

**SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI NAFAS  
DALAM DAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER  
III DI UPTD PUSKESMAS  
TEMBUKU II**



**SANG AYU DWI PRABASARI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA  
USADA BALI  
2025**

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI NAFAS  
DALAM DAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER  
III DI UPTD PUSKESMAS  
TEMBUKU II**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh :**

**SANG AYU DWI PRABASARI  
NIM.A1223075**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sang Ayu Dwi Prabasari  
NIM : A1223075  
Jurusan : SI Kebidanan  
Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Di UPTD Puskesmas Tembuku II

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Februari 2025



(Sang Ayu Dwi Prabasari)

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI NAFAS  
DALAM DAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER  
III DI UPTD PUSKESMAS  
TEMBUKU II**

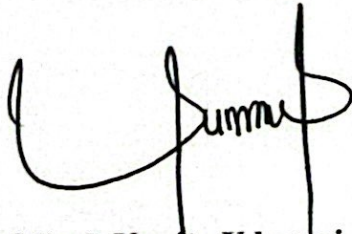
**Diajukan Oleh:**

**SANG AYU DWI PRABASARI  
NIM.A1223075**

**Badung, 10 Februari 2025**

**Telah disetujui oleh dosen Pembimbing**

**Pembimbing I**



**n.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN. 0808068701**

**Pembimbing II**



**Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN. 0815019101**

**Mengetahui  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua**



**Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN. 0808068701**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI NAFAS  
DALAM DAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER  
III DI UPTD PUSKESMAS  
TEMBUKU II**

**Tanggal : 17 Februari 2025**

**Yang terdiri dari :**

**Ketua Penguji**



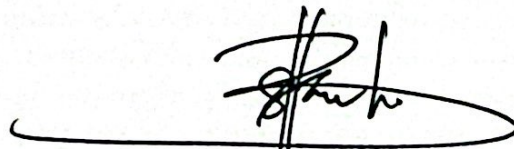
**Dr.Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.SH.M. Biomed**  
**NIDK. 8995650022**

**Sekretaris Penguji**



**Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN. 0808068701**

**Anggota Penguji**



**Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN. 0815019101**

**Mengetahui**  
**Program Studi Sarjana Kebidanan**  
**Ketua**



**Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN. 0808068701**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Februari 2025

Sang Ayu Dwi Prabasari

Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Di UPTD Puskesmas Tembuku II.

xiv + 68 halaman + 5 Tabel + 2 gambar + 12 lampiran

### **ABSTRAK**

Ibu primigravida belum memiliki pengalaman menjalani kehamilan dan proses persalinan sehingga bisa menjadi pemicu timbulnya kecemasan pada kehamilan trimester III. Kecemasan dapat ditangani secara non farmakologi dengan memberikan kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III di UPTD Puskesmas Tembuku II.

Jenis penelitian *pre eksperimen* dengan desain *one group pre test post test*. Besar sampel 34 orang yang diambil secara *purposive sampling*. Analisa data menggunakan *Wilcoxon*.

Hasil penelitian tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi yaitu lebih banyak responden yang mengalami kecemasan sedang yaitu 19 orang (55,9%), rata-rata kecemasana yang dialami responden sebelum diberikan intervensi adalah 20,7 yaitu kategori kecemasan sedang. Setelah diberikan intervensi kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender paling banyak responden mengalami kecemasan ringan yaitu 20 orang (58,8%) nilai  $p < 0,001 < 0,05$ .

Simpulan relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III di UPTD Puskesmas Tembuku II. Kepada bidan yang memberikan asuhan ibu hamil agar memberikan kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III.

Kata Kunci : Aromaterapi , Lavender, Nafas Dalam, Relaksasi, Primigravida

Daftar Pustaka : 22 (2017-2023)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Februari 2025

Sang Ayu Dwi Prabasari

The Effect of a Combination of Deep Breathing Relaxation and Lavender Aromatherapy on the Anxiety Level of Primigravida Mothers in the Third Trimester at the UPTD of the Tembuku II Health Center.

xiv + 68 pages + 5 tables + 2 figures + 12 appendices

**ABSTRACT**

Primigravida mothers do not have experience of going through pregnancy and the birth process, so this can trigger anxiety in the third trimester of pregnancy. This can be overcome non-pharmacologically by providing a combination of deep breathing relaxation and lavender aromatherapy. The aim of the research was to determine the effect of a combination of deep breathing relaxation and lavender aromatherapy on the anxiety level of third trimester primigravida mothers at the Tembuku II Community Health Center UPTD.

This type of research is pre-experimental, one group pre test and post test. The sample size of 34 people was taken using purposive sampling. Data analysis using Wilcoxon.

The results of the research on anxiety levels before being given the intervention were that more respondents experienced moderate anxiety, namely 19 people (55.9%), the average anxiety experienced by respondents before being given the intervention was 20.7, namely the moderate anxiety category. After being given the combination intervention of deep breathing relaxation and lavender aromatherapy, the most respondents experienced mild anxiety, namely 20 people (58.8%), the average respondent experienced mild anxiety, p value  $0.001 < 0.05$ .

Conclusion deep breathing relaxation and lavender aromatherapy have an effect on the anxiety level of third trimester primigravida mothers at the Tembuku Health Center UPTD. Midwives who provide care for pregnant women should provide a combination of deep breathing relaxation and lavender aromatherapy to reduce the anxiety level of third trimester primigravida mothers.

Keywords: Aromatherapy, Lavender, Deep Breathing, Relaxation, Primigravida

Library : 22 (2017-2023)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Di UPTD Puskesmas Tembuku II”

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKES Bina Usaha Bali. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan di STIKES Bina Usaha Bali
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali dan pembimbing I yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, SST.,M.Keb selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr.Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.SH.M. Biomed selaku penguji utama yang telah banyak memberikan saran dan masukan untuk skripsi ini.  
dr. M Tami Budi Rejeki yang telah memberikan ijin melakukan penelitian di UPTD Puskesmas Tembuku II.
5. Seluruh keluarga yang selalu memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Februari 2025

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	5
C. Tujuan.....	5
1. Tujuan umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Pelayanan Kebidanan.....	6
2. Masyarakat.....	6
3. Institusi Pendidikan.....	6
4. Pengembangan Ilmu Kebidanan.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kehamilan Trimester III.....	8
1. Definisi.....	8
1. 2. Perubahan Fisiologis dab Psikologis Kehamilan Trimester III.....	9
B. Kecemasan.....	12
1. Definisi.....	12
2. Sumber Kecemasan.....	13

3. Gejala Klinis .....	14
4. Cara mengukur Kecemasan .....	14
5. Penilaian Kecemasan .....	17
6. Faktor yang mempengaruhi Kecemasan .....	18
7. Tingkat Kecemasan .....	18
8. Cara Penanganan Kecemasan .....	29
D. Relaksasi Nafas Dalam .....	24
1. Definisi .....	24
2. Manfaat .....	25
3. Cara Melakukan Relaksasi Nafas dalam .....	25
E. Aromaterapi Lavender .....	26
1. Pengertian Aromaterapi lavender .....	26
2. Manfaat Aromaterapi lavender .....	27
3. Cara memberikan aromaterapi lavender .....	28
F. Kerangka teori .....	37

### **BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI**

#### **OPERASIONAL**

A. Kerangka Konsep .....	39
B. Hipotesis .....	39
C. Definisi Operasional Variabel .....	43

#### **BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Desain Sampel .....	44
B. Populasi dan Sampel .....	45
1. Populasi Penelitian .....	45
2. Sampel Penelitian .....	45
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	46
1. Tempat Penelitian .....	46
2. Waktu Penelitian .....	46
D. Etika Penelitian .....	46
E. Alat Pengumpulan Data .....	48

F. Prosedur Pengumpulan Data .....	50
G. Rencana Analisis Data.....	51
<b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>54</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	54
B. Analisa Univariat.....	55
C. Analisa Bivariat.....	57
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>59</b>
A. Interpretasi Data.....	59
B. Keterbatasan Penelitian.....	65
C. Implikasi Terhadap Penelitian.....	66
<b>BAB VII PENUTUP.....</b>	<b>67</b>
A. Simpulan .....	67
B. Saran.....	67

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Keraka Teori.....	39
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	40

## DAFTAR TABEL

		<b>Halaman</b>
Tabel 3.1	Definisi Operasional Variabel.....	43
Tabel 5.1	Data Karakteristik Responden.....	55
Tabel 5.2	Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Intervensi Di UPT Puskesmas Tembuku II.....	56
Tabel 5.3	Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Intervensi Di UPT Puskesmas Tembuku II.....	57
Tabel 5.4	Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Di UPT Puskesmas Tembuku II.....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Kuesioner
- Lampiran 5. *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)*
- Lampiran 6. SOP Pemberian Aromaterapi Lavender
- Lampiran 7. SOP Pemberian Nafas Dalam
- Lampiran 8. Etika *Clearance*
- Lampiran 9. Ijin Penelitian
- Lampiran 10. Hasil Penelitian
- Lampiran 11. Hasil Uji SPSS
- Lampiran 12. Dokumentasi
- Lampiran 13. Lembar Konsultasi

## DAFTAR SINGKATAN

GARBASARI : Gerakan Badung Sehat Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan

AKI : Angka Kematian Ibu

APBDES : Anggaran Pendapatan Belanja Desa

BOK : Bantuan Operasional Kesehatan

HPHT : Hari Pertama Haid Terakhir

BAK : Buang Air Kecil

LBP : *Low Back Pain*

PLBP : *Pregnancy Related Pelvic Back Pain*

PMI : *Pregnancy Mobility Index*

PE : *Preeklamsia*

PIH : *Pregnancy Induce Hipertension*

GDM : *Gestasional Diabetes Militus*

IUGR : *Intrauterin Growth Retardation*

SOP : Standar Operasional Prosedur

NRS : *Numeric Pain Rating Scale*

VAS : *Visual Analog Scale*

VRS : *Verbal Rating Scale*

SPSS : *Statistical Package For The Social Sciences*

BPS : Badan Pusat Statistik

## DAFTAR PUSTAKA

- Barus E & Oktavia Y.T (2023) Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di Pmb Erni Dan Lismawati Langkat . *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*. Vil. 7 No. 2
- Cahyati N., Saridewi W & Nurhidayah (2018) Teknik Deep Breathing Menggunakan Aroma Therapi Lavender Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Pinlitamas*. Vol.1 No. 1
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2020) *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2019*. Dinkes Bali. Denpasar.
- Fatimah (2017) Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Fakultas. Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakart
- Huizink, A.C, (2018). Adaptation Of Pregnancy Anxiety Questionnaire- Revised For All Pregnant Women Regardless Of Parity : *PRAQ-R2*. *Arch Women Ment Health*
- Jeepi (2019) *Buku Pengantar Asuhan Kebidanan*. Tum Trans Media. Jakarta
- Kautsar, F., Gustopo, D., & Achmadi, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas HamiltoAnxietyRating Scale Terhadap Kecemasan Dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Widatra Bhakti. Seminar Nasiona Teknologi Institut Teknologi Malang, 588-592
- Lusiana, N., Megasari, K. (2019). *Bahan Ajar AIDS pada Asuhan*. Kebidanan. Yogyakarta: Deepublish. [
- Masturoh, I., & N. Anggita (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta
- Muyasaroh, Hanifa, Baharudin (2020) Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. <https://repository.unugha.ac.id/858/>
- Newham, James J., Anja Wittkowski, Janine Hurley, John D. Aplin, & Melissa Westwood (2014). "Effects of Antenatal Yoga on Maternal Anxiety and Depression: A Randomized Controlled Trial." *Depression and Anxiety* 31(8):
- Nurhayati dan Dartiwen (2019)) *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: CV. Andi Offset

- Permatasari (2020) Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemic Covid-19. "http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/download/820/586"  
<http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/download/820/586>
- Prawirohardjo. S (2018) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka
- Setiadi N.W (2019) Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi PSersalinan Di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*. Vol. 19.No.1
- Sumirta, Rasdini & Candra (2019) Itervensi Kognitif Terhadap Kecemasan Remaja Paska Erupsi Gunung Agung. *Jurnal Gema Keperawatan*. Vol 12. No.2.
- Sriastuti (2017) *Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan*. Bandung : Erlangga.
- Sugiyono (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung
- Syahida A & Mirani N (2021) Analisis Relaksasi Pernafasan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Malahayati* . Vol.7 No. 4 .
- Tyastuti (2018) *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Kemenkes RI. Jakarta
- Ulfah D, Ratnasari F., Elviani Y., Fatimash S dan Sumartini S.(2024). Penggunaan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Riview Pendidikan dan Pengajaran*. Vol. 7 No. 3
- Yuliyati A.n. & Prasetyo H.(2022). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III Dimasa Pandemi COVID-19. *Jurnal Manajemn Asuhan Keperawatan*. Vol. 6 No.1