



**Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III**

*The Effect of Combination of Prenatal Yoga and Inhalation of Lavender Aromatherapy on Anxiety in Third Trimester Pregnant Women*

---

**Ni Wayan Sukma Adnyani<sup>1\*</sup>, A.A. Santi Dewi<sup>2</sup>, Maria Gabriela Yuniati<sup>3</sup>,**

**Ni Made Rai Widiastuti<sup>4</sup>**

*<sup>1,2,3,4</sup>Department of Midwifery Poltekkes Kartini Bali, Indonesia*

*Jl. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar ,Bali, Indonesia*

*\*Corresponding author: Ni Wayan Sukma Adnyani*

*Email: sukmaadnyani@gmail.com*

---

**ABSTRAK**

Kecemasan pada masa kehamilan merupakan perubahan psikologis disebabkan yang disebabkan oleh perubahan hormon kehamilan yang bila tidak ditangani sejak dini dapat berdampak pada kondisi ibu dan janin. Pemberian prenatal yoga dan inhalasi lavender merupakan salah satu terapi non-farmakologi yang efektif dalam meredakan kecemasan dalam masa kehamilan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisa pengaruh kombinasi Prenatal Yoga dan inhalasi aromaterapi Lavender terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur. Desain yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group design*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 responden dengan kriteria ; ibu hamil normal TM III tanpa riwayat komplikasi, memiliki keluhan ketidaknyamanan seperti cemas dan bersedia menjadi responden. Pengukuran tingkat kecemasan dapat menggunakan berbagai skala penelitian, salah satunya adalah *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)*, serta analisa dilakukan secara univariat untuk mengetahui data distribusi dan frekuensi serta analisa bivariat dengan menggunakan uji *mann-whitney*. Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok kontrol menunjukkan tidak ada pengaruh kombinasi Prenatal yoga dan inhalasi aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan. Analisa kelompok perlakuan menyatakan ada pengaruh kombinasi prenatal yoga dan inhalasi aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan. Berdasarkan analisa data dengan menggunakan *mann whitney* diperoleh *p value* 0,000 dimana *p value* < 0,005 yang berarti bahwa ada pengaruh kombinasi prenatal yoga dan inhalasi aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan Ibu Hamil TM III. Adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi petugas kesehatan dalam memberikan asuhan kebidanan berbasis nonfarmakologi dalam mengurangi ketidaknyamanan yang dialami selama masa kehamilan.

**Kata kunci** : Prenatal yoga; inhalasi lavender; kecemasan; kehamilan

**ABSTRACT**

*Anxiety during pregnancy is a psychological change caused by changes in pregnancy hormones which if not treated early can have an impact on the condition of the mother and fetus. Giving prenatal yoga and lavender inhalation is one of the non-pharmacological therapies that are effective in relieving anxiety during pregnancy. The purpose of this study was to analyze the effect of the combination of Prenatal Yoga with Lavender aromatherapy on anxiety in third-trimester pregnant women in the working area of Public Health Center I East Denpasar in 2022. The design used is the Pretest-Posttest Control Group design. The number of samples used in this study were 30 respondents with the following criteria; TM III normal pregnant women without a history of complications, have complaints of discomfort such as anxiety and are willing to be respondents. Measurement of anxiety levels can use various research scales, one of which is the Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS), and the analysis is carried out univariately to determine data distribution*

and frequency as well as bivariate analysis using the Mann-Whitney test. Based on the results of the study in the control group, it showed that there was no effect of Prenatal yoga with a combination of lavender essential oil on anxiety levels. Analysis of the treatment group stated that there was an effect of prenatal yoga with a combination of lavender essential oil on anxiety levels. Based on data analysis using Mann Whitney, it was obtained a p value of 0.000 where the p value <0.005 which means that there was an effect of prenatal yoga with a combination of lavender essential oil on the anxiety level of pregnant women in trimester III. It is hoped that the results of this study can be input for health workers in providing non-pharmacological-based midwifery care in reducing the discomfort experienced during pregnancy.

**Keywords :** Prenatal yoga; lavender inhalation; anxiety, pregnancy

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah yang dapat menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis maupun psikologis pada seorang wanita akibat adanya pengaruh dari perubahan hormon kehamilan (Sulistiyorini, 2007). Perubahan psikologis salah satunya yaitu kecemasan pada ibu hamil dapat timbul khususnya pada trimester ketiga kehamilan hingga saat persalinan, dimasa pada periode ini ibu hamil merasa cemas terhadap berbagai hal seperti normal atau tidak normal bayinya lahir, nyeri yang akan dirasakan, dan sebagainya (Usman, 2016).

Seorang Ibu hamil yang dalam keadaan cemas, tubuhnya akan memproduksi *hormone kortisol* secara berlebihan yang berakibat meningkatkan tekanan darah dan emosi yang tidak stabil melalui pembuluh darah dan akan sampai ke plasenta dan akhirnya ke janin. Hal ini dapat berdampak terjadinya *asfiksia* pada bayi dan mempersulit proses persalinan serta dapat meningkatkan lamanya persalinan yang nantinya bisa mengakibatkan kematian pada ibu atau bayi (Sukmaningtyas & Windiarti, 2016).

Di Indonesia penelitian yang dilakukan pada primigravida trimester III sebanyak 33,93% mengalami kecemasan. Penelitian lain menyebutkan bahwa ibu hamil normal dalam menghadapi persalinan mengalami 47,7% kecemasan berat, 16,9% kecemasan sedang, dan 35,4% mengalami kecemasan ringan (Roniarti; Mulyani; Diana, 2017).

Sukmaningtyas & Windiarti (2016) mengatakan bahwa manajemen nyeri persalinan dapat diterapkan secara non farmakologis dan farmakologis. Pendekatan secara non farmakologis tanpa penggunaan obat-obatan seperti relaksasi, *massage*, *akupresur*, *akupunktur* dan kompres panas atau dingin, sedangkan secara farmakologis melalui penggunaan obat-obatan.

Salah satu upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu selama kehamilan adalah dengan melakukan perawatan kehamilan yaitu

dengan melakukan prenatal yoga. Tujuan dari latihan yoga untuk menciptakan keseimbangan jiwa dan raga, kekuatan tubuh, ketenangan, kedamaian, mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman serta tidak mengalami kecemasan. Pada ibu hamil trimester III yoga antenatal yang diberikan pada ibu hamil memiliki pengaruh yang cukup signifikan untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi proses persalinan (Aswitami, 2017).

Selain prenatal yoga, pemberian aromaterapi telah banyak digunakan untuk meningkatkan suasana hati dan membuat tubuh menjadi rileks. Aromaterapi lavender dapat memberikan efek ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan juga mengurangi rasa tertekan, stres, sakit, emosi yang tidak seimbang, rasa frustrasi dan kepanikan (Winda *et al.*, 2019). Aromaterapi dengan menggunakan minyak esensial lavender dapat membantu mengembalikan semangat dan menyegarkan. Pemberian aromaterapi lavender efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Berdasarkan hasil penelitian Salmah (2019), menunjukkan terdapat pengaruh pada ibu hamil terhadap kecemasan setelah melakukan teknik relaksasi aromaterapi lavender dan mengalami penurunan pada kecemasan yang dialami oleh ibu hamil.

Penelitian tentang Kombinasi Prenatal Yoga dan Inhalasi Aromaterapi Lavender belum pernah dilakukan di Puskesmas I Denpasar Timur, kebanyakan tindakan yang dilakukan ibu untuk mengatasi cemas yaitu dengan teknik pernafasan saja. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh kombinasi *Prenatal Yoga* dan Inhalasi aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada ibu hamil TM III di Puskesmas I Denpasar Timur”

## METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group design*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas I Denpasar Timur, penelitian dilaksanakan sejak bulan Juni- Juli 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang ada di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur, sampel penelitian adalah 30 Ibu Hamil TM III yang memenuhi kriteria inklusi. Dimana 15 responden sebagai kelompok kontrol dan 15 responden sebagai kelompok perlakuan yang diberikan prenatal yoga dan inhalasi lavender sebanyak 3 kali. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)*. Analisa data dilakukan dengan analisis univariat untuk menilai secara deskriptif untuk karakteristik responden dan analisa bivariat dengan uji Mann-whitney.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Puskesmas I Denpasar Timur dengan melibatkan 30 responden, dimana 15 responden dengan perlakuan dan 15 responden sebagai kontrol. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juli 2022. Adapun karakteristik responden pada tabel di bawah ini :

**Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan**

No	Karakteristik Responden	Kelompok kontrol		Kelompok perlakuan	
		f	%	f	%
1.	<b>Umur</b>				
	< 20 tahun	1	6,7	0	0
	20-35 tahun	12	80	14	93,3
	>35 tahun	2	13,3	1	6,7
2.	<b>Pendidikan</b>				
	Dasar	2	13,3	3	20
	Menengah	10	66,7	8	53,3
	PT	3	20	4	27
3.	<b>Pekerjaan</b>				
	Bekerja	5	33,3	8	53,3
	Tidak bekerja	10	66,7	7	46,6

Sumber : Data Primer Penelitian Tahun 2022

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa dilihat dari karakteristik responden pada kategori umur pada kelompok kontrol sebagian besar 12 (80%) berusia antara 20-35 tahun dan pada kelompok perlakuan hampir seluruhnya yaitu 14 orang (93,3%) berusia antara 20-35 tahun. Berdasarkan kategori pendidikan pada kelompok kontrol diperoleh sebagian besar 10 (66,7%) dengan pendidikan menengah dan pada kelompok perlakuan sebagian besar 8 orang

(53,3%) pada pendidikan menengah. Berdasarkan kategori pekerjaan pada kelompok kontrol diperoleh sebagian besar 10 orang (66,7%) tidak bekerja dan pada kelompok perlakuan sebagian besar 8 orang (53,3%) bekerja.

### a. Kelompok kontrol

**Tabel 2 Distribusi frekuensi Pre-test dan Post-test pada kelompok kontrol**

Kelompok kontrol	Kecemasan								Total	
	Tidak cemas		ringan		sedang		Berat		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Pre-test	1	6,7	7	46,7	5	33	2	13	15	100
Post-test	1	6,7	7	46,7	6	40	1	6,7	15	100

Sumber: Data Primer Penelitian Internal 2022

Berdasarkan tabel 5.3 dari 15 responden pada kelompok kontrol untuk *pre-test* diperoleh hampir setengahnya yaitu 7 (46,7%) dengan kecemasan ringan dan 2 (13,3%) dengan kecemasan berat. Pada kelompok *post test* dari 15 responden diperoleh hasil hampir setengahnya 7 (46,7%) dengan kecemasan ringan dan 1 (6,7%) dengan kecemasan berat.

**Tabel 3 Analisis Bivariat pada kelompok control data Pretest dan Posttest**

	Test Statistics <sup>a</sup>	
	Kontrol (Post) - Kontrol (Pre)	Perlakuan (Post) - Perlakuan (Pre)
Z	-378 <sup>b</sup>	-3.520 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.705	.000

Pada tabel di atas dijelaskan bahwa berdasarkan analisa data dengan menggunakan *Wilcoxon* diperoleh *p value* 0,705 yang berarti tidak ada pengaruh kombinasi *Prenatal Yoga* dan Inhalasi aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada ibu hamil TM III pada kelompok kontrol data *pretest* dan *post test*.

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok kontrol dapat diketahui hasil bahwa pada hasil pretest diperoleh hampir setengahnya yaitu 7 (46,7%) dengan kecemasan ringan dan 2 (13,3%)

dengan kecemasan berat. Pada kelompok *post test* dari 15 responden diperoleh hasil hampir setengahnya 7 (46,7%) dengan kecemasan ringan dan 1 (6,7%) dengan kecemasan berat serta hasil analisa data menunjukkan tidak ada kombinasi *Prenatal Yoga* dan Inhalasi aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada ibu hamil TM III pada kelompok kontrol data *pretest* dan *post test*.

Kecemasan pada kehamilan berkaitan dengan keadaan khawatir berupa rasa takut atau perasaan yang tidak pasti maupun tidak berdaya, serta keadaan emosi yang belum jelas akan objek spesifiknya. Pada kehamilan kecemasan ini sering dirasakan terutama dalam menghadapi persalinan. Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III (Salafas, 2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ashari, dkk (2019) dengan judul “Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III” menyatakan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol pada tingkat kecemasan kategori sedang yaitu 45% serta hasil penelitian yang dilakukan oleh Cahyati, N, dkk (2018) dengan judul “Teknik *Deep breathing* menggunakan Aroma Therapi Lavender dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III” menyatakan tingkat kecemasan sebelum dilakukan pemberian teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender didapatkan hasil bahwa dari 21 responden, lebih dari setengahnya (52,4%) mengalami cemas kategori ringan yang berarti kecemasan masih cukup tinggi.

Pada kelompok kontrol di penelitian ini, peneliti memberikan perlakuan berupa edukasi seperti konseling/KIE terkait asuhan kehamilan TM III dan penanganan ketidaknyamanan selama kehamilan termasuk dalam menghadapi kecemasan. Hasil analisa data diperoleh hasil tidak signifikan, yang berarti tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol yang diberikan penyuluhan / edukasi terhadap kecemasan ibu hamil TM III.

## b. Kelompok perlakuan

**Tabel 4 Distribusi frekuensi Pre-test dan Post-test pada kelompok Perlakuan**

Kelompok Perlakuan	Kecemasan								Total
	Tidak cemas		ringan		sedang		Berat		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
<i>Pre-test</i>	0	0	6	40	8	53,3	1	6,7	15
<i>Post-test</i>	11	73,3	4	26,7	0	0	0	0	15

Sumber: Data Primer Penelitian Internal 2022

Berdasarkan tabel di atas dari 15 responden pada kelompok perlakuan untuk *pretest* diperoleh sebagian besar yaitu 8 (53,3 %) dengan kecemasan sedang. Pada kelompok *post test* dari 15 responden diperoleh hasil sebagian besar 11 (73,3%) tidak cemas dan tidak ada dengan kecemasan berat.

**Tabel 5 Analisis Bivariat pada kelompok control data *Pretest* dan *Posttest***

	Test Statistics <sup>a</sup>	
	Kontrol (Post) - Kontrol (Pre)	Perlakuan (Post) - Perlakuan (Pre)
Z	-.378 <sup>b</sup>	-3.520 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.705	.000

Pada tabel 5 diatas dijelaskan bahwa berdasarkan analisa data dengan menggunakan *Wilcoxon* diperoleh *p-value* 0,000 yang berarti ada kombinasi *Prenatal Yoga* dan Inhalasi aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada ibu hamil TM III pada kelompok perlakuan data *pretest* dan *post test*.

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok perlakuan dapat diketahui bahwa pada hasil *pretest* diperoleh sebagian besar yaitu 8 (53,3 %) dengan kecemasan sedang. Pada kelompok *post test* dari 15 responden diperoleh hasil sebagian besar 11 (73,3%) tidak cemas dan tidak ada dengan kecemasan berat. Hasil analisa menyatakan ada pengaruh prenatal yoga dengan kombinasi essential oil lavender terhadap tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan data *pretest* dan *post test*.

Upaya untuk menurunkan kecemasan pada ibu dapat menggunakan metode farmakologi dan non-farmakologi. Metode non-farmakologi diantaranya yaitu metode relaksasi, teknik pernafasan, pergerakan dan perubahan posisi, *massage*, *hidroterapi*, terapi panas atau dingin, musik, *guided imagery*, *akupresur* dan aromaterapi merupakan beberapa teknik nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu hamil dan saat bersalin serta berpengaruh pada koping yang efektif terhadap pengalaman persalinan (Kandace dkk, 2017).

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyati., dkk (2018) yang menyatakan bahwa kecemasan sesudah dilakukan pemberian teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender didapatkan hasil bahwa dari 21 responden, hampir setengahnya responden (95,2%) tidak mengalami kecemasan. Penelitian

lainnya yang dilakukan oleh Ashari,dkk (2019) menyatakan bahwa pada akhir penelitian (*post-test*) di kelompok intervensi yang diberikan prenatal yoga lebih banyak pada tingkat kecemasan ringan yaitu sebesar 61,7% berbeda dengan kelompok kontrol masih lebih banyak pada tingkat kecemasan sedang, yaitu sebesar 45,0%.

Hal ini sejalan dengan penelitian dimana pada kelompok perlakuan responden diberikan perlakuan yaitu prenatal yoga sebanyak 3 kali pertemuan secara rutin tiap minggunya serta pemberian inhalasi lavender saat kelas prenatal yoga dilakukan. Hasil analisa data menyatakan terdapat kombinasi *Prenatal Yoga* dan Inhalasi aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada ibu hamil TM III pada kelompok perlakuan data *pretest* dan *post test*.

### 3. Analisis bivariat

**Tabel 6 Distribusi Frekuensi Prenatal Yoga dengan Kombinasi *Esential Oil* Lavender terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III**

Kelompok Perlakuan	Kecemasan								Total	
	Tidak cemas		ringan		sedang		Berat		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
<i>Pre-test</i>	1	6,7	7	46,7	6	40	1	6,7	15	100
<i>Post-test</i>	11	73,3	4	26,7	0	0	0	0	15	100

Sumber: Data Primer Penelitian Internal 2022

Berdasarkan tabel 6 dari 15 responden pada kelompok kontrol hampir setengahnya yaitu 7 (46,7%) responden dengan kecemasan ringan dan 1 (6,7%) responden dengan kecemasan berat. Sedangkan pada kelompok perlakuan diperoleh hasil sebagian besar yaitu 11 (73,3%) tidak cemas dan tidak ada responden dengan kecemasan berat.

**Tabel 7 Pengaruh Prenatal Yoga dengan Kombinasi *Esential Oil* Lavender terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III**

	Ranks		Mean Rank	Sum of Ranks
	Kelompok	N		
Kecemasan	Kontrol	15	21.43	321.50
	Perlakuan	15	9.57	143.50
	Total	30		

### Test Statistics<sup>a</sup>

	Kecemasan
Mann-Whitney U	23.500
Wilcoxon W	143.500
Z	-3.936
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Pada tabel diatas dijelaskan bahwa berdasarkan analisa data dengan menggunakan *mann whitney* diperoleh *p value* 0,000 dimana *p value* < 0,005 yang berarti bahwa ada kombinasi *Prenatal Yoga* dan Inhalasi aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada ibu hamil TM III

Pada hasil penelitian ini dijelaskan bahwa berdasarkan analisa data dengan menggunakan *mann whitney* diperoleh *p value* 0,000 dimana *p value* < 0,005 yang berarti bahwa ada pengaruh prenatal yoga dengan kombinasi *esential oil* lavender terhadap tingkat kecemasan Ibu Hamil TM III.

Hasil diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Miarso, dkk (2018) yang menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender terbukti efektif untuk menurunkan skor kecemasan pada ibu hamil (Miarso, C., Novyriana, E., 2018). Aromaterapi inhalasi minyak esensial meningkatkan kesadaran serta menurunkan kecemasan. Molekul-molekul bau yang terkandung dalam esensial minyak memberikan efek positif pada sistem saraf pusat (Widyono, 2015). Lavender mempunyai efek menenangkan. Aroma lavender dapat memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan termasuk kecemasan (Setiati, N.W, 2019).

Penelitian Nila G.S., *et al* menyatakan bahwa sebelum diberikan aromaterapi Lavender, rata-rata skor kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III sebesar 18,07, lalu turun menjadi 14,53 setelah diberikan aromaterapi Lavender dengan nilai t-test, didapatkan nilai t hitung sebesar 16,412 dengan p-value 0,000 ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III (Nila G.S., 2019). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Wati dan Fatmawati tentang efektivitas pemberian aromaterapi untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil memiliki p-value sebesar 0,014 artinya bahwa penggunaan aromaterapi dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III memiliki efektivitas dalam

menurunkan kecemasan (Wati Fatmawati, 2020).

Kombinasi dengan senam prenatal yoga dapat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil yang memasuki masa kehamilan trimester ketiga. Penelitian yang dilakukan Ashari, dkk 2019 menyatakan bahwa pada awal penelitian banyak ibu hamil mengalami kecemasan kategori sedang yaitu 50,0% pada kelompok intervensi dan 40,0% pada kelompok kontrol. Hasil analisis dengan *Mann Whitney U Test* menunjukkan hasil yang signifikan ( $p=0,000$ ) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada akhir penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa senam yoga pada fase prenatal berpengaruh terhadap turunnya rasa cemas ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Patingalloang dan Puskesmas Tamalate (Ashari, dkk., 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Khalajzadeh, yang berhasil menunjukkan dengan latihan yoga pada trimester III memiliki dampak positif pada kecemasan perempuan (Khalajzadeh, 2012). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sumiatik pada tahun 2016 mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara wanita hamil yang melakukan senam yoga dengan menurunnya kecemasan pada kehamilan (Sumiatik, 2016).

Penelitian terkait kombinasi *Prenatal Yoga* dan Inhalasi aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada ibu hamil TM III masih sedikit dilakukan, pada penelitian ini peneliti tertarik untuk melakukan kombinasi antara prenatal yoga dan pemberian aromaterapi lavender mengingat kombinasi ini tentunya memberikan dampak yang positif bagi ibu hamil dalam menurunkan kecemasan ataupun ketidaknyamanan yang lainnya.

## SIMPULAN

Penelitian ini menyatakan bahwa ada kombinasi *Prenatal Yoga* dan Inhalasi aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada ibu hamil TM III dan didukung juga oleh penelitian sebelumnya. Diharapkan penelitian ini dapat menambah informasi bagi petugas kesehatan dalam memberikan pelayanan kebidanan secara non farmakologi dengan penerapan prenatal yoga dan inhalasi aromaterapi lavender dalam mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan serta dapat bermanfaat bagi ibu hamil untuk dapat menjalani kehamilan dengan aman dan nyaman.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Rachmawati & Milanti. (2015). Penulisan Artikel Ilmiah Untuk Bidang Keperawatan dan Kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Andarmoyo & Suharti. (2013). Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Aswitami NGAP. *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TW III Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat*. J Kesehatan Terpadu. 2017;1(1):1-5. doi:10.36002/jkt.v1i1.155. ISSN : 2549 - 8479
- Aprilia, Yesie. (2017). *Bebastakut Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Ashari, G., & Sura Pongsibidang, A. M. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia [Internet]*, 15(1), 55-62.
- Ashari, Gabriellyn Sura Pongsibidang, Andi Mikhrunnisai, Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal MKMI*, Vol 15 Nomer 1, Maret 2019. DOI <http://dx.doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>
- Bungin, Burhan. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana
- Cahyani, I. A., Winarsih, S., & Arfiana, A. (2020). *The Effect Of Endorphin Massage Towards Decreasing Low Back Pain In Third Trimester Pregnant Women*. *Midwifery And Nursing Research*, 2(1), 41-45. <https://doi.org/10.31983/Manr.V2i1.5520>
- Cahyati, N., Saridewi, W., & Nurhidayah, A. (2018). Teknik Deep Breathing Menggunakan Aromaterapi Lavender dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *PINLITAMAS*, 1(1), 490-496.
- Deswani, Desmarnita & Mulyanti. (2018). *Asuhan Keperawatan Prenatal Dengan Pendekatan Neurosains*. Malang: Penerbit Winaka Media
- Donsu. (2019). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru
- Fitriana & Putri. (2017). Pengaruh Pijat Endorphin (Endorphine Massage) Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Pada Ibu Primipara. *Jurnal Keperawatan* 13(1): 31-34.

- Heriani ,2016. *Kecemasan Dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas,Usia Dan Tingkat Pendidikan. Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah,1 (2), 1-7*
- Kristiningrum, W., & Afriyani, L. D. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas. *Journal of Holistics and Health Sciences (JHHS), 1(1), 99-107.*
- Miarso, C., Novyriana, E., & Muthoharoh, S. (2019). Teknik Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Proceeding of The URECOL, 557-560.*
- Nila G.S., et all (2019) "Efektivitas Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di wilayah Kerja Puskesmas Bergas", *Journal of Holistics and Health Sciences, 1(1)*
- Sukmaningtyas, W., & Windiarti, P.A. (2016). *Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primigravida. Ilmiah Kebidanan, 7(1), 53-62*
- Setiati, N. W., Sugih, S., & Wijayanegara, H. (2019). *Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Bidan Praktik Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis . Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada Vol.19 No.1, , 45-55.*
- Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P. 2015. *Kaplan Sadock's Synopsis Of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry.* Edisi 11. Wolters Kluwer Health. New York-USA
- Salafas, E., Anisa, R., Rusita, V. I. Efektifitas Hypno-EFT dan Pernafasan Yoga dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil di BPM Ny. Sri Kustinah. *Jurnal Ilmiah Kebidanan. 2016;7(2):84-94.*
- Setiati, N. W. (2019). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi, 19(1).*
- Sianipar, Kandace dkk. (2017). Pengaruh Aromaterapi, Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di BPM Simalungun. *Jurnal Ilmiah PANNMED Vol 12 No. 1.* Diakses pada tanggal 18 Desember 2018. <http://poltekkes-medan.e.journal.id/pannmed/article/view/55>.
- Usman FR, Kundre RM, Onibala F. 2016. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengan Kepatuhan Antenatal Care (ANC) Di Puskesmas Bahu Kota Manado. Ejournal Keperawatan (E-Kp). 4 (1): 1-7.*
- Noviani, N., & Adnyani, N. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Lama Kala II Persalinan Dan Kejadian Robekan Perineum. *Jurnal Kebidanan, 9(2), 115-122.*
- Noviani, N. W., & Adnyani, N. W. S. (2021). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Iii Di Yayasan Bumi Sehat, Ubud-Bali, Indonesia. *JOMIS (Journal Of Midwifery Science), 5(1), 78-84.*
- Noviani, N. W., & Adyani, S. (2019). Studi Deskriptif: Yoga Prenatal Terhadap Ketidaknyamanan Yang Dialami Ibu Hamil Trimester III Di Yayasan Bumi Sehat Ubud-Bali, Indonesia. *Jurnal Kebidanan, 9(2).*Widyono (2015)
- Widyono (2015) "Aromaterapi Inhalasi sebagai Evidence Based Nursing pada pasien GGK yang menjalani hemodialisa untuk mengurangi kecemasan", *Indonesian Journal.*
- Wati, D. R. Fatmawati, I. (2020) "Efektivitas Pemberian Aromaterapi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan", *Jurnal Prima Wiyata Health, I,:* [https://ejurnal.stikesbth.ac.id/index.php/P3M\\_JKBTH/article/view/449](https://ejurnal.stikesbth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/view/449)