

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN *DEEP BREATHING RELAXATION* DAN AROMATERAPI
LAVENDER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III
DI PMB RESTU BUNDA**

Disusun oleh:

Yuni Sulistiyo Wati

B2021003

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2024**

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN *DEEP BREATHING RELAXATION* DAN AROMATERAPI
LAVENDER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III
DI PMB RESTU BUNDA**

**Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan**

**Disusun oleh:
Yuni Sulistiyo Wati
B2021003**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *DEEP BREATHING RELAXATION* DAN AROMATERAPI
LAVENDER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**

DI PMB RESTU BUNDA

Disusun oleh:

Yuni Sulistiyo Wati

B2021003

Telah memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian KTI

Oleh:

Pembimbing : Siti Mutoharoh, S.SiT, MPH

Tanggal : 6 Juni 2024

Tanda tangan :

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Program DIII



(Siti Mutoharoh, S.SiT, MPH)

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN *DEEP BREATHING RELAXATION* DAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

DI PMB RESTU BUNDA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Yuni Sulistiyo Wati

B2021003

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 24 Juni 2024

Penguji:

1. Umi Laelatul Qomar, S.ST., MPH
2. Siti Mutoharoh, S.SiT, MPH

(.....)

(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Program DIII



(Siti Mutoharoh, S.SiT, MPH)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau memperoleh gelar Diploma pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan penelitian juga 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, 31 Januari 2024

Tanda tangan



Yuni Sulistiyo Wati

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yuni Sulistiyo Wati

NIM : B2021003

Program Studi : Kebidanan Program Diploma III

Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

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

“PENERAPAN *DEEP BREATHING RELAXATION* DAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III”

Beserta perangkat yang ada (Jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini. Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/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 :

Yang menyatakan



(Yuni Sulistiyo Wati)

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN *DEEP BREATHING RELAXATION* DAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB RESTU BUNDA¹

Yuni Sulistiyo Wati ², Siti Mutoharoh, S.S.i.T. MPH ³

INTISARI

Latar Belakang: Kecemasan adalah kondisi kejiwaan dimana dipenuhi rasa cemas dan khawatir yang terjadi pada seseorang, yang didalamnya terdapat rasa takut dan kekhawatiran terhadap suatu yang tidak pasti. Prevalensi kecemasan pada ibu hamil di Indonesia sebanyak 33,93%. Terapi non-farmakologis yang dapat diberikan untuk mengurangi kecemasan adalah pemberian terapi *deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender. *deep breathing relaxation* dapat membantu oksidasi nitrat dan membantu peningkatan kejernihan oksigen di paru-paru dan merilekskan ketegangan otot dan berdampak tubuh menjadi rileks serta mengurangi kecemasan. Aromaterapi lavender merupakan aromaterapi yang bersumber dari bagian bunga yang mengandung linalool. Ini memiliki dampak menenangkan dan stimulasi, mengurangi kecemasan serta depresi.

Tujuan: Melakukan penerapan *deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yaitu metode dengan pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini. Pendekatan yang dilakukan yaitu studi kasus melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Partisipan penerapan ini yaitu 3 ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi. Penerapan ini dilakukan 4 kali selama 2 minggu, pengukuran kecemasan nyeri dilakukan dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

Hasil: Ketiga responden setelah melakukan terapi *deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender mengalami penurunan kecemasan dari kecemasan sedang sampai dengan nyeri ringan.

Kesimpulan: *Deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III

Kata Kunci : Kehamilan, kecemasan, *deep breathing relaxation*, aromaterapi Lavender
Kepustakaan : 28 literatur (2019-2024)
Jumlah Halaman : xii, 66 Halaman, 8 Lampiran

¹Judul

²Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma

³Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

SCIENTIFIC PAPER

APPLICATION OF DEEP BREATHING RELAXATION AND LAVENDER AROMATHERAPY TO REDUCE ANXIETY IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER AT PMB RESTU BUNDA¹

Yuni Sulistiyo Wati ², Siti Mutoharoh, S.S.i.T. MPH ³

ABSTRACT

Background: Anxiety is a feeling of unease, worry, and fear about something uncertain. The prevalence of anxiety in pregnant women in Indonesia reaches 33.93%. Deep breathing relaxation and lavender aromatherapy are non-pharmacological therapies to reduce anxiety. Deep breathing relaxation can help nitric oxide and increase oxygen clarity in the lungs and relax muscle tension resulting in reduced anxiety and relaxed conditions. Lavender aromatherapy comes from flowers that contain linoleum which has a calming and stimulating effect that can function to reduce anxiety and depression.

Objective: To apply deep breathing relaxation and lavender aromatherapy to reduce anxiety in pregnant women in the third trimester.

Method: This qualitative study used a case study design. Data collection techniques covered interviews, observations, and documentation. This study involved 3 pregnant women in the third trimester who met the predetermined inclusion criteria. The intervention of deep breathing relaxation and lavender aromatherapy was carried out 4 times for 2 weeks. The anxiety was measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).

Results: After getting the intervention of breathing relaxation therapy and lavender aromatherapy, all three respondents experienced a decrease in anxiety from moderate to mild levels.

Conclusion: Deep breathing relaxation and lavender aromatherapy are effective in reducing anxiety in pregnant women in the third trimester

Keywords : Pregnancy, anxiety, deep breathing relaxation, lavender aromatherapy

References : 28 references (2019-2024)

Number of pages : xii, 66 Pages, 8 Appendices

¹Title

²Student of DIII Midwifery Study Program

³Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur senantiasa saya panjatkan kepada Allah Subahanallah Wa Taala (SWT) yang telah memberikan Rahmat serta Hidayah-Nya sehingga dalam penulisan karya ilmiah ini saya tidak mengalami kendala yang berarti hingga terselesaikannya proposal karya tulis ilmiah yang saya beri judul “Prenatal Yoga untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III”. Pada kesempatan ini, dalam penulisan karya tulis ilmiah ini saya mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak, oleh karenanya dari hati yang terdalam saya juga ingin mengungkapkan rasa terimakasih kepada:

- 1) Hj. Herniyatun, M.Kep, Sp.Mat, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
- 2) Siti Mutoharoh, S.SiT., MPH, selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong
- 3) Siti Mutoharoh, S.SiT., MPH, selaku pembimbing proposal karya tulis ilmiah yang telah memberikan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini.
- 4) Umi Laelatul Qomar, S.ST., MPH selaku penguji yang sudah membimbing penulis dalam menyelesaikan laporan ini.
- 5) Penghargaan yang khusus penulis sampaikan kepada Orangtua Tercinta yang selalu memberikan support baik moral maupun materi sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
- 6) Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan motivasi baik berupa sharing pendapat, motivasi dalam hal-hal lainnya dalam rangka pembuatan proposal karya tulis ilmiah ini.

Proposal Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Gombong , Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
INTISARI	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian.....	4
C. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN LITERATUR	6
A. Tinjauan Pustaka	6
B. Kerangka Teori.....	21
C. Kerangka Konsep.....	22
BAB III METODE PENGAMBILAN KASUS	23
A. Desain Karya Tulis Ilmiah	23
B. Pengambilan Subjek.....	23
C. Lokasi dan Waktu Pengambilan Kasus	24
D. Definisi Operasional.....	25
E. Instrumen	26
F. Langkah Pengambilan data	27
G. Etika Studi Kasus	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Manajemen Kasus	32
B. Hasil	47
C. Pembahasan.....	58
D. Keterbatasan studi kasus	64
BAB V PENUTUP	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Operasional.....	25
Tabel 2. SOAP Partisipan Pertama.....	35
Tabel 3. SOAP Partisipan Kedua.....	40
Tabel 4. SOAP Partisipan Ketiga.....	45
Tabel 5. Rincian Penerapan Terapi <i>Deep Breathing Relaxation</i> dan Aromaterapi Lavender.....	48
Tabel 6. Rincian Penerapan Terapi <i>Deep Breathing Relaxation</i> dan Aromaterapi Lavender.....	51
Tabel 7. Rincian Penerapan Terapi <i>Deep Breathing Relaxation</i> dan Aromaterapi Lavender.....	54
Tabel 8. Karakteristik responden berdasarkan umur ibu hamil trimester III.....	56
Tabel 9. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan ibu hamil trimester III.....	56
Tabel 10. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan ibu hamil trimester III.....	57
Tabel 11. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan ibu hamil trimester III	50
Tabel 12. Hasil Rincian Penerapan Terapi <i>Deep Breathing Relaxation</i> dan Aromaterapi Lavender.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	21
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	22



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan

Lampiran 2 Lembar Informed Consent

Lampiran 3 Hasil Uji Plagiarisme

Lampiran 4 Lembar Standar Operasional (SOP)

Lampiran 5 Lembar Observasi

Lampiran 6 Lembar Bimbingan

Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah proses alami yang dialami oleh wanita mengandung janin di tubuhnya, berawal dengan pembuahan dan berakhir dengan lahirnya janin. Dihitung dari hari pertama haid terakhir normalnya waktu kehamilan adalah 40 minggu atau 9 bulan lebih 7 hari. Di dalam kehamilan ada tiga trimester, trimester pertama di mulai sejak pembuahan sampai kelahiran janin, dan trimester ketiga dimulai dari bulan ketujuh hingga usia kehamilan 9 bulan (Bergas, 2023).

Kehamilan adalah proses alamiah dapat menyebabkan perubahan fisiologis dan psikologis pada wanita akibat adanya perubahan hormon kehamilan. Salah satu perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil trimester tiga atau saat menjelang persalinan adalah kecemasan, banyak hal yang di cemas ibu hamil pada waktu ini, seperti apa rasanya dan sebagainya (Wayan et al, 2023).

Terdapat 210 juta kehamilan diseluruh dunia menurut organisasi kesehatan dunia (WHO). Pada ibu hamil tingkat kecemasan ibu hamil adalah 18,2% di Portugal, 29% di Bangladesh, di Hongkong 54%, dan 70% di Pakistan. Pada ibu hamil di Brazil, sebanyak 46,6% ibu hamil mengalami gangguan pada trimester pertama, 34,2% pada trimester kedua, dan pada trimester 73,3% (Briliant et al, 2022).

Di Indonesia, penelitian terhadap primigravida trimester ketiga menunjukan bahwa sebanyak 33,93% ibu hamil mengalami kecemasan. Menurut penelitian lain 47,7% ibu hamil normal mengalami kecemasan berat, 16,9% kecemasan sedang, dan kecemasan ringan sebanyak 35,4% (Wayan et al, 2023).

Ibu hamil yang mengalami kecemasan mengalami peningkatan beban psikologis yang bisa membuat masalah atau gangguan terhadap kondisi janin dan kemungkinan terjadinya komplikasi dalam proses

persalinan. *Developmental Origins Of Healt and Disease or Fetal Programming* memperkirakan kondisi buruk selama periode kritis pertumbuhan mempunyai konsekuensi jangka panjang yang mempengaruhi kesejahteraan dan kesehatan (Uwin and Sofiyanti, 2022).

Kecemasan ibu hamil menjelang persalinan meningkatkan aktivitas sistem saraf yaitu, saraf simpastis atau endokrin, terdapat kelenjar adrenal, tiroid, dan kelenjar lainnya. Kelenjar pituitary (pusat kendali) melepaskan hormon. Saat seorang ibu hamil dalam keadaan cemas, tubuhnya memproduksi terlalu banyak hormon kortisol sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah dan perasaan tidak stabil yang mengalir melalui pembuluh darah menuju plasenta dan akhirnya ke janin. Hal ini dapat mengakibatkan bayi *asfiksia*, mempersulit proses persalinan, memperlama proses persalinan dan mengakibatkan kematian ibu atau bayinya (Wayan et al, 2023).

Beban psikologi yang meningkat dapat mengganggu kualitas janin dan menyebabkan komplikasi pada proses persalinan. Sebagaimana yang dikutip dalam *Developmental Origins of Health and Disease or Fetal Programming* terdapat konsekuensi jangka panjang apabila selama periode perkembangan kritis terjadi kondisi yang berpengaruh terhadap kondisi kesehatan dan kesejahteraan.

Salah satu pendekatan asuhan kebidanan terhadap kecemasan pada ibu hamil adalah dengan pengobatan non farmakologi, dalam hal ini pengobatan non farmakologi, yang disukai masyarakat berupa relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi. Minyak esensial lavender dan teknik relaksasi nafas dalam mempunyai efek relaksasi yang aman untuk ibu hamil (Cahyati, Saridewi, and Nurhidayah, 2018).

Menurut Goldfried dan Davidson, Jacobson dan Wolpe mengembangkan teknik relaksasi untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Walker mengatakan teknik ini dapat digunakan sehari-hari di rumah untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Cara melakukan teknik relaksasi adalah dengan mengelola pernafasan, menarik nafas lewat

hidung dan mengeluarkannya secara teratur. Nama lain teknik nafas dalam adalah pernafasan diafragma, dimana teknik ini berfokus pada pusat pikiran untuk membuat tubuh rileks (Uwin and Sofiyanti, 2022).

Kecemasan dan depresi dapat berkurang dengan melakukan teknik relaksasi, terapi relaksasi dapat membantu merelaksasi otot, pekerjaan, insomnia dan fungsi sosial. Jacobson dan Wolpe mengembangkan teknik relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan. Pasien dapat menggunakan terapi ini sendiri, dan dapat digunakan sehari-hari di rumah untuk mengurangi stres dan kecemasan (Uwin and Sofiyanti, 2022).

Melakukan teknik relaksasi dalam, akan mengaktifkan aktivitas saraf parasimpatis, saraf parasimpatis mengatur irama jantung yang membuat nafas mengendur sehingga tubuh menjadi rileks (Emalia, Syamsiah, and Dahlan, 2022).

Cara yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil salah satunya adalah menggunakan aromaterapi, berasal dari bunga lavender yang berukuran kecil, tidak hanya beraroma harum lavender juga dapat mencegah dari gigitan nyamuk. Dalam aromaterapi penggunaan dapat merelaksasi saraf dan otot yang tegang. Aromaterapi terbukti efektif mengurangi kecemasan selama trimester ketiga kehamilan (Sinaga, Tobing, and Sianipar, 2020).

Minyak atsiri lavender sangat efektif dan berguna untuk inhalasi atau penggunaan luar sebab indra penciuman sangat erat kaitannya dengan emosi manusia. Tubuh akan bereaksi secara psikologis apabila menghirup minyak atsiri lavender. Teori Jelani (2019) yang menyatakan bahwa salah satu kemungkinan bahan kimia dalam minyak atsiri dapat mempengaruhi fungsi otak melalui sistem saraf bunga dan hubungannya dengan indra penciuman terkait (Bergas, 2023).

Aromaterapi bisa membuat sistem limbik otak dimana merupakan pusat emosi dan memori menghasilkan neurohormon, endorfin dan serotonin dimana aksinya meredakan ketegangan atau stres dan kecemasan sebelum melahirkan. Hal ini sejalan dengan penelitian Setiati, dkk pada

tahun 2019 bahwa kecemasan menurun pada ibu hamil trimester ketiga yang mendapatkan aromaterapi (Sulistiawati and Sulistiawati, 2022)

Dalam Jurnal (Barus, 2022) menunjukkann bahwa rerata intensitas nyeri persalinan pada kelompok aromaterapi minyak atsiri rose sebesar 3,60 dengan standar devisiasi sebesar 0,057, rerata nilai intensitas nyeri persalinan pada kelompok lavender sebesar 3,53 dengan standar devisiasi sebesar 0,516. Hal ini berarti bahwa pemberian aroma terapi lavender lebih meringankan intensitas nyeri dibandingkan minyak atsiri rose.

Hal ini menunjukan bahwa terjadi derajat penurunan nyeri setelah diberikan aromaterapi lavender. Dengan kandungan linalil asetat yang lebih tinggi (idealnya 33-45%) dan lavandulil asetat (>15%), dan batas yang lebih rendah untuk kandungan cineol yang merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol. Ester sangat berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
 - a. Melakukan penerapan *deep breathing relaxation* dan pemberian aromaterapi lavender untk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.
2. Tujuan Khusus
 - a. Mengetahui karakteristik usia, pendidikan, pekerjaan dan paritas ibu hamil trimester III yang diberikan *deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III
 - b. Mengetahui tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi *deep breathing relaxation* dan pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

C. Manfaat

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat menjadi referensi yang dapat diaplikasikan untuk ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan atau selama kehamilan yaitu dengan menggunakan aromaterapi lavender untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil.

2. Bagi Akademik

Menambah bahan referensi dalam meningkatkan status kesehatan terutama dalam bidang kebidanan dan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya.

3. Bagi peneliti

Sebagai wacana untuk pengembangan penelitian lebih lanjut dan dapat memperjelas penggunaan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan khususnya bagi ibu hamil yang akan menghadapi persalinan.

DAFAR PUSTAKA

- Asmariyah., Novianti., and Suryati. 2021. "Pregnant Women Anxiety Levels in the Pandemic Time Covid-19 Inthe City of Bengkulu." *Journal of Midwifery* 9(1): 1–8. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/JM/article/view/1341/1079>.
- Barus, Emi Br. 2022. "Comparison of Rose Essential Oil and Lavender Inhalation on the Intensity of Labor Pain." *Jambura Journal of Health Sciences and Research* 4: 52–59.
- Beti Nurhayati, Farida Simanjuntak, and Marni Br. Karo. 2019. "Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii Melalui Senam Yoga." *Binawan Student Journal* 1(3): 167–71.
- Briliant, Novea Putri, Poltekkes Kemenkes Malang, Jl Besar, and Ijen No. 2022. "EFFECTIVITY GIVING PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang Lahir Rendah (BBLR), Preterm , Kromosomial , Dan Abortus Spontan , Selain Itu Juga Dapat Kesehatan Republik Indonesia , 2019). Merupakan Indikasi Dari Menur." 6(1): 15–28.
- Cahyati, Nanik, Wisdyana Saridewi, and Aas Nurhidayah. 2019. "Teknik Deep Breathing Menggunakan Aroma Therapi Lavender Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii." *Prosiding PIN-LITAMAS 1* 1(1): 490–96.
- Dinopawe, Asriaty, Bazrul Makatita, and Kharisma L Alerbitu. 2021. "Pengaruh Motivasi Suami Dan Paritas Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan." *Jurnal Pendidikan Kesehatan* 10(1): 21.
- Ekacahyaningtyas, Martina, and Innez Karunia Mustikarani. 2021. "Edukasi Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Selama Kehamilan The Education of Pregnancy Danger Signs to Overcome Mothers' Anxiety During Pregnancy." *Kesehatan Madani Medika* 12(01): 14–21.
- Emalia, Eliska, Siti Syamsiah, and Febry Mutiariami Dahlan. 2022. "The Effectiveness Of Lavender Aromatherapy And Deep Relaxation Techniques To Reduce Labor Anxiety To Mothers In Membership During The Latent Phase I At Pmb K Bogor City In 2022." *Science Midwifery* 10(3): 2171–77.
- Febriati, Lisa Dwi, and Zahrah Zakiyah. 2022. "Psikologi Perubahan Ibu Hamil." *Jurnal Kebidanan Indonesia* 13(1): 23–31.
- Kriyantono. 2020. "Metode Wawancara." *Teknik Pengumpulan Data* (i): 16–28. https://kc.umn.ac.id/14232/5/BAB_III.pdf.
- Laili, Fauzia, and Endang Wartini. 2020. "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil." *Jurnal Kebidanan* 3(3): 152–56.

- Mawardika, Tina, Imami Nur Rahmawati, and Wiwit Kurniawati. 2020. "Relaksasi Pernafasan Dan Dzikir Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil HIV Positif: Literature Review." *NURSCOPE: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan* 6(2): 101.
- Nasir, Faridha, Nuraiman Nuraiman, and Dela Safitri. 2022. "Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Menghadapi Persalinan." *Media Publikasi Penelitian Kebidanan* 3(1): 22–26.
- Nur Asni. 2019. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan." *Ump*: 19–22. [https://repository.ump.ac.id/5538/3/Nur%2520Asni%2520BAB%2520II.pdf&ved=2ahUKEwi6u6T02MT0AhVXYysKHeBACZwQFjADegQICBAB\\$usg=AOvVaw230NibysScico5WF8bI26-](https://repository.ump.ac.id/5538/3/Nur%2520Asni%2520BAB%2520II.pdf&ved=2ahUKEwi6u6T02MT0AhVXYysKHeBACZwQFjADegQICBAB$usg=AOvVaw230NibysScico5WF8bI26-).
- Putri, Ellatyas Rahmawati Tejo, and Sheylla Septina Margaretta. 2021. "Efektifitas Relaksasi Deep Breathing Dengan Teknik Self Intruction Training (Sit) Dalam Bentuk Video Dan Audio Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil." *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama* 10(1): 26.
- Sari, Oktavia Indah. 2022. "Karakteristik Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Masaran Ii." *OVUM: Journal of Midwifery and Health Sciences* 2(2): 83–94.
- Sari, Siti Nurmala, Sri Wahyuni, and Hernandia Distinarista. 2023. "Hubungan Antara Status Kehamilan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Semarang." *Jurnal Ilmiah Sultan Agung* 47: 1103–12.
- Sinaga, Renny, Hendri PL Tobing, and Kandace Sianipar. 2020. "Penerapan Aromaterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Inpartu." *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)* 2(1): 132–40.
- Sri. 2019. "Metodologi Penyusunan Studi Kasus." *Jurnal Keperawatan Indonesia* 10(2): 76–80.
- Stei Indonesia. 2019. "Bab Iii Metoda Penelitian 3.1." *Bab III Metoda Penelitian* Bab iii me: 1–9.
- Sulistiawati, Ira, and Ira Sulistiawati. 2022. "I Nternational J Ournal of A Llied M Edical S Ciences and C Linical R Esearch (IJAMSCR)." 10(4): 4–9.
- Syahida, Ayunin, and Nanda Mirani. 2021. "Analisis Relaksasi Pernafasan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii." *Jurnal Kebidanan Malahayati* 7(4): 634–41.
- uwini, and Santi Sofiyanti. 2022. "Efektivitas Deep Breathing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dengan Plasenta Previa: Evidence Based Case Report." *Jurnal Kesehatan Siliwangi* 2(3): 822–33. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.757>.

- Wahyuni, Romy, Yona Aprillia Busman, and Dini Hotnaida. 2022. "Penyuluhan Pada Ibu Hamil Yang Cemas Dalam Proses Persalinan Normal Di Desa Koto Tinggi Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu." *SNPKM: Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* 4(1): 147–53.
- Wayan, Ni et al. 2023. "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." 12: 50–56. <http://ejournal.politeknikkesehatankartinibali.ac.id/index.php/JGK>.



LAMPIRAN



Lampiran 1. Jadwal Kegiatan

JADWAL KEGIATAN

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1	Pengajuan Judul/Tema	03 November – 1 November 2024
2	Studi Pendahuluan	10 November – 15 November 2024
3	Konsultasi Proposal (Bab 1,2 dan 3)	03 Januari – 31 Januari 2024
4	Uji Turnitin Proposal	2 Februari 2024
3	Acc Proposal	31 Januari 2024
4	Ujian Proposal	3 Februari 2024
5	Revisi Proposal	2 – 5 Februari 2024
6	Acc Proposal	08 Maret 2024
7	Penerapan	18 Maret – 31 Maret 2024
8	Penyusunan KTI bab IV-V	20 April – 01 Mei 2024
9	Konsultasi Hasil dan Lampiran	09 Mei 2024- 6 Juni 2024
10	Uji Turnitin Laporan Hasil	11 juni 2024
11	Sidang Hasil	24 Juni 2024

Lampiran 3. Hasil Uji Plagiarisme



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Penerapan *DEEP BREATHING RELAXATION* DAN AROMATERAPI
LAVENDER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Nama : Yuni Sulistiyo Wati
NIM : B2021003
Program Studi : DIII Kebidanan
Hasil Cek : 24%

Gombong, 11 Juni 2024

Pustakawan


(...Yuni Sulistiyo Wati...)

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 4. Lembar Standar Operasional (SOP)

**STANDAR OPERSIONAL PROSEDUR
PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER**

No	Jenis tindakan
1.	Persiapan alat - Minyak aromaterapi lavender - Air panas - Pipet
2.	Persiapan diri - Memperkenalkan diri - Menjelaskan maksud dan tujuan - Menyiapkan peralatan yang digunakan
3.	Prosedur pelaksanaan - Siapkan diffuser dan letakkan di sisi bagian ruangan yang permukaanya rata agar tidak tumpah. - Tempatkan handuk dibawah difusser untuk menyerap air yang menetes ketika diffuser dinyalakan. - Angkat penutup diffuser - Isi diffuser dengan air, tuangkan kedalam tangka air diffuser secara hati hati. - Tambahkan 3-10 tetes minyak esensial beraromaterapi lavender - Pasang kembali penutup diffuser lalu nyalakan - Anjurkan responden menghirup 10-20 menit - Membereskan alat - Dokumentasi

**LATIHAN NAFAS DALAM**

NO dokumen
IK-UPT-KES-
BSN/00/000/015

Nomer revisi
003

Halaman

PENGERTIAN	Melatih pasien melakukan nafas dalam
TUJUAN	1 Meningkatkan kapasitas paru 2 Mencegah atelektasis
KEBIJAKAN	Pasien dengan gangguan paru obstruktif dan restriktif
PETUGAS	Perawat
PERALATAN	
PROSEDUR PELAKSANAAN	A Tahap Orientasi 1 Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik 2 Memperkenalkan diri, menanyakan nama pasien dan tempat tanggal lahir pasien (melihat gelang identitas pasien) 3 Menjelaskan tujuan & prosedur tindakan pada keluarga/klien 4 Menanyakan persetujuan kes apaan klien B Tahap Kerja 1 Membaca tasmiyah 2 Mempersiapkan pasien dengan menjaga privacy pasien 3 Mencuci tangan 4 Meminta pasien meletakkan satu tangan di dada dan 1 tangan di abdomen 5 Melatih pasien melakukan nafas perut (menarik nafas dalam melalui hidung hingga 3 hitungan, jaga mulut tetap tertutup) 6 Meminta pasien merasakan mengembangnya abdomen(cegah lengkung pada pinggung) 7 Meminta pasien menahan nafas hingga 3 hitungan 8 Meminta menghembuskan nafas perlahan dalam 3 hitungan(lewat mulut bibir seperti meniup) 9 Meminta pasien merasakan mengempisnya abdomen dan kontraksi dari otot 10 Menjelaskan pada pasien untuk melakukan latihan ini bila mengalami sesak nafas 11 Merapikan pasien 12 Mencuci tangan C Tahap Terminasi 1 Melakukan evaluasi tindakan 2 Membaca ta'limid dan berpamitan dengan klien 3 Mencuci tangan 4 Mencatat kegiatan dalam lembar catatan keperawatan
UNIT TERKAIT	1. D3 Keperawatan 2. S1 keperawatan 3. D3 Kebidanan 4. S1 Kebidanan

Lampiran 6. Lembar Bimbingan



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

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

NAMA : Yuni Sulistiyo Wati
NIM : B2021003
NAMA PENGUJI : Siti Mutoharoh, S.SiT, MPH

NO	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI/SARAN PEMBIMBING	TTD MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1.	Kamis, 2 November 2023	Konsul Judul	<i>Gemma</i>	<i>[Signature]</i>
2.	Jumat, 5 Januari 2024	Konsul Bab I, II, III Perbaikan kerangka teori, Penulisan, Penambahan Teori	<i>Gemma</i>	<i>[Signature]</i>
3.	Senin, 15 Januari 2024	Konsul Bab I, II, III Perbaikan kerangka teori, Penulisan, Penulisan daftar pustaka	<i>Gemma</i>	<i>[Signature]</i>
4.	Sabtu, 20 Januari 2024	Konsul Bab I, II, III Penulisan daftar pustaka, Perbaikan kerangka teori, Penambahan Teori	<i>Gemma</i>	<i>[Signature]</i>
5.	Kamis, 25 Januari 2024	Konsul Bab I, II, III Penulisan daftar pustaka, Perbaikan kerangka konsep, Penambahan Teori	<i>Gemma</i>	<i>[Signature]</i>

6.	Sabtu, 27 Januari 2024	Konsul Bab I, II, III Jurnal internasional, penulisan daftar pustaka, perbaikan kerangka konsep, Penambahan teori, perbaikan kerangka teori	Gemma	E
7.	Senin, 29 Januari 2024	Konsul Bab I, II, III Jurnal internasional, penulisan daftar pustaka, perbaikan kerangka konsep, perbaikan Kerangka teori	Gemma	E
8.	Rabu, 31 Januari 2024	Acc Proposal (Seminar Proposal)	Gemma	E
9.	Jumat, 8 Maret 2023	Acc Bab I, II, III (Setelah sidang proposal)	Gemma	E
10.	Jumat, 8 Mei 2024	Revisi Bab I tujuan, kerangka teori, Narasi Bab V	Gemma	E
11.	Senin 13 Mei 2024	Revisi Bab IV Tabel	Gemma	E
12.	Kamis, 16 Mei 2024	Revisi Bab V Pembahasan	Gemma	E
13.	Jumat, 24 mei 2024	DO, Lampiran, Bab V	Gemma	E

14.	Senin, 3 Juni 2024	Tabel, Kesimpulan	Gemma	Q
15	Kamis, 6 Juni 2024	Acc	Gemma:	Q

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Program DIII Kebidanan



(Siti Mutoharoh, S.SiT, MPH)



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

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

NAMA : Yuni Sulistiyo Wati
NIM : B2021003
NAMA PEMBIMBING : Umi Laelatul Qomar, S.ST., MPH

NO	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI/SARAN PEMBIMBING	TTD MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1.	Sabtu, 2 Maret 2024	Perbaikan penulisan, Kata tiap Bab melampaui standar		
2.	Rabu, 6 Maret 2024	Acc proposal, lanjut penerapan		
3.	Selasa, 9 Juli 202	Revisi Bab IV, V		
4.	Sabtu, 13 Juli 2024	SOAP, Saran Bab V		
5.	Senin, 15 Juli 2024	Acc		

Mengetahui,

Ketua Program Studi Program DIII Kebidanan



(Sitti Mutoharah, S.SiT, MPH)



PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : Yuni Sulistiyo Wati
NIM : B2021003
NAMA PENGUJI : Muhammad As'ad, M.Pd

NO	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI/SARAN PEMBIMBING	TTD MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1.	Senin, 8 Juli 2024	Metode, paraf pasien	Glemme	A.
2.	Jumat. 26 Juli 2024	Acc Abstract/ perbaikan	Glemme	A.

Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma III



(Siti Mutoharoh, S.SiT, MPH)

Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Penerapan *Deep breathing relaxation* dan Aromaterapi lavender pada Ny.I



Gambar 2. Penerapan *Deep breathing relaxation* dan Aromaterapi lavender pada Ny.L



Gambar 3. Penerapan *Deep breathing relaxation* dan Aromaterapi lavender pada Ny.H