

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN HIPNOTERAPI DAN AROMATERAPI LAVENDER
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TM III
DI PMB SUGIYASTUTI SRUWENG KEBUMEN**

**Disusun oleh :
LUTFIA TIANA SURI
B1801446**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2021

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN HIPNOTERAPI DAN AROMATERAPI LAVENDER
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TM III
DI PMB SUGIYASTUTI SRUWENG KEBUMEN**

**Diajukan untuk memenuhi jenjang pendidikan
Diploma III Kebidanan**

**Disusun oleh :
LUTFIA TIANA SURI
B1801446**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN HIPNOTERAPI DAN AROMATERAPI LAVENDER
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TM III DI
PMB SUGIYASTUTI SRUWENG KEBUMEN**

Disusun Oleh

Nama : Lutfia Tiana Suri

Nim : B1801446

Telah memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Mengikuti Ujian Proposal KTI

Oleh :

Pembimbing : Eri Sulastri, S.ST., M.Keb

Tanggal : 10 Agustus 2021

Tandatangan :



Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Program Diploma Tiga



(Eka Novyriana, S.ST., MPH)

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN HIPNOTERAPI DAN AROMATERAPI LAVENDER
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TM III DI
PMB SUGIYASTUTI SRUWENG KEBUMEN**

Disusun Oleh

Nama : Lutfia Tiana Suri

Nim : B1801446

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal

Penguji :

1. Juni Sofiana, S.ST.,M.Keb

(.....)

2. Eti Sulastri, S.ST.,M.Keb

(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Program Diploma Tiga



(Eka Novyriana, S.ST.,M.P.H)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti jika tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, 11 Agustus 2021



(Lutfia Triana Suri)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lutfia Tiana Suri

NIM : B1801446

Program Studi : D3 Kebidanan

Jenis Karya : KTI (Karya Ilmiah Akhir)

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**PENERAPAN HIPNOTERAPI DAN AROMATERAPI LAVENDER
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TM III
DI PMB SUGIYASTUTI SRUWENG KEBUMEN**

Beserta perangkat yang ada (Jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong
Pada tanggal: 11 Agustus 2021
Yang Menyatakan


(Lutfia Tiana Suri)

**APLIKASI HIPNOTERAPI DAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN PADA KEHAMILAN TRIMESTER KETIGA DIKLINIK
KEBIDANAN MANDIRI**

BIDAN SUGIYASTUTI Amd.Keb

KEBUMEN 2021

Lutfia Tiana Suri², Eti Sulastri S.ST., M.Keb ³

ABSTRAK

Latar belakang: Kecemasan dalam kehamilan merupakan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh perasaan takut yang alami oleh ibu hamil trimester III. Hal ini dapat mengganggu kehamilan dan proses persalinannya, seperti preeklamsia. Penyebab umum terjadinya kecemasan yaitu kurangnya dukungan dari keluarga. Upaya untuk menurunkan kecemasan dapat dilakukan dengan cara melakukan penerapan hipnoterapi dan aromaterapi lavender

Objektif: Untuk mengetahui efektivitas hipnoterapi dan aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan pada kehamilan trimester ke tiga

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Partisipan adalah 3 ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi. Data diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Hasil: Setelah dilakukan aplikasi hipnoterapi dan aromaterapi lavender kecemasan menurun dari 16 menjadi 10 (partisipan I) dari 20 menjadi 9 (partisipan II), 23 menjadi 13 (partisipan III)

Kesimpulan: Pemberian hipnoterapi dan aromaterapi lavender efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga

Bibliografi: 32 literatur (tahun 2012-2020)

Jumlah halaman: xi+ 58 halaman+ 8 lampiran

¹Judul

²Mahasiswa Program DIII Jurusan Kebidanan

³Pencera

**THE APPLICATION OF HYPNOTHERAPY AND LAVENDER AROMATHERAPY TO
REDUCE ANXIETY IN THIRD TRIMESTER PREGNANCY IN INDEPENDENT
MIDWIFERY CLINIC OF
MIDWIFE SUGIYASTUTI Amd. Keb**

KEBUMEN 2021

Lutfia Tiana Suri², Eti Sulastris S. ST., M. Keb³

ABSTRACT

Background: Anxiety in the third trimester pregnancy is discomfort of a pregnant mother caused by her feeling of fear. This can interfere her pregnancy and the labor process, such as preeclampsia. An effort to reduce the anxiety is by applying hypnotherapy and lavender aromatherapy.

Objective: To know the effectiveness of hypnotherapy and lavender aromatherapy in reducing anxiety in the third trimester pregnancy.

Method: This research is a qualitative descriptive with a case-study approach. The participants were 3 pregnant mothers in third trimester who met the inclusion criteria. The instrument used was observation sheet. Data were obtained from interview, observation, and documentation.

Result: After having hypnotherapy and lavender aromatherapy, the anxiety of all participants decreased: from 16 to 10 (participant I), from 20 to 9 (participant II), and from 23 to 13 (participant III).

Conclusion: Hypnotherapy and lavender aromatherapy is effective to reduce anxiety of pregnant mothers in their third trimester pregnancy.

Keywords: Anxiety, pregnant mothers, hypnotherapy and lavender aromatherapy

Bibliography: 32 literatures (year 2012 & 2020)

Number of pages: xi+ 58+pages+8 appendices

¹Title

²Student of DIII Program of Midwifery Department

³Lecturer

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah segala puji & syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan Hidayah-nya sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal Karya Tulis ilmiah dengan judul " Penerapan Hipnoterapi dan Aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil TM III". Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Proposal Karya Tulis ilmiah banyak sekali kesalahan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan penulis.

Selama penyusunan proposal ini penulis mendapat bimbingan, masukan dan dukungan dari beberapa pihak untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Herniyatun, M.KepSp.Mat selaku Ketua Sekoah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Gombong.
2. Ibu Eka Novyriana, S.ST, M.P.H selaku Ketua Program Studi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah Gombong
3. Ibu Eti Sulastri., M.Keb selaku pembimbing yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penulisan proposal ini,
4. Ibu Juni Sofiana, S.ST., M.Keb selaku penguji satu seminar hasil karya tulis ilmiah
5. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan baik materil maupun moril, dorongan dan semangat tiada henti,
6. Semua teman-teman seangkatan, yang telah membantu penulisan dalam penyelesaian proposal ini,

Menyadari adanya berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, baik pengetahuan maupun pengalaman tentunya proposal ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan hidayah yang tiada hentinya dan semoga bermanfaat bagi kita semua (Amin)

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Penulis,

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Persetujuan	ii
Lembar Pengesahan	iii
Lembar Pernyataan.....	iv
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi	v
Abstrak	vi
Abstract	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Lampiran	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	5
C. Manfaat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Asuhan Kebidanan Ibu Hamil Dengan Kecemasan.....	7
B. Kecemasan	17
C. Hipnoterapi	22
D. Aromaterapi Lavender	26
E. Kerangka Teori	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian	33
B. Subyek Penelitian	33
C. Fokus Penelitian	34
D. Definisi Operasional	34
E. Instrumen	35
F. Metode Pengumpulan Data	35
G. Lokasi dan Waktu Penelitian	36
H. Analisis Data dan Penyajian Data	36
I. Etika Penelitian	36
BAB IV MANAJEMEN KASUS,HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Manajemen Kasus	38
B. Hasil	48
C. Pembahasan	54
D. Keterbatasan studi kasus	56
BAB V PENUTUP	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Informed Consent

Lampiran 2 Post Test Dan Pre Test

Lampiran 3 SOP



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan dalam kehamilan merupakan hal yang fisiologis jika tidak segera di tangani akan berampak patologis, di sisi lain rasa cemas yang sedang di alami juga bisa mengakibatkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, sebab perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi dapat mengakibatkan kecemasan sehingga hal ini bisa mengganggu proses kehamilan dan persalinan nanti (Rinata,2019)

Menurut WHO (2018), pada tahun 2018 data kecemasan di dunia bisa mencapai 239 per 100.000 dari kelahiran hidup ini di karenakan karena faktor dari lingkungan yang kurang mendukung (Siallagan & lestari, 2018). Angka kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan masih cukup tinggi. United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) Menyebutkan bukti ilmiah yang dikeluarkan oleh jurnal Peddiartris pada tahun 2006 di dunia terungkap bahwa data ibu yang mengalami masalah trimester 3 dalam persalinan sekitar 12.230.142 juta jiwa dan 30% Diantaranya adalah kecemasan (Siregar, 2015).

Pada tahun 2015 prevalensi risiko kejadian depresi atau kecemasan dalam menghadapi persalinan pervaginam sebesar 10 – 15% yang terjadi pada wanita usia 20 – 44 tahun. Kejadian depresi dan kecemasan mempersulit proses

persalinan sekitar 10 – 15 %. data pada tahun 2016 tercatat AKI sebanyak 1.721 dari seluruh ibu hamil di Indonesia dilaporkan mengalami kecemasan. Sedangkan untuk Kasus kecemasan pada kehamilan trimester III tahun 2017 sebanyak 4.912 (Ahmad, 2014).

Kecemasan juga akan muncul karena masa yang lama saat menanti kelahiran dengan penuh ketidak pastian dan proses yang menakutkan pada saat persalinan nanti. Angka kejadian penderita kecemasan terbilang tinggi, setiap penderita kecemasan ibu hamil perlu mendapatkan perhatian yang serius, karena ibu hamil yang memiliki tingkat kecemasan dan tidak segera di tangani maka akan berakibat komplikasi dan mengakibatkan kematian pada ibu dan janinya nanti (Widayanti, 2018).

Menurut Glover (2014) wanita hamil yang memiliki kecemasan yang tinggi atau berlebihan bisa berdampak pada bayi baru lahir. Kecemasan ini akan berpengaruh terhadap tinggi badan, berat badan bayi baru lahir, dan lingkaran kepala dan bisa berakibat penurunan kesuburan ketika sang anak sudah beranjak dewasa, hal ini juga bisa mempengaruhi perilaku anak.

Menurut penelitian Alza & Ismarwati, (2017) ibu hamil yang memiliki kecemasan sangat berhubungan dengan meningkatnya kortisol dalam rahim dan memiliki hubungan gangguan perkembangan kognitif anak, sehingga hal ini bisa mempengaruhi perilaku anak dan emosional jangka panjang pada anak. Penelitian ini menyatakan bahwa 11,5% ibu hamil memiliki cemas ringan, hal ini terjadi kepada ibu hamil yang tidak bekerja.

Menurut Heriani (2017) pada tahun 2018 di daerah Jawa Tengah terdapat 400 ibu hamil primigravida ada 288 ibu hamil yang memiliki kecemasan. Karena kehamilan dan persalinan merupakan hal yang baru bagi ibu primigravida dan masih belum memiliki persiapan yang matang. Tidak hanya itu kecemasan juga bisa disebabkan karena kondisi lingkungan (Ratnaati, 2018).

Hasil penelitian dari Heriana (2016), data yang diambil ada 53,3% mengalami kecemasan khususnya ibu hamil TM 3 yang akan melakukan persalinan. Menurut Fazdira & Meilani (2014) diperoleh hasil dari 25 responden yang tercatat mengalami kecemasan berat berjumlah 12 orang (48%), sedangkan untuk kecemasan sedang terdapat 12 responden (48%), untuk kecemasan ringan ada 1 responden (4%)

Dampak kecemasan yang lain menurut penelitian Muflihah (2013), meningkatkan nyeri saat persalinan, otot-otot menjadi tegang dan ibu cepat lelah, sehingga beresiko pada persalinan memanjang. Komplikasi fatal yang dapat terjadi pada Wanita hamil yang mengalami tekanan pribadi secara terus menerus memiliki resiko lebih dari 50% untuk mendapatkan anak dengan berat badan lahir rendah (BBLR), ukuran kepalanya kecil (mikrosomia), perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir prematur, dan melemahnya sistem ekebalan tubuh. Kecemasan juga dapat berdampak pada beratnya nyeri saat persalinan, otot-otot menjadi tegang dan ibu menjadi cepat lelah, preeklamsi, sehingga beresiko pada persalinan memanjang. Komplikasi fatal yang dapat terjadi dari hal tersebut adalah kematian ibu.

Upaya pemerintah dalam menanggulangi kecemasan pada ibu hamil trimester III adalah diadakanya kelas ibu hamil sebagai media belajar bersama antara ibu-ibu hamil yang bertujuan untuk meningkatkan persiapan, ketrampilan dan pengetahuan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan kehamilan dan penyakit yang mungkin terjadi. Kelas ibu hamil juga mempersiapkan anggota keluarga secara emosional dan psikologi dalam menghadapi persalinan nanti (Depkes RI (2011).

Upaya lain yang bisa di lakukan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah menggunakan metode Hipnoterapi, hipnoterapi merupakan metode non farmakologi yang bisa mengatasi kecemasan pada ibu tentang suatu ketidaknyamanan pada saat hamil, metode non farmakologi sangat di anjurkan karena meningkatkan pengetahuan ibu bagaimana cara menangani penyakit itu sendiri dengan menggunakan inovasi tanpa adanya penggunaan obat-obatan berlebihan yang berakibat pada ginjal (sthepana et all 2017). Menurut Gumelar & Erik (2017) hipnotis atau hipnoterapi dapat di artikan sebagai kondisi relaksasi, di sini pasien akan merasa tenang, sugesti ini akan berjalan ke saraf lalu masuk kepikiran bawah sadar.

Menurut penelitian Anahita (2018) dalam jurnal international yang berjudul *Investigating the Effects of Hypnotherapy on Reducing Anxiety and Pain during pregnancy* data ini menunjukkan bahwa kecemasan pada kelompok individu yang di amati secara signifikan lebih rendah daripada kelompok yang tidak di lakukan pengamatan ($p\text{-value} < 0.001$). Dapat dilihat bahwa kecemasan pada sebagian besar wanita dalam kelompok tidak di lakukan pengamatan berada

pada tingkat yang dalam (tak tertahankan) sebesar 75%, tetapi 53,8% wanita dalam kelompok yang di amati memiliki tingkat kecemasan yang ringan.

Hasil penelitian yang di lakukan oleh Email pada tahun 2019 bahwa pemberian aromaterapi lavender lebih efektif dari pada yang tidak di berikan aromaterapi dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil TM III, karena aromaterapi ini dapat membantu membangkitkan semangat dan menyegarkan sehingga sangat efektif untuk menurunkan kecemasan.

Disimpulkan bahwa salah satu upaya untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester 3 yaitu dengan cara melakukan penerapan hipnoterapi dan aromaterapi lavender untuk menurunkan kcemasan di PMB Sugiyastuti Sruweng, Kebumen.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Melakukan penerapan hipnoterapi dan aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil TM III di PMB Sugiyastuti Amd.Keb.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden meliputi (usia, tingkat pendidikan, pekerjaan)
- b. Untuk mengetahui skor kecemasan pada ibu hamil TM III sebelum diberikan Hipnoterapi dan Aromaterapi lavender.
- c. Untuk mengetahui skor kecemasan pada ibu hamil TM III setelah diberikan Hipnoterapi dan Aromaterapi lavender

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di jadikan tambahan pustaka bagi STIKES Muhammadiyah Gombong khususnya program studi DIII Kebidanan dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan masalah kecemasan pada trimester III.

2. Bagi Peneliti

Hasil penulisan ini di harapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan serta pengalaman bagi penulis mengenai manfaat penerapah hipnoterapi dan aromaterapi laveneder untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan masukan dan sumbangan pemikiran untuk menambah wawasan bagi tenaga kesehatan dalam pemberian asuhan kebidanan.

4. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini di harapkan menjadi referensi penelitian berikutnya.

Daftar Pustaka

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Dewi, N. N. A. I. (2018). Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama | Dewi | JURNAL PSIKOLOGI MANDALA. *Jurnal Psikologi Mandala*, 2(2), 15–21. <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/JPM/article/view/917>
- Diani, L. P. P., & Susilawati, L. K. P. A. (2013). Pengaruh Dukungan Suami terhadap Istri yang Mengalami Kecemasan pada Kehamilan Trimester Ketiga di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p01>
- Email, N. W. S. S. H. 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, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 19(1). <https://doi.org/10.36465/jkbth.v19i1.449>
- Evi Rinata¹, G. A. A. (2018). KARAKTERISTIK IBU (USIA, PARITAS, PENDIDIKAN) DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III Evi Rinata¹, Gita Ayu Andayani¹. 16(1), 14–20.
- Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KECEMASAN FACTORS ASSOCIATED WITH ANXIETY IN MATERNITY Program Studi DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan Jambi 2 Program Studi Profesi Bidan. *Of Health Sciences and Research*, 3(1).
- Maya Shella Asmara¹. (2017). Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. 329–334.
- Putri, D. A., & Yuliandari Gunatirin, E. (2020). Mindful-Based Cognitive Therapy (MBCT) dan Self-Awareness untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Primipara. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(1), 1–24. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i1.878>

- Shodiqoh, Roisa, E., Syahrul, & Fahriani. (2014). Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2, 141–150.
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.131>
- Truzoli, R., Renzi, B., Romanò, M., Gremizzi, I., Pirola, V., & Reed, P. (2020). Effect of Hypnotic Group Treatment on Distress Psychopathology in Mixed-group Outpatients with Depression and Anxiety. *The Open Psychology Journal*, 13(1), 264–271. <https://doi.org/10.2174/1874350102013010264>
- Usman, F. R. (2016). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengankepatuhan Antenatal Care (Anc) Di Puskesmas Bahukota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(1), 114256.
- Sci, M., Press, I., Press, I., Lotfi, M., & Azizi, M. (2018). *The Effects of Consuming 6 Weeks of Beetroot Juice (Beta vulgaris L .) on Hematological Parameters in Female Soccer Players*. 9. <https://doi.org/10.5812/jkums.82300.Research>
- Sitti Zahyrah, Siana Dondi, I. W. (2020). *Journal of Midwifery Science : Basic and Applied Research*. 2, 48–53.

LAMPIRAN



Lampiran 1 Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Waktu																															
		Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan Proposal KTI																																
2	Seminar Proposal KTI																																
3	Revisi seminar proposal																																
4	Perizinan Penelitian																																
5	Persiapan Penelitian																																
6	Pelaksanaan Penelitian																																
7	Pengelolaan data																																
8	Penyusunan laporan KTI																																
9	Sidang hasil KTI																																
10	Revisi Laporan hasil KTI																																

Lampiran 2 Surat Keterangan Lolos Etik



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.633.6/II.3.AU/F/KEPK/VII/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama
Principal Investigator

Lutfia Tiana Suri

Nama Institusi
Name of the Institution

STIKES Muhammadiyah Gombong

" PENERAPAN HIPNOTERAPI DAN AROMATERAPI
LAVENDER UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
PADA IBU HAMIL TM III DI PMB SUGIYASTUTI, Amd. Keb
SRUWENG KEBUMEN "

'APPLICATION OF HYPNOTHERAPY AND LAVENDER
AROMATHERAPY TO REDUCE ANXIETY
FOR PREGNANT MOTHERS TM III
IN PMB SUGIYASTUTI, Amd. Keb
SRUWENG KEBUMEN'

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 10 Juli 2021 sampai dengan tanggal 10 Oktober 2021.

This declaration of ethics applies during the period July 10, 2021 until October 10, 2021.

July 10, 2021
Professor and Chairperson,



DYAH PUJI ASTUTI, S.SiT.M.P.H

Lampiran 3 Instrumen (Lembar persetujuan pasien dan SOP)

1. Formulir persetujuan partisipasi pertama

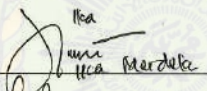
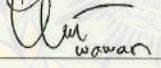
FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN

Judul Penelitian :

Penerapan Hipnoterapi dan Aromaterapi Lavender untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil TM III

Saya (Nama Lengkap) :

- Secara suka rela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas.
- Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini.
- Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima
- Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian
- Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembaran pernyataan informasi dan persetujuan

Nama dan Tanda tangan responden		Tanggal No. HP	08 334 225 469
Nama dan Tanda tangan saksi		Tanggal	
Nama dan Tanda tangan wali (jika diperlukan)		Tanggal	

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa responden tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama dan Tanda tangan peneliti	 Lutfia Tiana Suri	Tanggal No HP	085888060057
--------------------------------	--	------------------	--------------

2. Formulir persetujuan partisipan kedua

FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN

Judul Penelitian :

Penerapan Hipnoterapi dan Aromaterapi Lavender untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil TM III

Saya (Nama Lengkap) :

- Secara suka rela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas.
- Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini.
- Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima
- Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian
- Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembar pernyataan informasi dan persetujuan

Nama dan Tanda tangan responden	<i>Nyulanda Rahmatika</i>	Tanggal No. HP	081 281 325 965
Nama dan Tanda tangan saksi	<i>[Signature]</i>	Tanggal	
Nama dan Tanda tangan wali (jika diperlukan)		Tanggal	

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa responden tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama dan Tanda tangan peneliti	<i>[Signature]</i> Lutfia Tiana Suri	Tanggal No HP	085888060057
--------------------------------	---	------------------	--------------

3. Formulir persetujuan partisipan ketiga

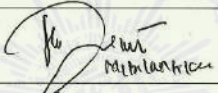
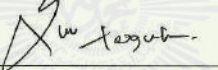
FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN

Judul Penelitian :

Penerapan Hipnoterapi dan Aromaterapi Lavender untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil TM III

Saya (Nama Lengkap) :

- Secara suka rela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas.
- Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini.
- Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima
- Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian
- Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembaran pernyataan informasi dan persetujuan

Nama dan Tanda tangan responden		Tanggal No. HP	08 3 680 765 881
Nama dan Tanda tangan saksi		Tanggal	
Nama dan Tanda tangan wali (jika diperlukan)		Tanggal	

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa responden tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama dan Tanda tangan peneliti	 Lutfia Tiana Suri	Tanggal No HP	085888060057
--------------------------------	--	------------------	--------------

4. Lampiran 4. Standar Oprasional (SOP)

Standar Oprasional Prosedur

 SOP HIPNOTERAPI DAN AROMATERAPI LAVENDER PADA IBU HAMIL UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN	
PENGERTIAN	➤ Merupakan teknik relaksasi guna menenangkan pasien ➤ Aromaterpi lavender adalah aromaterapi yang di gunakan untuk menciptakan rasa nyaman.
TUJUAN	➤ Supaya pasien lebih rileks ➤ Mengurangi nyeri ➤ Memberikan rasa nyaman
TAHAP PRA INTERAKSI	1. Mengucap Salam 2. Menyapa pasien 3. Menanyakan kesiapan pasien 4. Membaca tahmid sebelum melakukan tindakan. 5. Membaca tasmiah setelah tindakan selesai.
ALAT & BAHAN	1. Matra/Tikar 2. Bantal bila perlu 3. Minyak aromaterapi 4. Difuser

TAHAP KERJA	1. Tuangkan air kedalam humidifer 2. Tuangkan 0,2 ml tetes aromaterapi lavender 3. Setelah alat dan bahan siap, tindakan boleh di lakukan 4. Menganjurkan klien untuk menceritakan keluhan yang sedang di alami 5. Menjelaskan hipnoterapi secara singkat 6. Anjurkan klien untuk rileks baik duduk maupun posisi tidur 7. Menganjurkan klien untuk tarik nafas dalam 8. Menganjurkan klien untuk memejamkan mata 9. Melakukan tindakan Hipnoterapi dan Aromaterapi Lavender.
-------------	---

Lembar Penilaian Kecemasan Ibu Hamil Trimester III
Dengan Menggunakan Skala HARS (*Hamilton Anxiety Scala*)

No	Pemeriksaan kecemasan	Penilaian Skor kecemasan				
		0	1	2	3	4
1	Apakah Mempunyai Perasan / firasat buruk yang sedang di alami ?					
2	Apakah merasa takut dengan kondisi yang di alami sekarang ?					
3	Apakah memiliki perasaan gelisah yang sedang di alami ?					
4	Apakah merasa terganggu pada saat istirahat ?					
5	Apakah sering merasakan jantung berdebar kencang tidak seperti biasa?					
6	Apakah ibu mengalami keluar keringat dingin pada saat memikirkan sesuatu ?					
7	Apakah saat ini anda memiliki persaan mudah tersinggung ?					
8	Untuk berfikir apakah saat ini anda susah berkonsentrasi ?					
9	Apakah anda takut menceritakan masalh yang sedang di alami ?					
10	Apakah anda berfikiran orang lain tidak peduli dengan anda ?					

a) Keterangan :

0 : Tidak ada gejala yg di alami

1 : Merasakan gejala tapi tidak sering / kadang – kadang

2 : Merasakan gejala lumayan sering muncul tetapi tidak mengganggu aktifitas

3 : Sering merasakan gejala yang sudah mulai mengganggu pola piker

4 : Sudah sangat mengganggu aktifitas dan pola pikir

b) Kategori Kecemasan Sesuai Skor :

< 14 : Tidak Ada Kecemasan

14 – 20 : Kecemasan Ringan

21 – 27 : Kecemasan Sedang

28 – 41 : Kecemasan Berat



Lampiran 1

Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : *Navianda Rahmatika*

Umur : *26 tahun*

Alamat : *Pondok Sari Rt 03 / 01 Sawang, Sawang.*

No. Hp : *081 281 325 485*

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang "PENERAPAN HIPNOTERAPI DAN AROMATERI LAVENDER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL TM 3". Makadenganinisaya secara suka rela dan tanpa paksaan menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian tersebut. Demikian surat pernyataan ini untuk dapat dipergunakan seperlunya

Gombong, 4 April 2021

Responden

(Signature)
Navi Rahmatika

STIKES Muhammadiyah Gombong

1. informed consent partisipan ke dua

Lampiran 1

Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : *Muhammad Saadani*
Umur : *20 th*
Alamat : *Bandarbaru 05/01 Samarang*
No. Hp : *083 680 775 851*

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang "PENERAPAN HIPNOTERAPI DAN AROMATERI LAVENDER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL TM 3".Makadenganinisaya secara suka rela dan tanpa paksaan menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian tersebut. Demikian surat pernyataan ini untuk dapat dipergunakan seperlunya

Gombong, 4 April 2021

Responden

[Signature]

STIKES Muhammadiyah Gombong

2. informend Consend partisioan ke tiga

Lampiran 1

Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ika Madetawati

Umur : 23 Thn.

Alamat : Kartasari, Rt 01/02, Kelurahan Sreng.

No. Hp : 082 334 225 989.

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang "PENERAPAN HIPNOTERAPI DAN AROMATERI LAVENDER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL TM 3" Makadenganinisaya secara suka rela dan tanpa paksaan menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian tersebut. Demikian surat pernyataan ini untuk dapat dipergunakan seperlunya

Gombong, 4 April 2021

Responden


Ika Madetawati

STIKES Muhammadiyah Gombong



PROGRAM STUDY KEBIDANAN
PROGRAM DIPLOMA III

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : Lutfia Tiara Suri
NIM : 07801446
NAMA PEMBIMBING : Eri Sulastri, SST M.Keb

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1.	8/2/2021	Konsul Judul proposal	
2.	13/2/2021	Mencari Jurnal tambahan	
3.	2/3/2021	Konsul Bab 1.	
4.	18/3/2021	Konsul Bab 1.2	
5.	6/4/2021	Acc	

Dipindai dengan CamScanner