karya ilmiah milik orang lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dan disebutkan sumber secara lengkap dalam daftar pustaka, saya bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Mataram.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun dan untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Mataram, 17/Februari/2022  
Penulis



Sumarti  
NIM. 518010009

Mengetahui,  
Kepala UPT. Perpustakaan UMMAT



Iskandar, S.Sos.,M.A.  
NIDN. 0802048904

\*pilih salah satu yang sesuai



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN DAN  
PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM  
UPT. PERPUSTAKAAN H. LALU MUDJITAHID UMMAT

Jl. K.H.A. Dahlan No.1 Telp.(0370)633723 Fax. (0370) 641906 Kotak Pos No. 108 Mataram  
Website : <http://www.lib.ummat.ac.id> E-mail : [perpustakaan@ummat.ac.id](mailto:perpustakaan@ummat.ac.id)

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sumarti  
NIM : 518010009  
Tempat/Tgl Lahir : Dampu 04-08-2000  
Program Studi : DS KEBIDANAN  
Fakultas : ILMU KESEHATAN  
No. Hp/Email : 085333.266.963  
Jenis Penelitian :  Skripsi  KTI  Tesis  .....

Menyatakan bahwa demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Mataram hak menyimpan, mengalih-media/format, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Repository atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama *tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta* atas karya ilmiah saya berjudul:

STUDY LITERATUR : EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMA TERAPI LAVENDER  
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III..  
DALAM PERSIAPAN MENGHADAPI PERSALINAN.

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggungjawab saya pribadi.  
Demikian pernyataan iri saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Mataram, 17/Februari/2022  
Penulis

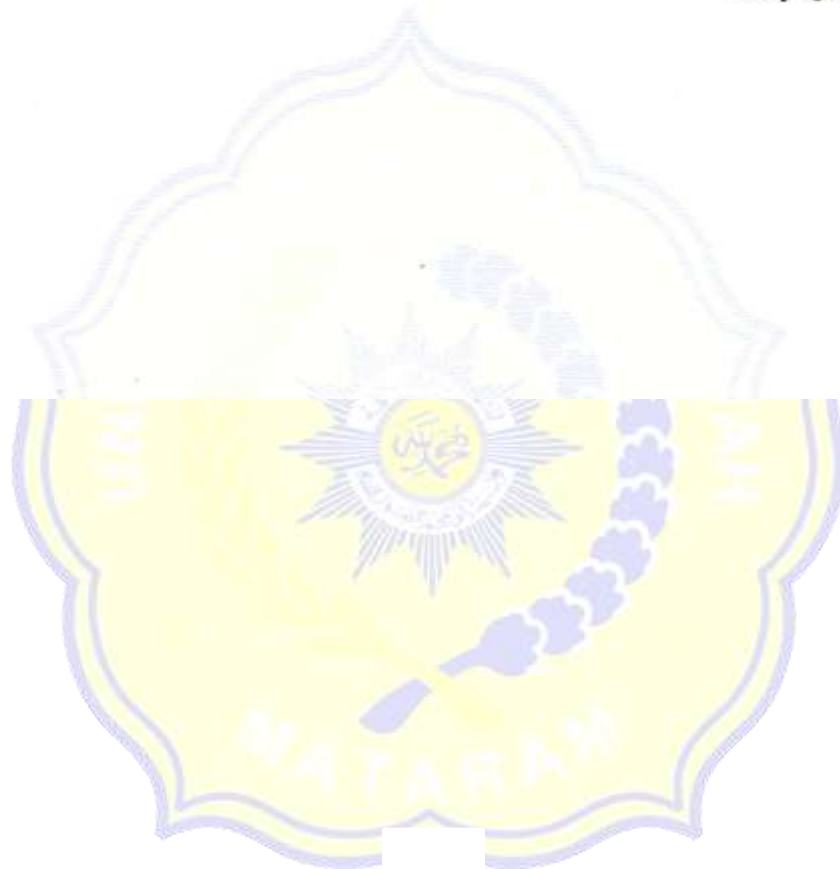
  
SUMARTI  
NIM. 518010009

Mengetahui,  
Kepala UPT. Perpustakaan UMMAT  
  
Iskandar, S.Sos.,M.A.  
NIDN. 0802048904

## MOTO

**Berhenti Menyalahkan Segalanya Di Waktu Mudah Mulailah Dengan Percaya  
Diri Dan Tekat Yang Kuat Dalam Menghadapi Hidup Yang Nyata Untuk  
Kebahagiaan Di Hari Tua.**

**Athy Quink.**



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan mengerjakan Karya Tulis Ilmiah ini. Tujuan penulis menyelesaikan Tugas Akhir ini sebagai salah satu persyaratan Akademis guna menyelesaikan program studi D3 Kebidanan untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Kebidanan pada Diploma Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

Judul Karya Tulis Ilmiah yang penulis kemukakan disini adalah :Study literatur: Efektifitas pemberian aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan. Karya Tulis Ilmiah ini disusun dengan harapan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya ilmu Kesehatan. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Apt.Nurul Qiyaam, M.Farm.,Klin. Dekan fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram yang telah memberikan kesempatan serta bantuan fasilitas pendidikan yang sedang penulis ikuti
2. Aulia Amini,S.ST.,M.Keb. selaku ketua program studi D3 kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram yang senang tiasaa memberikan bimbingan dan arahan.
3. Siti Mardiyah WD .,M.Kes. selaku pembimbing pendamping 1 yang penuh kesabaran serta memberikan dorongan, bimbingan,pengarahan yang bermanfaat dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
4. Cahaya Indah Lestari,M.Keb. selaku pembimbing pendamping II yang telah membimbing saya dalam menyusun proposal karya tulis ilmiah serta memberikan masukan-masukan yang bermanfaat dalam dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
5. Seluruh Dosen Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram yang telah banyak memberikan bekal pengetahuan dan wawasan kepada penulis.Pada akhirnya penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca Sehingga Karya Tulis Ilmiah menjadi lebih bermanfaat khususnya untuk profesi kebidanan.

Penulis menyadari masih ada kesalahan atas penulisan ini, baik pada pembahasan, maupun pada struktur penulisannya oleh karena itu kritikan dan saran dari pembaca sangat penulis harapan untuk kesempurnaan tulisan ini. Dan semoga bermanfaat bagi pembaca, AAmmmiiinn.

Mataram, 15 juni 2021

Penyusu



**STUDY LITERATUR: EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI  
LAVENDER UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL  
TRIMESTER III DALAM PERSIAPAN  
MENGHADAPI PERSALINAN**

**Sumarti, 2021  
Siti Mardiah WD**

**Program Studi Diploma III Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammdiyah Mataram  
sumartisucipuriani@gmail.com**

**ABSTRAK**

Kehamilan merupakan fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau implantas. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, 9 bulan menurut kalender Internasional. (Prawirohardjo, 2014). Kecemasan merupakan reaksi yang normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Pada kehamilan trimester III, psikologi dan emosional wanita hamil dikuasai oleh perasaan dan pikiran mengenai persalinan yang akan datang dan tanggung jawab sebagai ibu yang akan mengurus anaknya, ). Aromaterapi adalah salah satu cara terapi komplementer dalam praktik keperawatan dan menggunakan minyak essensial dari bau harum tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan dan memperbaiki kualitas hidup, cara efektif dalam terapi ialah dengan menggunakan bunga, kandungan bunga lavender untuk mencari tahu zat mana yang memiliki efek anti-anxiety (efek anti cemas / relaksasi) menggunakan Geller conflict test dan Vogel conflict test. Cineol, terpinen-4-ol, alpha-pinene, dan betamycene tidak menghasilkan efek anti cemas yang signifikan. Tujuan Penelitian Ini Untuk Mengetahui Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan. Desain yang digunakan pada studi literature ini adalah metode literature review menggunakan data sekunder. Berdasarkan kelima jurnal tersebut menggunakan metode *quasy eksperimen*. Terlihat dari masing-masing kelima jurnal aromaterapi lavender tersebut dapat memberikan efektivitas sebagai penurun kecemasan dalam menghadapi persalinan karena p-value masing-masing penelitian di kelima jurnal tersebut dibawah kurang dari 0,05.

**Kata Kunci: Efektivitas aromaterapi, kecemasan, terapi lavender, persalian**

**LITERATURE STUDY: THE EFFECTIVENESS OF GIVING LAVENDER  
AROMATHERAPY TO REDUCE ANXIETY OF PREGNANT WOMEN IN  
TRIMESTER III PREPARATION  
DEALING WITH DELIVERY**

**Sumarti, 2021  
Siti Mardiah WD**

**Midwifery Diploma III Study Program  
Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram  
sumartisucipurani@gmail.com**

**ABSTRACT**

Fertilization or union of spermatozoa and ovum, followed by nidation or implantation, is the process of pregnancy. According to the International calendar, it takes 9 months from the moment of fertilization to the child's birth. Prawirohardjo (Prawirohardjo, 2014). Anxiety is a common reaction to extremely stressful life experiences. Pregnant women's psychology and emotions are driven by feelings and thoughts about the forthcoming birth and obligations as a mother who will care for her kid throughout the third trimester of pregnancy. Aromatherapy is a type of alternative therapy used by nurses to treat health problems and improve quality of life by using essential oils extracted from fragrant plants. An effective way of therapy is to use flowers lavender flower content to find out which substances have anti-anxiety effects. (anti-anxiety/relaxation effect) using Geller conflict test and Vogel conflict test. Cineol, terpinene-4-ol, alpha-pinene, and beta myrcene did not produce significant anti-anxiety effects. This study aimed to see if delivering lavender aromatherapy to third-trimester pregnant women may help them relax in preparation for childbirth. A literature review strategy involving secondary data was used in this literature study. Based on the quasi-experimental method used in five publications. Because the p-value of each study in the five lavender aromatherapy journals is less than 0.05, it can be observed that it can bring effectiveness as a decrease in anxiety when dealing with labor.

**Keywords: The effectiveness of aromatherapy, anxiety, lavender therapy, childbirth.**

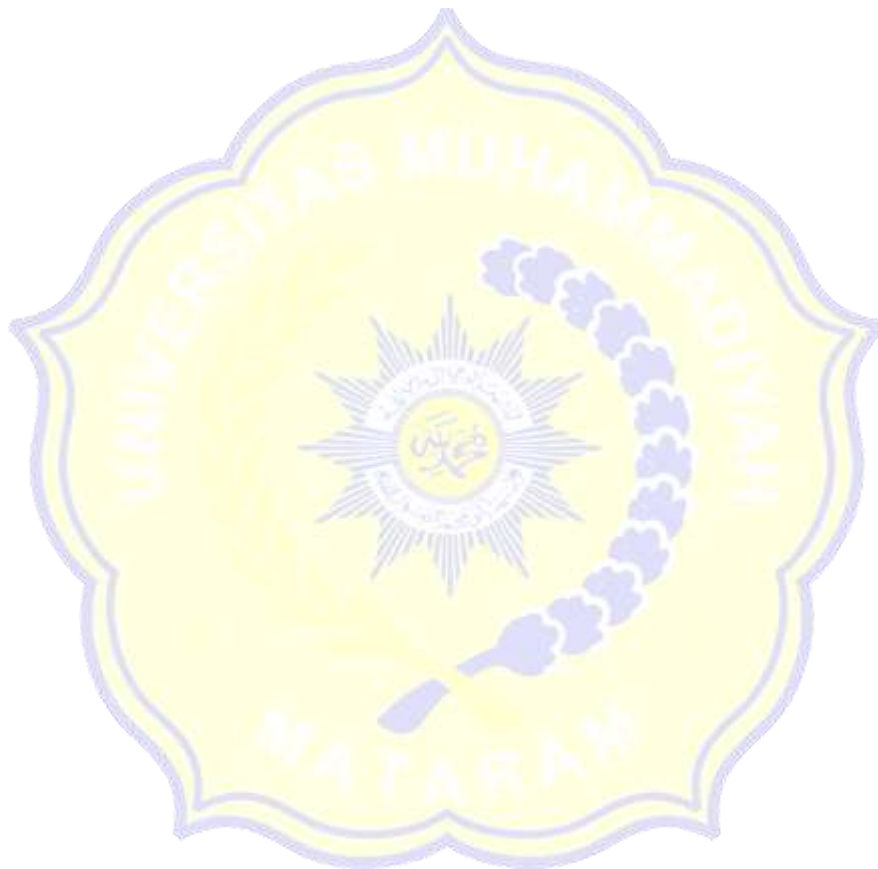


## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PLAGIASI</b> .....	<b>v</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN PLAGIASI</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
A. Aroma Terapi Lavender .....	5
B. Kehamilan Trimester III.....	18
C. Kecemasan .....	22
D. Kerangka Berfikir.....	29
<b>BAB III METODE STUDI LITERATUR</b> .....	<b>30</b>
A. Desain Karya Tulis Ilmiah .....	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	30
C. Definisi Operasional.....	31
D. Populasi dan Sampel .....	32
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>35</b>
A. Hasil .....	35
B. Pembahasan.....	38
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	<b>45</b>
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

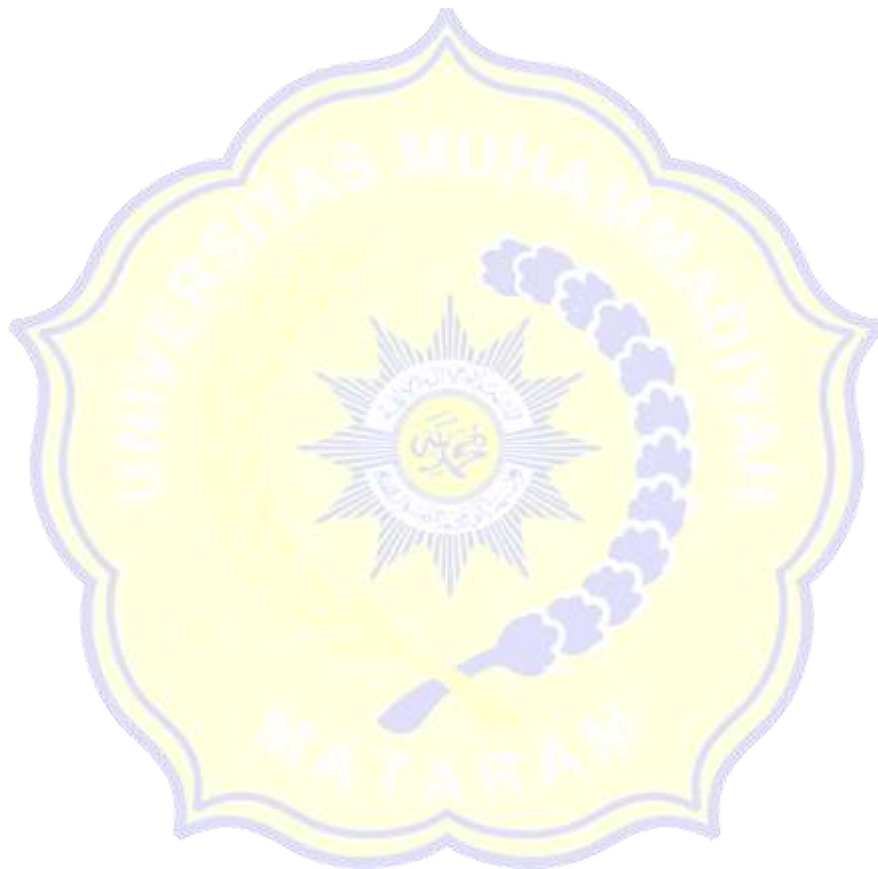
## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Dan Tempat Jurnal penelitian.....	30
Tabel 3.2 Populasi dan sampel Jurnal Penelitian yanf di review .....	33
Tabel 3.3 Tabel Temuan Jurnal.....	35
Tabel 4.1 Studi efektifitas Pemberian aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghaddapi persalinan .....	37



## DAFTAR GAMBAR

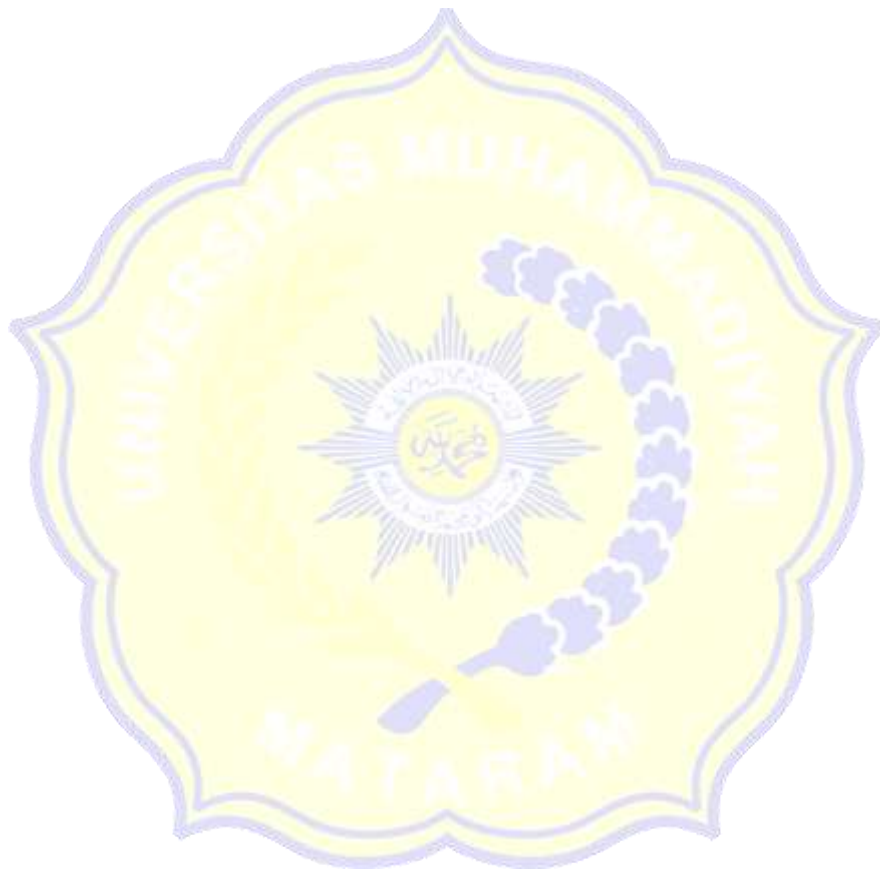
Gambar 1.1 Primadiati (2012) .....	5
Gambar 1.2 Struktur Kimia Linalool (Net At Ai, 2011).....	7
Gambar 1.3 Primadiati (2012).....	11
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	27
Gambar 3.1 Alur Penelitian Studi Literature Review .....	36



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 5 jurnal penelitian

Lampiran 1 lembar konsultasi proposal dan KTI





dan cara menghembuskan napas dengan lembut setelah mereka mengambil napas dalam-dalam. Seiring dengan penurunan kecemasan, relaksasi pernapasan dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru-paru dan tingkat oksigenasi darah dalam aliran darah (Smeltzer & Bare, 2013). Minyak esensial aromaterapi diekstraksi dari bunga lavender setelah menjalani prosedur distilasi. Minyak lavender sangat menjanjikan karena mengandung berbagai senyawa aktif, termasuk linalyl acetate dan linalool, yang keduanya bermanfaat. Linalool telah menunjukkan keberhasilan yang cukup besar dalam hal memberikan manfaat anti-kecemasan (relaksasi) dalam studi klinis. Minyak lavender, yang termasuk senyawa linalool, adalah salah satu minyak aromaterapi yang paling banyak digunakan saat ini, dan dapat digunakan dalam berbagai cara, termasuk inhalasi, kompres, mandi, dan pijat kulit (Prima, 2011). Ditemukan dalam penelitian yang dilakukan pada tahun 2013 oleh Wahyuni (2013) bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan aromaterapi sebagian besar berada pada kategori kecemasan berat yaitu 14 (43,75%), sedangkan tingkat kecemasan ibu hamil ibu hamil trimester III setelah diberikan aromaterapi sebagian besar berada pada kategori kecemasan sedang yaitu sampai dengan 15 (43,75 persen) (46,88 persen).

Temuan penelitian ini berdampak pada ibu hamil yang berada di trimester ketiga kehamilannya. Pendekatan nonfarmakologis, seperti teknik relaksasi nafas dalam yang dipadukan dengan aromaterapi lavender, merupakan salah satu metode untuk mencapai tujuan tersebut. Dimungkinkan untuk mengurangi kecemasan dengan menawarkan perawatan ini, serta dengan memperkenalkan metode relaksasi pernapasan dalam yang dikombinasikan dengan aromaterapi sebagai terapi pelengkap. Indera penciuman atau penciuman (hidung) dipilih sebagai salah satu dari panca indera yang akan diteliti karena molekul udara yang mengandung bau ditangkap oleh lapisan mukosa epitel dan diikat oleh reseptor penciuman, menyebabkan saraf penciuman mengalami depolarisasi, dan pengaktifan bau. protein reseptor menjadi protein, menurut temuan. Molekul adenil siklase dalam sel penciuman diaktifkan oleh kompleks G dan kompleks



Protein-G, yang menghasilkan pembentukan molekul cAMP tambahan, yang pada gilirannya menghasilkan transpor aktif ion natrium. Karena aromaterapi lavender mengandung bahan aktif utama linalool, yang memiliki efek anti-kecemasan (relaksasi), panca indera mampu meningkatkan efektivitas pengobatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan pemberian aromaterapi pada ibu penelitian.

Kecemasan dan kekhawatiran ibu hamil dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan psikologis mereka, serta kesejahteraan anak mereka yang belum lahir jika tidak ditangani dan ditangani dengan tepat. Kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai macam penyebab, antara lain aspek psikologis, dimana terdapat kecemasan yang ditimbulkan oleh sejumlah kecemasan. Kekhawatiran akan ketidaknyamanan yang lebih besar, ketakutan akan cedera atau kelainan bentuk tubuh akibat episiotomi, ruptur, jahitan, atau operasi caesar adalah ketakutan umum bagi wanita hamil. Dalam hal persalinan, variabel psikologis memainkan peran penting dalam menentukan berhasil atau tidaknya proses tersebut bagi ibu dan anak.

Kondisi psikologis seorang ibu hamil dapat berdampak pada jenis janin yang dikandungnya. Lebih lanjut, menurut temuan studi yang dilakukan oleh Bastard dan Tiran, kecemasan pada ibu hamil dapat berdampak negatif pada perkembangan janin dan dapat memiliki konsekuensi jangka panjang pada perkembangan psikologis anak. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan atau strategi yang aman yang dapat dilakukan oleh ibu hamil dalam upaya menekan atau membatasi emosi kecemasan, terutama ketika menghadapi kemungkinan melahirkan. Telah terbukti bahwa aromaterapi dapat membantu orang mengurangi tingkat kecemasan mereka, dan ini adalah metode yang banyak digunakan.

Sebuah penelitian untuk mengevaluasi apakah pemberian aromaterapi lavender dapat membantu ibu hamil di trimester ketiga untuk merasa kurang cemas dalam persiapan untuk melahirkan sedang direncanakan karena latar belakang ini. Yang ingin kita lihat dari penggunaan antiemetik ini adalah

pemberian aromaterapi lavender, pemberian obat antiemetik selama kemoterapi, dan pemberian pengobatan farmakologis.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat di rumuskan permasalahan sebagai berikut: untuk mengetahui: efektivitas pemberian aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemanjuran pemberian aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan.

## **D. Manfaat Penelitian**

Merupakan manfaat yang di harapkan dari hasil penelitian meliputi:

1. Bagi ilmu pengetahuan (*scientific*)  
Untuk memperluas pemahaman tentang manfaat pemberian Aromaterapi Lavender pada ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan, maka dilakukan penelitian.
2. Manfaat bagi peneliti  
penelitian diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pemberian Aroma Terapi Lavender untuk menurunkan kecemasan ibu hamil Trimester III dalam menghadapi persiapan persalinan.
3. Bagi pengguna (*Consumer*)  
Temuan penelitian ini dapat diimplementasikan dan berharga karena memberikan pengalaman dan wawasan tambahan, serta kemampuan untuk menerapkan informasi yang diperoleh selama kuliah dalam pengaturan praktis.

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### A. Aroma Terapi Lavender

#### 1. Pengertian Aromaterapi

Aromaterapi berasal dari kata aroma, yang berarti aromatik dan harum, dan terapi, yang masing-masing dapat diartikan sebagai metode pengobatan atau penyembuhan. Akibatnya, aromaterapi dapat didefinisikan sebagai "metode merawat tubuh dan mungkin menyembuhkan penyakit melalui penggunaan minyak esensial." (*essential oil*, Jaelani, 2009).

Aromaterapi adalah kata kontemporer untuk praktik pengobatan lama yang memanfaatkan esensi tanaman harum murni untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Peningkatan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran, dan jiwa merupakan tujuan akhir dari program ini (Primadiati, 2012). Perawatan tambahan dalam praktik keperawatan, aromaterapi menggunakan minyak esensial yang berasal dari tanaman aromatik untuk meringankan masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup pasien (Bangun, Virgona dkk, 2013).



Gambar B.1.1 Primadiati (2012)

Minyak atsiri adalah minyak yang dihasilkan dari sari tanaman yang harum, dan disebut juga minyak atsiri di kalangan tertentu. Minyak atsiri ini adalah hormon atau kekuatan hidup tanaman, dan biasanya diperoleh dengan ekstraksi tanaman. Minyak atsiri mengandung sifat antibakteri dan antivirus, dan juga mengaktifkan sistem kekebalan tubuh,

memungkinkannya melawan infeksi dengan lebih efektif dan efisien. Ekstrak terkonsentrasi ini berasal dari bunga, buah-buahan, semak-semak dan pohon dan sering digunakan dalam aromaterapi (Primadiati, 2012).

## 2. Sejarah Lavender

Lavender adalah tanaman berbunga dari keluarga Lamiaceae, yang memiliki antara 25 dan 30 spesies. Asal Selain Kepulauan Canary, Afrika Utara dan Afrika Timur, khususnya Prancis selatan, Arab dan India, tanaman ini telah menyebar ke seluruh dunia. Fakta bahwa tanaman ini telah ditanam dan dibudidayakan di kebun di seluruh dunia berarti sering ditemukan tumbuh liar di daerah selain habitat aslinya. Bunganya berwarna ungu tua dengan aroma yang kuat. Nama latinnya adalah *Lavandula officinalis* syn. *L. angustifolia* (Lamiaceae), dan ia memiliki penampilan seperti rumput sesuai dengan nama latinnya. Beberapa orang menyebut Ungu sebagai Rumput Raksasa, yang merupakan keliru. Namun, tak sedikit pula yang menyebutnya sebagai ilalang. Tanaman ini berasal dari Eropa yaitu di daerah Perancis dengan nama yang sama. Ini digunakan sebagai bahan parfum. Sejak zaman Romawi kuno, peralatan untuk upacara keagamaan (ritual) dan tanaman obat telah digunakan.

Lavender dikenal orang Romawi kuno sebagai *lavare*, yang secara harfiah diterjemahkan sebagai mencuci atau memperbaiki. Karena mereka percaya bahwa aroma bunga Lavender dapat membantu menyegarkan pikiran dan membersihkan jiwa. Minyak esensial (ekstrak) bunga Lavender digunakan untuk membuat wewangian ini. Minyak ini dapat digunakan sebagai parfum, minyak pijat, ramuan mandi, dan obat-obatan, antara lain. Karena banyaknya keunggulan lavender, maka lavender dijuluki "Sihir Ungu" dan memiliki nilai jual kembali yang tinggi.

### 3. Zat yang Terkandung pada Minyak Lavender

Karena mengandung berbagai komponen, minyak lavender memiliki banyak harapan. Menurut penelitian, 100 gram bunga lavender mengandung berbagai konstituen, termasuk minyak esensial (1-3 persen), alpha-pinene (0,22 persen), camphene (0,06 persen), betamyrcene (5,33 persen), p-cymene (0,3 persen). persen), limonene (1,06 persen), cineol (0,51 persen), linalool (26,12 persen), borneol (1,21 persen), terpinene-4-ol (4 (7,55 persen). konstituen bunga lavender adalah aldehida linalyl asetat dan senyawa aromatik linalool<sup>7</sup> (C<sub>10</sub>H<sub>18</sub>O). Uji konflik Geller dan uji konflik Vogel digunakan untuk mengevaluasi dampak masing-masing konstituen bunga lavender untuk menentukan bahan kimia mana yang memiliki efek anti-kecemasan (anti-kecemasan). -efek kecemasan/relaksasi). Uji Kecemasan Geller mengungkapkan bahwa cineol, terpinen-4-ol, alpha-pinene, dan betamyrcene tidak memiliki efek anti-kecemasan yang signifikan. Efek anti-kecemasan yang substansial tidak terlihat pada kedua tes ketika linalyl asetat digunakan digunakan sebagai salah satu konstituen utama dalam lavender. Ketika diuji pada uji Geller, senyawa borneol dan camphene terbukti memiliki efek anti-kecemasan yang kuat, tetapi tidak pada uji Vogel. Kedua tes mengungkapkan nilai substansial untuk linalool, yang juga merupakan konstituen utama lavender. Meskipun demikian, elemen aktif utama dalam lavender, linalool, bertanggung jawab atas efek anti-kecemasan (relaksasi).



Gambar B.1.2 Struktur Kimia *Linalool* (Narwal et al., 2011)

#### 4. Jenis-Jenis Lavender

Bunga lavender ini berasal dari Perancis dan dapat ditemukan dalam berbagai bentuk, termasuk rumput hijau dan mekar, semak pendek, dan semak kecil. Mekar ini dapat ditemukan berlimpah di Afrika, Eropa Selatan, Arab Saudi, India, dan Kepulauan Canary, di antara tempat-tempat lain. Dimungkinkan untuk menganggap lavender sebagai tanaman liar di tempat-tempat yang ditentukan di atas. Berikut adalah beberapa contoh tanaman lavender untuk membantu Anda mengenalnya lebih baik:

##### a. Jenis lavender ( *Salvia officinalis* )

Bentuk bunga ini juga dikenal sebagai bunga sage taman, dan berasal dari wilayah Mediterania dengan tanaman *Genus salvia*. Tinggi tanaman ini sekitar 60 cm, dan daunnya lonjong dengan panjang 6,4 cm dan lebar 2,5 cm. Warna daunnya sangat khas, mulai dari hijau hingga abu-abu dengan bulu-bulu kecil, dan bentuk daunnya juga tidak biasa. Warna bunganya berbeda-beda, termasuk ungu, putih, dan merah muda, yang semuanya cukup cantik dan

memukau. Bunga tanaman lavender (*Salvia officinalis*) biasanya mekar di beberapa minggu terakhir musim semi atau musim panas.

b. Jenis lavender “*Lavandula Stoechas* (Lavender Spanyol)”

Meskipun bunga lavender ini berasal dari Spanyol, bunga ini dapat ditemukan di berbagai negara lain seperti Prancis, Italia, Yunani, Bulgaria, dan Turki, serta di bagian lain wilayah Mediterania. Jenis *lavandula stoechas* tumbuh hingga ketinggian 30 sampai 100 cm, dengan beberapa tanaman mencapai ketinggian lebih dari 2 meter. Tanaman dengan daun yang panjangnya 1 sampai 4 cm dan memiliki semburat abu-abu, serta mekar yang berwarna ungu dan merah muda dengan tangkai 10 sampai 30 cm, yang cukup menarik. Bunganya akan mekar di awal musim panas dan juga di akhir musim semi. Jika mekar, ujung bunganya akan berwarna ungu cerah dengan diameter sekitar 1-1,5 cm, dan memiliki aroma yang sangat kuat dan harum.

c. Jenis lavender “*lavandula Multifida* (lavender Mesir)”

Tanaman ini berbentuk lavender Berasal dari Kepulauan Canary, yaitu Portugal Selatan dan Spanyol, *Lavandula multifida* dapat ditemukan di seluruh wilayah Mediterania, termasuk Aljazair, Tunisia, Calabria, Sisilia, Maroko, Tripolitania, dan Iberia. Karena isolasi geografis mereka di lembah Nil, Kepulauan Canary adalah tujuan wisata yang sangat baik. Jenis bunga ini relatif sederhana dalam penampilan, namun tetap cukup menarik. Bulu terlihat pada batang bunga ini, yang berwarna abu-abu. Pembungaan pada daun adalah tampilan menakjubkan dari bunga ungu, biru ungu, atau biru tua dengan penampilan bersirip ganda.

d. Jenis lavender “*Lavandula Pinnata* (Feruleaf Lavender)”

Jenis bunga lavender yang asli dari Canary dan Madeira dijelaskan di bawah ini. Mekar indah akan berkembang di musim panas pada tangkai bunga yang memiliki cabang ungu, daun

bercabang, dan rona abu-abu. Fernleaf Lavender adalah tanaman tahunan yang tumbuh di wilayah Mediterania.

e. Jenis lavender “*Salvia Apiana* (Lavender Putih)”

Apiana adalah kata Latin yang berarti lebah atau bijak putih. Bunga jenis ini berasal dari benua Amerika (Meksiko, Mojave, Gurun Sonora, dan California). Tanaman unik ini tumbuh hingga ketinggian sekitar 1,3 hingga 1,5 meter. Daunnya berwarna hijau keabu-abuan dan mengandung konsentrasi minyak yang tinggi. Ketika Anda menyentuh resin bunga ini, Anda akan melihat bahwa ia memiliki aroma yang kuat selain minyak. Bunganya berwarna putih atau merah muda, dan panjang tangkainya berkisar antara 1 hingga 1,3 meter. Saat musim semi tiba, bunga ini akan mekar.

f. Jenis lavender “*lavandula lanata*”

Jenis bunga lavender khusus ini berasal dari Spanyol selatan. Ciri khas bulu atau bulu yang terdapat dari ujung batang hingga ujung mekar inilah yang membedakan jenis lavender ini. Karena bulu-bulu kecil di daunnya, tanaman ini memiliki penampilan keperakan, dan warna bunganya ungu tua, mirip dengan bunga lavender pada umumnya.

g. Jenis lavender “*lavandula dentata* (lavender perancis)”

Lavender dentata adalah jenis lavender yang memiliki aroma yang kuat. Jenis Lavender ini berasal dari Mediterania, pulau-pulau Atlantik, dan Semenanjung Arab, di antara tempat-tempat lain (Maroko, Spanyol Timur, dan Aljazair). Bunga ini dapat tumbuh setinggi 60 cm dan memiliki daun berwarna hijau keabu-abuan dengan bentuk seperti tombak dan gigi di tepinya, namun memiliki tekstur ringan yang mirip dengan wol. Daunnya memiliki tekstur ringan yang mirip dengan wol. Bunga violet-ungu menghiasi cabang-cabangnya, dan gradasi di ujungnya berwarna lebih terang, khususnya ungu pucat.



#### h. Jenis lavender “*lavandula angustifolia*”

Jenis lavender khusus ini berasal dari Spanyol, Italia, Kroasia, Prancis, dan negara dan wilayah Mediterania lainnya. Jenis lavender ini disebut sebagai lavender Inggris, meskipun sebenarnya tidak berasal dari Inggris. Tergantung pada varietasnya, semak harum ini dapat mencapai ketinggian 1 hingga 2 meter dan memiliki daun hijau dengan panjang 2-6 cm dan diameter 4-6 mm. Bunga-bunga indah berwarna ungu dan merah muda, dan mereka sangat menarik dan melengkapi warna dedaunan hijau.

#### 5. Manfaat Aroma Terapi

Aroma, seperti opioid, memiliki dampak langsung dan langsung pada otak manusia. Hidung memiliki potensi untuk mendeteksi lebih dari 100.000 berbagai bau yang mempengaruhinya, namun kebanyakan dari mereka tidak diperhatikan. Wewangian memiliki efek pada area otak yang terkait dengan suasana hati, emosi, memori, dan pembelajaran, antara lain. Dimungkinkan untuk meningkatkan gelombang alfa di otak dengan menghirup aroma lavender, yang akan membantu meningkatkan keadaan pikiran yang lebih tenang melalui teknik relaksasi.(Maifrisco, 2008).

#### 6. Manfaat Lavender

Lavender adalah tanaman serbaguna, dan banyak orang menggunakannya dalam berbagai cara untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka. Ramuan lavender adalah yang paling sering digunakan dalam aromaterapi. Karena aroma minyak tumbuhan lavender dianggap membantu meningkatkan ketenangan dan kesehatan, minyak ini sering digunakan untuk mengobati banyak penyakit. Menurut Dian Reinis Kampampung, aroma bunga ini juga dilaporkan bermanfaat dalam pengobatan pusing, stres, kecemasan, sulit tidur, depresi, rambut rontok, mual, jerawat, dan bahkan mungkin efektif dalam pengobatan rasa sakit(Jakarta, Kompas.com).



Gambar .1.3 Primadiati (2012)

Sebagai hasil dari fakta yang terkenal bahwa wewangian yang segar dan harum merangsang indera dan reseptornya, ia memiliki dampak yang menguntungkan pada organ-organ tubuh dan memiliki pengaruh yang kuat pada emosi. Akibatnya, aroma ditangkap oleh reseptor di hidung, yang kemudian mengirimkan informasi tambahan ke area otak yang mengontrol emosi dan memori. Ini juga mengirimkan informasi ke hipotalamus, yang merupakan pengatur sistem internal tubuh seperti sistem seksualitas dan suhu, serta reaksi terhadap stres (Shinobi, 2008). seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi terhadap stress. (Shinobi, 2008).

Manfaat aromaterapi menurut Damawanti (2016) adalah :

- a. Aromaterapi adalah salah satu pendekatan terapi yang paling efektif dan dapat diterima untuk menjaga kesehatan tubuh setiap hari.
- b. Aromaterapi sering digunakan dalam pengobatan, terutama dalam pengobatan berbagai penyakit, meskipun itu dimaksudkan untuk digunakan sebagai terapi suportif daripada penyembuhan (*support therapy*).
- c. Orang yang sebelumnya memiliki sedikit atau sedikit gairah atau kegembiraan untuk hidup mungkin mendapat manfaat dari aromaterapi karena memungkinkan mereka untuk meningkatkan stamina dan gairah mereka melalui aroma.

- d. Aromaterapi dapat membantu untuk mempromosikan rasa kesejahteraan dalam tubuh, pikiran, dan jiwa (menenangkan fisik, pikiran dan spiritual).
  - e. Aromaterapi memiliki kemampuan untuk menanamkan rasa percaya diri, sikap berwibawa, jiwa yang berani, rasa keakraban dengan alam, emosi kegembiraan dan ketenangan, serta suasana romantis.
  - f. Dimungkinkan untuk meningkatkan umur simpan makanan atau mikroorganisme dengan menggunakan aromaterapi sebagai obat penghilang rasa sakit alami, antiseptik, dan agen antibakteri.
7. Kelebihan dan Keunggulan Aroma terapi.

Menurut Jaelani (2017), beberapa keunggulan dan kelebihan aromaterapi antara lain:

- a. Biaya yang dikeluarkan relatif murah.
- b. Bisa dilakukan dalam berbagai tempat dan keadaan.
- c. Tidak mengganggu aktivitas yang bersangkutan.
- d. Dapat menimbulkan rasa senang pada orang lain.
- e. Cara pemakaiannya tergolong praktis dan efisien.
- f. Efek dari senyawa yang dihasilkan umumnya dianggap tidak berbahaya bagi tubuh manusia. Keuntungan terapi ini telah terbukti sangat sukses dan setara dengan prosedur perawatan lainnya.

Aromaterapi merupakan salah satu pendekatan terapi atau terapi yang mengandalkan penggunaan wewangian, seperti minyak atsiri yang digunakan dalam aromaterapi. Secara umum proses ekstraksi (penyulingan) minyak atsiri ini dapat dilakukan dengan berbagai metode, antara lain penyulingan dengan air (direbus), penyulingan dengan air dan uap (steamed), penyulingan dengan uap (evaporated), dan penyulingan dengan inhalasi. (Lihat di bawah). Lavender adalah favorit pribadi.

Senyawa aktif dalam bunga lavender termasuk linalyl acetate dan linalool, yang keduanya ditemukan dalam konsentrasi tinggi (C<sub>10</sub>H<sub>18</sub>O). Ini adalah linalool, komponen aktif utama dalam lavender, yang bertanggung jawab atas sifat anti-kecemasan (relaksasi).

Berdasarkan temuan dari berbagai publikasi penelitian, telah ditetapkan bahwa minyak esensial bunga lavender dapat memberikan manfaat relaksasi (karminatif) dan obat penenang, serta menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan suasana hati seseorang. Pemberian aromaterapi lavender melalui inhalasi telah terbukti efektif dalam mengurangi keparahan nyeri persalinan fisiologis pada primipara selama fase aktif persalinan.

Menurut hasil penelitian, pemberian aromaterapi pada ibu hamil trimester III sebagai persiapan persalinan dapat menurunkan tingkat kecemasannya. Hasil uji-t diperoleh nilai t-hitung sebesar 3,494 dengan signifikansi 0,003 dan nilai t-hitung sebesar 3,494 dengan signifikansi 0,003 dan nilai t-hitung sebesar 3,494 dengan signifikansi 0,003. Berdasarkan hasil tersebut, nilai yang kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi dapat mengurangi kecemasan yang dialami ibu hamil selama trimester ketiga saat mereka bersiap untuk melahirkan. Nilai efikasi 1,52 ditetapkan berdasarkan hasil pengujian statistik. Untuk menghasilkan neurohormon endorfin dan encefalin, yang bekerja sebagai penghilang rasa sakit, dan serotonin, yang memiliki efek meredakan ketegangan atau stres dan kecemasan dalam persiapan untuk melahirkan, ini menandakan suasana hati dan memori untuk diproduksi. Temuan penelitian ini sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan di salah satu bidan praktik swasta yang kini bersalin, menurut penulis. Sifat relaksasi dikaitkan dengan penggunaan lavender. Parfum lavender dapat membawa perasaan damai, harmoni, dan nyaman, serta rasa keterbukaan dan kepercayaan diri. Selain itu, lavender telah terbukti mengurangi gejala kesedihan dan stres serta emosi yang tidak seimbang seperti histeria, frustrasi dan panik.

#### 8. Sifat-Sifat Yang Terkandung Dalam Minyak Essensial.

Minyak esensial lavender memiliki efek antibakteri dan antidepresan, serta kemampuan untuk mengurangi ketegangan dan insomnia, serta untuk memerangi gigitan dan sengatan serangga.. (Sunito, 2010).

## 9. Bentuk-Bentuk Aromaterapi

Lilin dan dupa adalah jenis aromaterapi yang paling sering, dan juga jenis yang paling umum (dupa dan kerucut dupa). Ada juga yang berbentuk minyak atsiri, meskipun seringkali tidak murni, hanya beberapa persen dari minyak atsiri yang murni.

### a. Dupa

Produk ini terbuat dari bubuk akar yang dicampur dengan minyak esensial grade III, dan digunakan dengan cara dibakar.

### b. Lilin

Karena beberapa minyak esensial mempersulit lilin untuk membeku, sebagian besar lilin aromaterapi, seperti kayu cendana dan lavender, memiliki aroma yang konsisten di seluruh bagiannya. Kemudian dikombinasikan dengan beberapa tetes minyak esensial grade III untuk membuat produk jadi. Kualitas lilin yang tersedia di pasaran sangat bervariasi. Teknik mudah untuk menentukan ini adalah dengan mencoba membakarnya terlebih dahulu; lilin yang sangat baik tidak cepat meleleh dan tidak menghasilkan asap hitam saat dibakar.

Ekstrak pekat ini biasanya diekstraksi dari bunga, buah-buahan, semak-semak dan pohon, tetapi mereka juga dapat diekstraksi dari sumber lain. (Sunito,2010)

## 10. Jenis-Jenis Aromaterapi

Penggunaan minyak atsiri untuk terapi dapat dilakukan baik secara internal maupun fisik. Penting untuk menggunakan prosedur terapi yang tepat untuk memaksimalkan potensi komponen aktif serta menjadi seefisien dan setepat mungkin saat menerapkan komposisi aromaterapi. Namun efisiensi zat aktif pada setiap komponen yang akan dimanfaatkan harus ditentukan terlebih dahulu untuk masing-masing bahan. Tujuannya adalah untuk memberikan dampak pengobatan yang paling optimal dan efektif.

a. Terapi Internal

Menggunakan minyak esensial murni atau cairan encer sebagai pengobatan internal, minyak esensial murni dapat diserap langsung secara oral (baik dimakan atau diminum) dan dihirup untuk menghilangkan rasa sakit dan ketidaknyamanan (dihirup melalui hidung). Beberapa produk yang berasal dari minyak atsiri juga telah dikembangkan, termasuk tablet hisap dan aplikasi topikal lainnya. (Jaelani, 2017).

1) Melalui oral

Perawatan oral adalah terapi yang melibatkan penggunaan minyak esensial dengan cara yang hampir identik dengan cara kita menggunakan obat dalam terapi oral lainnya. Pertama, minyak esensial harus diencerkan ke dalam pelarut air non-alkohol dengan konsentrasi kurang dari 1 persen sebelum dapat digunakan dalam terapi. Konsentrasi pengenceran ini tergantung pada sejumlah faktor, termasuk jenis penyakit yang akan diobati, minyak esensial yang digunakan, dan metode terapi yang digunakan (Jaelani, 2017).

Aromaterapi internal adalah teknik di mana bahan kimia yang telah diambil menembus sistem jaringan bagian dalam tubuh (perut). Komponen-komponen ini akan direduksi menjadi butiran halus, yang memungkinkan bahan kimia aktif dilepaskan dan dilarutkan lebih mudah. Fase biofarmasi adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan langkah ini. Senyawa-senyawa yang larut tersebut selanjutnya akan diproses melalui proses absorpsi, distribusi, metabolisme, dan ekskresi di dalam tubuh yang disebut sebagai fase farmakokinetik. Juga akan ada fase farmakodinamik untuk sediaan dalam bentuk zat aktif, di mana zat aktif dalam sediaan minyak akan berinteraksi dengan reseptor di tempat target kerja, sehingga menghasilkan efek terapeutik yang diinginkan (Jaelani, 2017).

2) Terapi melalui inhalasi

Pengobatan dengan terapi inhalasi cukup efektif untuk mengatasi dan meredakan penyakit yang berhubungan dengan

masalah kesehatan tubuh seseorang, terutama penyakit yang berhubungan dengan gangguan saluran pernafasan dan gangguan sistem tubuh lainnya. Uap minyak atsiri atau alat aromaterapi seperti inhaler dan tabung semprot, anglo, lilin atau penghangat listrik digunakan dalam perawatan ini untuk menyalurkan dan mengarahkan kualitas senyawa yang dibuat oleh minyak atsiri langsung ke dalam tubuh. Tingkat kepekaan yang lebih tajam dan lebih sensitif dalam indera penciuman manusia dapat digunakan untuk mengidentifikasi pengobatan inhalasi, itulah sebabnya cara ini sangat efektif. Perawatan inhalasi semacam ini memiliki dampak yang signifikan pada organ sensorik, yang merupakan saluran yang dilalui elemen aktif minyak atsiri (Jaelani, 2017).

Membasahi saluran pernapasan dengan aroma senyawa minyak atsiri, baik dalam bentuk tetesan uap kecil atau dalam bentuk lain, akan mengakibatkan lembabnya selaput lendir hidung, faring, laring, selaput lendir trakea, selaput lendir bronkus, dan alveoli. . Melalui rangsangan yang diterima oleh ujung saraf penciuman yang ditemukan di selaput lendir hidung atau melalui area respons saraf di organ lain yang dilalui tetesan uap minyak atsiri, asap dari minyak atsiri juga dapat berpengaruh pada keadaan psikologis seseorang (Jaelani, 2017).

b. Terapi Eksternal

Menurut usia, aromaterapi terutama digunakan secara eksternal, di luar tubuh daripada internal, dari dalam tubuh untuk mengobati berbagai penyakit. Ketika minyak esensial bersentuhan dekat dengan lapisan kulit, mereka mudah diserap dan dapat digunakan sebagai komponen farmasi. Namun, jika perawatan ini dilakukan dengan cara yang tepat, itu akan lebih efektif. Pijat tubuh dan perawatan air adalah dua teknik yang paling sering digunakan. (Jaelani, 2017).

1) Pemijatan / *massage*.

Salah satu jenis perawatan yang sudah ada sejak lama adalah pijat. Terlepas dari kenyataan bahwa jenis perawatan ini cukup sederhana, itu tetap sering digunakan. Gunakan 7-10 tetes minyak esensial yang sama dalam 10-14 tetes minyak dasar, atau tiga kali lipat jumlah saat menggunakan tiga minyak esensial yang berbeda, untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Teknik pemijatan ini dapat dilakukan dengan gerakan tertentu yang meliputi petrissage (mencambuk, meremas, menggulung, dan mencubit), effleurage (mengelus dan membelai), gesekan, dan teknik lainnya (gerakan menekan dengan memutar telapak tangan atau jari).

2) *Steraming.*

Streaming adalah metode alami untuk mendapatkan uap harum, yang dilakukan dengan penguapan air panas. Hal ini diperlukan untuk menggunakan setidaknya 3-5 tetes minyak esensial dalam 250 mL air panas untuk perawatan ini. Letakkan handuk di atas kepala Anda dan di atas mangkuk, lalu turunkan wajah Anda selama 10-15 menit, atau sampai uap panas menyentuh wajah Anda.

3) *Hirup.*

Menggunakan minyak atsiri atau alat aromaterapi, tujuan dari perawatan ini adalah untuk menyalurkan karakteristik senyawa yang dibuat oleh minyak atsiri langsung ke dalam tubuh. Inhaler dan tabung semprot, anglo, lilin, kapas, tisu, dan penghangat listrik adalah contoh barang yang termasuk dalam kategori ini. Gas, tetesan uap kecil, asap, dan uap sublimasi adalah semua kemungkinan bentuk bahan kimia yang mungkin tertelan sebagai hasil dari proses tersebut.



## **B. Kehamilan Trimester III**

### **1. Pengertian Kehamilan**

Kehamilan adalah suatu proses yang diawali dengan pembuahan, yaitu bertemunya sel telur/ovum betina dengan sel bening spermatozoa jantan, dilanjutkan dengan pembelahan sel (zigot), nidasi/implantasi zigot pada dinding saluran reproduksi (endometrium). , dan terakhir pertumbuhan dan perkembangan zigot-embrio-janin, yang menghasilkan pembentukan individu baru (Sukarni, 2013). Masa kehamilan dibagi menjadi tiga trimester yang masing-masing berlangsung selama tiga bulan menurut penanggalan, yaitu trimester pertama kehamilan yang terjadi antara usia kehamilan 0 sampai 12 minggu, trimester kedua kehamilan yang terjadi antara minggu ke-13 dan ke-28. kehamilan, dan trimester ketiga kehamilan, yang terjadi antara 29 dan 32 minggu kehamilan. -42 minggu tersisa di jam(Manuaba,2008)

### **2. Persalinan**

#### **a. Pengertian Persalinan**

Persalinan didefinisikan sebagai proses pengeluaran bayi, plasenta, dan selaput dari rahim (rahim) melalui jalan lahir setelah kehamilan berakhir. Persalinan ditandai dengan pembukaan dan penipisan serviks, yang memungkinkan janin turun ke jalan lahir saat proses berlangsung. Yohana, Yovita, dan Yessica semuanya melahirkan normal pada aterm (37-42 minggu) dan sehat (2011). Sejauh pengetahuan kami, menurut Rohani dan rekan (2011), persalinan didefinisikan sebagai "proses mengeluarkan janin, plasenta, dan selaput dari rahim melalui jalan lahir." Sebagai akibat dari kontraksi uterus yang frekuensi, panjang, dan kekuatannya teratur, serviks terbuka dan berdilatasi. Ini adalah awal dari proses.

#### **b. Persiapan Persalinan**

Persalinan didefinisikan sebagai proses pengeluaran bayi, plasenta, dan selaput dari rahim (rahim) melalui jalan lahir setelah kehamilan berakhir. Persalinan ditandai dengan pembukaan dan penipisan serviks, yang memungkinkan janin turun ke jalan lahir saat

proses berlangsung. Persalinan normal terjadi antara 37 dan 42 minggu kehamilan (Bobak, 2012; Sukarni & Wahyu, 2013). Rohani dkk (2011) mendefinisikan persalinan sebagai proses keluarnya janin, plasenta, dan selaput ketuban dari rahim melalui lubang di leher rahim (jalan lahir). Sebagai konsekuensi dari kontraksi uterus dengan frekuensi, panjang, dan kekuatan yang konsisten, serviks terbuka dan berdilatasi. Ini adalah awal dari proses melahirkan.

c. Tahap-Tahap Persalinan

Tahap-tahap persalinan dibagi menjadi empat yaitu:

1) Kala I

Kala I persalinan dimulai dengan awitan kontraksi uterus yang teratur dan berlanjut (dalam hal frekuensi, intensitas, dan durasi) sampai serviks menipis dan berdilatasi penuh. Kala II persalinan dimulai dengan timbulnya kontraksi uterus yang teratur dan berlanjut (dalam hal frekuensi, intensitas, dan durasi) sampai bayi lahir (10cm). Fase awal (laten) dan fase aktif adalah dua tahap dari tahap pertama, yang terdiri dari dua fase secara total. Fase laten berlangsung sampai serviks melebar kurang dari 4 cm, dan fase aktif berlangsung dari pembukaan 4 cm sampai serviks melebar sempurna atau 10 cm, mana yang lebih dulu. Setelah itu, wajah aktif dibagi menjadi tiga fase lagi, yaitu sebagai berikut: fase akselerasi, yang didefinisikan sebagai pembukaan dari 3cm menjadi 4cm dalam 2 jam; fase dilatasi maksimal, didefinisikan sebagai dilatasi dari 4 cm menjadi 9 cm dalam 2 jam; dan fase perlambatan, yang didefinisikan sebagai pembukaan lambat lagi, kali ini dari 9cm hingga dilatasi lengkap (10 cm) dalam 2 jam. Tahapan ini diamati pada primigravida, namun fase ini juga terlihat pada multigravida, meskipun fase laten, fase aktif, dan fase deselerasi semuanya lebih pendek durasinya pada multigravida. (Sukarni & Wahyu, 2013; Wiknjastro, 2008).

## 2) Kala II

Persalinan kala dua dimulai ketika serviks telah membuka sempurna (10 cm) dan diakhiri dengan lahirnya bayi pada akhir kala itu. Tahap kedua kadang-kadang disebut sebagai "tahap pengusiran" karena bayi dikeluarkan dari tubuh. Dibutuhkan sekitar 2 jam pada primi dan 1 jam pada multi untuk menyelesaikan operasi ini(Wiknjosastro, 2008).

## 3) Kala III.

Kala III persalinan dimulai setelah bayi lahir dan diakhiri dengan lahirnya plasenta dan selaput ketuban, yang merupakan tahap terakhir dari proses persalinan. Langkah ini tidak boleh lebih dari 30 menit. Ciri-ciri pelepasan plasenta ditentukan oleh rahim yang bulat dan kencang, darah yang keluar dengan cepat, dan tali pusar yang memanjang(Manurung, 2011 & Wiknjosastro, 2008).

## 4) Kala IV

Kala empat persalinan dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir selama dua jam pertama setelah bayi lahir. Masa ini sering disebut dengan masa penyembuhan (Bobak, 2012). Tanda-tanda vital, kontraksi rahim, pendarahan vagina, dan status kandung kemih adalah semua hal yang perlu diperiksa selama perawatan tahap keempat(Manurung, 2011 & Wiknjosastro, 2008).

### d. Psikologi Saat Persalinan Kala I

Perubahan psikologi dapat terjadi pada ibu dalam persalinan Kala I, terutama bagi ibu yang pertama kali melahirkan, perubahan-perubahan tersebut diantaranya:

- 1) Perasaan tidak enak.
- 2) Takut dan ragu-ragu akan persalinan yang akan dihadapi.
- 3) Ibu dalam menghadapi persalinan sering memikirkan antara lain apakah persalinan berjalan normal.
- 4) Menganggap persalinan sebagai cobaan.

- 5) Apakah penolong persalinan dapat sabar dan bijaksana dalam menolong nya.
- 6) Apakah bayinya normal atau tidak.
- 7) Apakah ia sanggup merawat bayinya.
- 8) Ibu merasa cemas (Sumarah et al, 2009).

Penulis (2013) menyatakan bahwa tidak jarang ibu mengalami perubahan psikologis selama tahap awal kehamilan, seperti khawatir, tegang dan tidak nyaman. Mereka juga memasukkan kecemasan dan kemarahan sebagai emosi yang mungkin..

e. Dukungan Saat Persalinan

Selain orang tua ibu, ayah (suami), kakek dan nenek, dan saudara kandung bayi semuanya dapat membantu selama proses persalinan (Bobak, 2012). Keterlibatan kakek-nenek atau orang tua dari ibu yang akan melahirkan mungkin bermanfaat bagi ibu yang akan melahirkan. Berdasarkan pengalaman mereka sebelumnya, mereka mungkin menawarkan saran metode untuk mengurangi rasa sakit atau meningkatkan kenyamanan bagi orang tua. Selain itu, mereka mungkin mengambil alih untuk pasangan ayah atau ibu yang melahirkan. Dukungan dari saudara kandung bayi atau anak yang lebih besar juga dapat dimasukkan, selain membantu anak dalam mempersiapkan diri untuk menerima perubahan yang akan terjadi sebagai akibat dari kehadiran anak baru. Hal ini juga dapat menginspirasi perempuan untuk memiliki lebih banyak anak (Bobak, 2013). Meskipun tidak diwajibkan, sangat disarankan agar seorang suami atau pasangan berada di sana untuk menemani wanita tersebut selama persalinan karena pendekatan langsung dapat memfasilitasi dialog antara pasangan, memungkinkan mereka untuk mengatasi ketakutan yang mungkin mereka miliki(Liu, 2007).

Sebagaimana dinyatakan dalam buku Bobak (2012), ada tiga peran yang mungkin dilakukan laki-laki selama proses persalinan dan

melahirkan, yaitu peran sebagai pelatih, rekan satu tim, dan saksi. Chapman (1992) mendefinisikan ketiga posisi ini sebagai berikut: Saat berperan sebagai pelatih, suami secara aktif membantu istrinya selama dan setelah kontraksi persalinan. Selama persalinan dan melahirkan, suami berperan sebagai rekan satu tim dan membantu istri dengan menanggapi permintaan istri untuk dukungan fisik atau mental, atau keduanya. Sebagai saksi, suami berperan sebagai sahabat, memberikan dukungan emosional dan moral kepada istrinya sambil berdiri di sisinya dan memperhatikan semua aktivitas yang dilakukan istrinya selama kelahiran anak mereka (Bobak, 2012).

Seorang pendamping harus disertakan dalam persiapan pra-pengiriman dan pengambilan keputusan untuk berpartisipasi dalam perencanaan pengiriman dan setiap revisi rencana jika terjadi perubahan keadaan. Pendamping dapat terus menemani ibu berjalan-jalan dengannya jika dia secara fisik mampu melakukannya di awal persalinan, dan dia harus mendukung pilihan ibu mengenai manajemen nyeri dan mempromosikan metode koping apa pun yang dipilih ibu selama persalinan (Fraser et al., 2009). Temuan penelitian yang dilakukan oleh Mukhoirotin dan Khusniyah tahun 2010 mengungkapkan bahwa adanya dukungan suami berdampak pada kecemasan ibu pada saat awal persalinan. Sebanyak 5 (50 persen) dari mereka yang menjawab menyatakan cemas. Sementara itu, satu responden (10 persen) melaporkan peningkatan kecemasan, mulai dari kekhawatiran ringan hingga tinggi.

### 3. Kecemasan

Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dengan tingkat yang berbeda-beda, hal ini mungkin saja terjadi karena individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi hal-hal yang mungkin terjadi pada dirinya di kemudian hari. Teori perilaku menjelaskan bahwa kecemasan muncul melalui pengkondisian klasik, artinya seseorang mengembangkan reaksi kecemasan terhadap hal-hal yang telah dialami

sebelumnya dan reaksi yang telah dipelajari dengan pengalaman hidup (Ballack & Hersen, dalam wangmuba, 2019).

Ketika bahaya terhadap sistem nilai atau pola keamanan seseorang hadir, kecemasan atau dalam bahasa Inggris "anxiety" berasal dari kata Latin "angustus," yang berarti kaku. Kecemasan adalah sensasi kekhawatiran dan kekhawatiran yang tidak jelas yang disebabkan oleh tantangan terhadap sistem nilai atau pola keamanan seseorang. Meskipun orang tersebut mungkin dapat mengenali peristiwa tersebut (misalnya, persalinan), bahaya bagi kesejahteraannya sendiri benar-benar terkait dengan kecemasan dan kekhawatiran yang terkait dengan skenario tersebut. Konteks, bukan ancaman itu sendiri, adalah sumber dari bahaya yang ditimbulkan (Janiwarty dan Pieter, 2013). Kecemasan adalah perasaan tertekan yang ditandai dengan kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan, yang mungkin kita alami pada berbagai tingkat intensitas pada periode yang berbeda dalam hidup kita (Maimunah, 2009). Dikenal dengan istilah kecemasan, kecemasan adalah sejenis reaksi emosional yang mencerminkan emosi kekhawatiran dan kekhawatiran, serta kegelisahan dan kegelisahan yang disertai dengan gejala fisik sebagai respons terhadap penilaian subjektif individu yang keadaannya dipengaruhi oleh alam bawah sadar (Janiwarty dan Pieter). , 2013). Selama trimester ketiga kehamilan, psikologi dan emosi ibu hamil diatur oleh sentimen dan pemikiran tentang persalinan yang akan datang dan tentang kewajiban yang datang sebagai ibu yang akan merawat anaknya (Aprianawati 2007).

#### 1. Penyebab Kecemasan

Dalam hal kecemasan kehamilan, faktor yang paling umum adalah: kesejahteraan fisik dan emosional ibu, kondisi janin dalam kandungannya, rasa aman dan nyaman ibu selama kehamilan, penemuan diri, persiapan menjadi orang tua, sikap terhadap memberi dan menerima kehamilan, keuangan keluarga, bantuan medis, dan pengalaman pribadi. Faktor yang berhubungan dengan kehamilan meliputi usia wanita pada saat kehamilannya dan dukungan yang dia dapatkan dari suaminya, tingkat

persiapan pribadinya, pengalaman traumatis yang dia alami, dan jumlah aktivitas yang dia ikuti (Janiwarty dan Pieter, 2013). ). Stres kehamilan mungkin sangat menegangkan dalam situasi tertentu, terutama jika ibu telah tidak stabil secara mental sejak awal kehamilannya. Wanita selalu merasa cemas, dan kecemasan selama kehamilan tidak bisa dihindari; hampir biasanya terjadi bersamaan dengan kehamilan dan merupakan bagian normal dari respons alami tubuh terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Selama kehamilan, terjadi perubahan hormonal yang memudahkan bayi untuk tumbuh dan berkembang hingga saat kelahiran. Sebagai konsekuensi dari perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan, beberapa modifikasi terjadi(Kushartanti dkk 2009).

## 2. Gejala Kecemasan

Penderita diabetes dapat mengeluhkan kecemasan, perasaan tidak enak, takut pada pikiran sendiri, iritasi, merasa tegang dan gelisah, mudah terkejut, takut pada pikiran sendiri, takut pada keramaian dan banyak orang, mengalami gangguan pola tidur. , dan mengalami mimpi buruk, di antara gejala lainnya. Antara lain, mereka menderita masalah kecemasan. Selain gejala tubuh yang berhubungan dengan ketegangan seperti nyeri otot dan tulang, telinga berdenging (tinnitus), jantung berdebar, sesak napas, gangguan pencernaan, masalah saluran kemih, sakit kepala, dan kesulitan terkait migrain lainnya. (hawari,2008). Menurut Soe dkk dalam purba dkk (2008), menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan terwujud dalam empat hal, antara lain.

- a. Manifestasi kognitif adalah yang terjadi di kepala seseorang saat mereka sedang memikirkan, atau mengantisipasi, malapetaka atau peristiwa negatif yang akan terjadi.
- b. Kecemasan menunjukkan dirinya dalam gerakan yang tidak teratur seperti gemetar, yang ditunjukkan dalam aktivitas motorik.
- c. Perubahan somatik, termasuk mulut kering, tangan dan kaki dingin, diare, sering buang air kecil, ketegangan otot, tekanan darah tinggi, dan gejala lainnya, umum terjadi pada penderita diabetes. Kebanyakan

orang yang menderita kecemasan mengalami peningkatan detak jantung, pernapasan, ketegangan otot, dan tekanan darah.

- d. Sejauh itu memanifestasikan dirinya dalam sensasi kegelisahan dan ketegangan yang berlebihan, itu diklasifikasikan sebagai gangguan afektif, menurut Stuart(2008).

Kecemasan kadang-kadang disebut sebagai ketakutan. Menurut besarnya kecemasan yang dialami seseorang, medan persepsi individu tersebut bervariasi berdasarkan kemampuan individu tersebut untuk memperoleh informasi dan pengetahuan tentang keadaan yang ada di dalam dirinya dan di sekitarnya. Berikut ini adalah tingkat kecemasan yang dialami:

- a. Kecemasan ringan yang diasosiasikan dengan stres sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi penuh perhatian serta memperluas bidang persepsinya.
  - b. Tingkat kecemasannya sedang, dan ini membantu seseorang untuk fokus pada apa yang penting sambil menunda hal-hal lain. Agar seseorang memiliki perhatian selektif sambil tetap dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.
  - c. Kecemasan merupakan suatu sensasi ketakutan yang menyebabkan jangkauan persepsi seseorang menjadi semakin sempit. Perhatian seseorang tertarik pada sesuatu yang lebih tepat dan berbeda, dan dia tidak dapat berkonsentrasi pada hal lain.
  - d. Keadaan panik ditandai dengan tingkat kecemasan yang tinggi disertai dengan rasa takut kehilangan kendali; individu yang mengalami kepanikan tidak dapat melakukan apa pun, bahkan dengan bimbingan.
3. Alat ukur kecemasan.

Adalah mungkin untuk menentukan apakah kecemasan seseorang rendah, sedang, atau berat dengan menggunakan instrumen yang disebut Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRSA), yang dikembangkan oleh Hawaii (2008). (HRS-A). Dalam alat ukur ini gejala dibagi menjadi 14 kategori, dengan masing-masing kategori dideskripsikan lebih lanjut



dengan gejala yang lebih khusus. Kelompok gejala diberi skor mulai dari 0-4, yang menunjukkan seberapa parah gejalanya:

Nilai 0 = tidak ada gejala

1 = gejala ringan

2 = gejala sedang

3 = gejala berat

4 = gejala berat sekali (panic).

Ketika seorang dokter (psikiater) atau orang yang telah terlatih untuk menggunakan alat ukur ini menganalisis keefektifan alat tersebut, mereka melakukannya dengan menggunakan prosedur wawancara langsung. Masing-masing nilai numerik (skor) dari 14 kategori gejala disatukan, dan hasil penjumlahan ini dapat digunakan untuk menentukan tingkat kecemasan yang dialami seseorang, yang diwakili oleh skor total (skor):

>14 = tidak ada kecemasan

14-20 = kecemasan ringan

21-27 = kecemasan sedang

28-41 = kecemasan berat

42-56 = kecemasan berat sekali

Adapun hal-hal yang di nilai dalam alat ukur HRS-A ini adalah sebagai berikut :

- a. Perasaan cemas : firasat buruk, takut akan pikiran sendiri.
- b. Ketegangan : merasa tegang, lesu, tidak bisa istirahat tenang, mudah menangis, gemetar.
- c. Ketakutan : takut akan gelap, orang asing (tidak dikenal), tinggal sendiri, binatang besar, keramaian, kerumunan orang banyak.
- d. Gangguan tidur : Suka tidur, terbangung malam hari, tidur tidak nyenyak, banyak mimpi-mimpi, mimpi menakutkan.
- e. Gangguan kecerdasan : Sukar konsentrasi, daya ingat menurun, daya ingat buruk.
- f. Perasaan depresi : berkurangnya kesenangan, pada hobi, sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari.

- g. Gejala Somatik / Otot Fisik: Sakit dan nyeri otot, kejang otot, gigi gemeretak, dan suara tidak stabil semuanya mungkin terjadi.
  - h. Gejala somatik/Gejala fisik (sensorik) antara lain tinitus (telinga berdenging), gangguan penglihatan, perasaan lemah, dan warna kulit merah atau pucat.
  - i. Gejala penyakit kardiovaskular (pada jantung dan pembuluh darah arteri) antara lain: detak jantung hilang, merasa lesu/lemah, seperti mau pingsan.
  - j. Napas terus-menerus, sesak napas, mati lemas, sensasi kompresi atau tekanan di dada, sering bernapas, dan sesak napas/sesak napas/sesak napas.
  - k. Gejala gastrointestinal (pencernaan) antara lain: kesulitan menelan, sering kram perut, gangguan pencernaan, rasa tidak nyaman sebelum dan sesudah makan, rasa penuh atau kembung, mual dan muntah, buang air besar yang kendor atau bermasalah, penurunan berat badan, dan rasa terbakar di perut.
  - l. Rasa haus yang berlebihan, ketidakmampuan menahan kencing, darah haid yang banyak, darah haid yang sangat sedikit, haid beberapa kali dalam sebulan adalah contoh gejala urogenital (kencing dan alat kelamin) yang dialami wanita.
  - m. Gejala otomatis: mulut kering, wajah merah, mudah berkeringat, sakit kepala, sakit kepala, rambut mencuat, kepala berat, dan sebagainya..
  - n. Perilaku berikut ditampilkan: kegelisahan dan ketidakpuasan; jari gemetar; mengerutkan kening; wajah kencang; pipi merah; nafas pendek dan cepat.
4. Ibu hamil yang cemas akan proses persalinan dan melahirkan memiliki ciri-ciri tertentu.

Ciri-ciri wanita hamil berikut ini terkait dengan peningkatan kecemasan saat melahirkan:

a. Umur

Kehamilan di usia muda (kurang dari 20 tahun) bisa menjadi masalah karena kondisi fisik yang belum sepenuhnya siap. Kehamilan pada usia ini dikaitkan dengan sejumlah kekhawatiran, termasuk kecenderungan peningkatan tekanan darah dan keterlambatan perkembangan janin. Bahkan ketika wanita tidak hamil atau melahirkan, risiko kanker rahim meningkat sebagai akibat dari hubungan seks dan persalinan. Sementara itu, di atas usia 35 tahun, sebagian besar wanita memiliki kehamilan yang tergolong berisiko tinggi karena kemungkinan kelainan bawaan dan masalah saat melahirkan. Saat ini, angka kematian ibu dan bayi baru lahir terus meningkat (Tobing, 2017).

b. Gradivitas

Frekuensi kehamilan yang dialami ibu diukur dari segi gradivitas untuk primigravida, artinya ini adalah kehamilan pertama yang dialami ibu. Mendekati trimester ketiga, ibu menjadi semakin cemas karena semakin dekat dengan kehamilannya, merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan, mengingat ketidaktahuan merupakan faktor penyebab terjadinya kecemasan (Notoatmodjo, 2012).

c. Tingkat pendidikan

Pendidikan merupakan kebutuhan dasar manusia yang diperlukan untuk pengembangan diri dan penumbuhan kedewasaan intelektual seseorang. Wawasan dan pemikiran seseorang dipengaruhi oleh kedewasaan intelektual seseorang, yang dapat dilihat dari tindakan yang dapat diamati dan juga dalam pengambilan keputusan. Tahun 2012, dan Notoatmodjo telah menerbitkan makalah tentang topik ini.

d. Pekerjaan

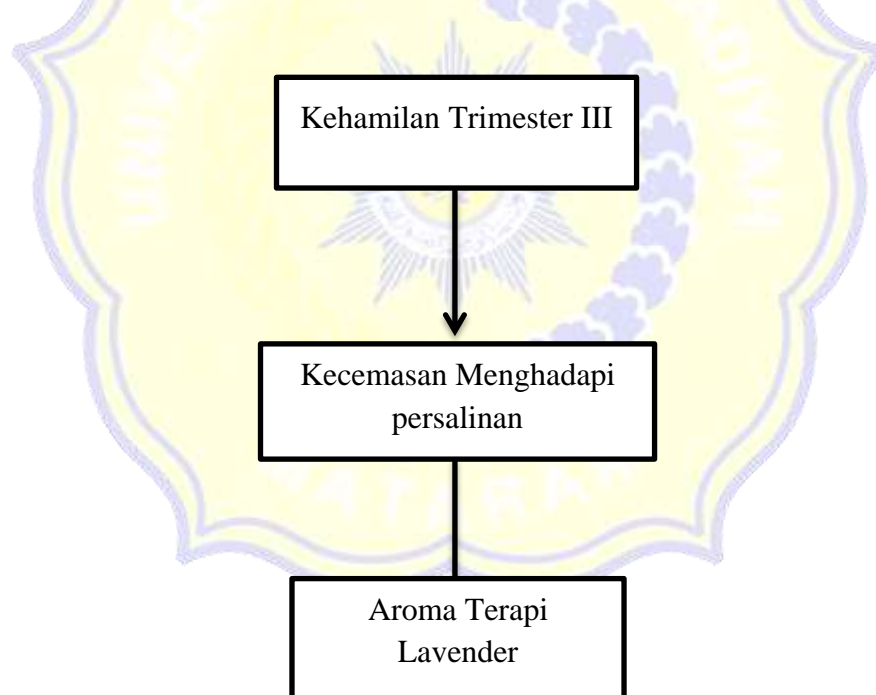
Pekerjaan adalah kegiatan yang dilakukan seseorang terutama untuk mendukung kehidupan dan keluarganya untuk menghasilkan pendapatan dalam bentuk uang. Pekerjaan ibu hamil tidak hanya mengungkapkan tingkat sosial ekonomi keluarga, tetapi juga mengungkapkan ada tidaknya interaksi ibu hamil di masyarakat luas

dan partisipasi dalam organisasi tertentu, dengan asumsi ibu bekerja akan memiliki pengetahuan dan penerimaan yang lebih besar. informasi lebih cepat dibandingkan ibu yang tidak bekerja(Notoatmodjo, 2012)

e. Status kesehatan

Status kesehatan ibu hamil dapat ditentukan dengan menyerahkan tes kehamilan ke fasilitas pelayanan kesehatan. Tujuannya untuk memantau kemajuan kehamilan, meningkatkan dan menjaga kesehatan fisik dan mental ibu hamil, serta mendeteksi adanya kelainan atau komplikasi yang mungkin timbul sejak awal kehamilan(Notoatmodjo, 2012).

### C. Kerangka Teori



**Gambar 2.1** Kerangka Teori

## BAB III

### METODELOGI PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Studi kepustakaan adalah rangkaian kegiatan yang meliputi cara-cara memperoleh data perpustakaan, membaca dan mencatat, serta memelihara koleksi perpustakaan (Zed, 2018 :3).

Hasil penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah peer-reviewed digunakan sebagai sumber data sekunder dalam proses penulisan proposal karya ilmiah. Pendekatan studi literatur digunakan dalam proses ini. Dimungkinkan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan sebelumnya dengan mengidentifikasi, menganalisis, dan menafsirkan semua data tentang masalah penelitian.

#### B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dimulai pada tanggal 20 Maret 2021, dengan penelusuran kepustakaan yang dilakukan dengan menggunakan Google Scholar sebagai sumbernya. Hingga 27 Juni 2021.

**Table 3.1 waktu dan tempat jurnal Penelitian**

No	Judul jurnal	Tempat	Waktu
1	Efektivitas Pemberian Aromaterapi Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Rumah Bersalin Juwanti Sidoharjo Sragen	Di Rumah Bersalin Juwanti Sidoharjo Sragen	29 September – 15 Desember 2015

2	Efektivitas Relaksasi Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Di Posyandu Lansia Desa Plesungan Karanganyar	Di Posyandu Lansia Desa Plesungan karanganyar	Juli 2015
3	Teknik <i>Deep Breathing</i> Menggunakan Aroma Therapi Lavender Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	Di BPM Hj. Anna Rohanah Am. Keb	2 - 31 <a href="#">Juli 2018</a>
4	Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu hamil Trimester III dalam Persiapan Menghadapi Persalinan di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis	Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis	Oktober-Desember 2017
5	Efektivitas aromaterapi lavender untuk mengurangi Kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas bergas	Di wilayah kerja Puskesmas bergas	April – Juni 2019

### C. Definisi Operasional

Menurut Sugiono (2015), definisi operasional penelitian adalah atribut, sifat, atau nilai dari objek kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah diidentifikasi oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulan oleh peneliti.

1. Kehamilan merupakan adalah salah satu hal yang di bahas dalam jurnal terkait pemberian aromaterapi menurunkan cemas.
2. Kecemasan merupakan sesuatu tantangan yang di hadapi oleh ibu hamil trimester III
3. Aromaterapi adalah salah satu cara efektif untuk mrenurunkan cemas dan membuat rileks ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

#### D. Populasi dan Sampel

Sampel adalah bagian dari keseluruhan populasi. Akibatnya, tidak akan ada sampel yang tersedia. Jika tidak ada populasi, maka populasi dan sampel dapat ditentukan sebagai berikut: jika tidak ada populasi

##### 1. Populasi

Menurut Arikunto (2006: 130), populasi adalah keseluruhan topik penelitian, dan penelitian hanya dapat dilakukan untuk sejumlah subjek yang terbatas daripada sejumlah besar subjek. Ini adalah artikel jurnal tentang manfaat aromaterapi lavender dalam mengatasi persalinan pada ibu hamil trimester ketiga yang menjadi dasar populasi penelitian ini.

##### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang berfungsi sebagai sumber data nyata untuk pengumpulan data penelitian (Nawawi, 1995). Jurnal penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi untuk penelitian.

Kriteria inklusi:

- a. Efektivitas aromaterapi lavender
- b. Jurnal terbitan 2016-2021 (5 tahun terakhir)
- c. Jurnal Bahasa Indonesia
- d. Jurnal penelitian yang full text

Kriteria eksklusi:

- a. Efektivitas antiemetik pada pasien ibu hamil trimester III
- b. Jurnal berbahasa inggris.

**Tabel 3.2 populasi dan sampel penelitian jurnal yang di review**

NO	Judul Jurnal	Populasi dan sampel	Teknik sampling
1	Efektivitas Pemberian Aromaterapi Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Rumah Bersalin Juwanti Sidoharjo Sragen	<b>Populasi :</b> Ibu-Ibu hamil trimester III saat menghadapi persalinan di rumah bersalin Juwanti Sidoharjo Sragen. <b>Sampel :</b> Sebanyak 32 ibu hamil trimester III	Teknik <i>Purposive Sampling</i>
2	Efektivitas Relaksasi Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Di Posyandu Lansia Desa Plesungan Karanganyar	<b>Populasi :</b> Lansia Di Posyandu Lansia Di Desa Plesung Karanganyar Sejumlah 24 Orang <b>Sampel :</b> Sebanyak 15 Orang Lansia	Teknik <i>Purposive Sampling</i>
3	Teknik <i>Deep Breathing</i> Menggunakan Aroma Therapi Lavender Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	<b>Populasi :</b> Seluruh Ibu Hamil Trimester III Di BPM Hj. Anna Rohanah Am. Keb <b>Sampel :</b> Sebanyak 21 Ibu Hamil	Teknik <i>Purposive Sampling</i>
4	Efektivitas pemberian aromaterapi lavender Untuk menurunkan kecemasan ibu hamil	<b>Populasi :</b> 67 orang Ibu hamil trimester III yang mengalami Kecemasan di Bidan Praktek Mandiri Nurrusyifa Buniseuri	Teknik <i>Purposive Sampling.</i>



	Trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis	Ciamis <b>Sampel</b> : Sebanyak 40 Orang	
5	Efektivitas aromaterapi lavender untuk mengurangi Kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil Trimester iii di wilayah kerja Puskesmas bergas	<b>Populasi</b> : 83 Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas. <b>Sampel</b> : Sebanyak 15 orang ibu hamil	Teknik <i>Purposive Sampling</i>

### 3. Sumber Data

Informasi yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari sumber sekunder. Data sekunder adalah informasi yang dikumpulkan dari sumber selain pengamatan langsung. Peneliti telah menerima informasi melalui studi sebelumnya, yang menghasilkan pengumpulan informasi. Sumber data sekunder meliputi buku-buku serta karya ilmiah primer atau asli yang diterbitkan dalam artikel atau jurnal (baik cetak maupun noncetak), serta database online. Penyelidikan dilakukan secara online melalui penggunaan program pencarian Google Cendekia..

### 4. Prosedur Penelitian

#### a. Pengumpulan Jurnal Penelitian

Pengumpulan artikel penelitian perlu dilakukan dengan memanfaatkan database elektronik yang telah diakui atau diindeks oleh Google

Scholar, Garuda Portal, Neliti, atau Crossref, antara lain. Untuk menemukan artikel yang relevan, kami menelusurinya menggunakan kata kunci seperti "manfaat aromaterapi lavender" dan "kecemasan ibu hamil trimester ketiga".

b. Penyeleksian Jurnal Penelitian

Dengan menggunakan teknik kriteria jurnal, dimungkinkan untuk memilih jurnal penelitian untuk publikasi. Jurnal dipilih tergantung pada materi pelajarannya:

- 1) Kegunaan aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan ibu hamil pada trimester pertama sebelum melahirkan adalah subjek artikel jurnal.
- 2) Tahun terbit Jurnal minimal 2015

Basis data dapat digunakan untuk menghasilkan hasil jurnal penelitian, yang kemudian dapat digunakan untuk membantu proses seleksi. Dengan rincian sebagai berikut:

**Table 3.3 Hasil temuan jurnal penelitian.**

<i>Data Base</i>	<b>Temuan</b>	<b>Literatur Terpilih</b>
Google scholar	16	5
Jumlah	16	5

Meringkas isi jurnal penelitian adalah metode di mana jurnal penelitian diproses. Kemudian, di bab hasil dan diskusi, Anda akan melaporkan temuan Anda.

**E. Metode Pengumpulan Data**

Itu adalah pendekatan dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini. Dalam metode dokumentasi, data dikumpulkan dengan mencari atau menggali informasi dari literatur yang relevan dengan rumusan masalah; Teknik ini dilakukan dengan membaca, mempelajari, meninjau, dan mencari statistik - literatur yang berkaitan dengan efek aromaterapi lavender serta statistik pada wanita hamil pada trimester ketiga - untuk menjawab pertanyaan penelitian. Pada langkah ketiga,

informasi yang dikumpulkan dari jurnal hasil pencarian dimasukkan ke dalam program mesin pencari Google Cendekia.

