



Pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III

Linda Kartikasari, Tut Rayani Aksohini Wijayanti, Anik Sri Purwanti

Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan (ITSK) RS dr Soepraoen Malang

How to cite (APA)

Kartikasari, L., Wijayanti, T. R. A., Purwanti, A. S. (2024). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 271-278.

<https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1067>

History

Received: 30 April 2024

Accepted: 08 Mei 2024

Published: 08 Juni 2024

Corresponding Author

Linda Kartikasari, Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen;
lindakartikasai005@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

ABSTRAK

Latar Belakang: Selama kehamilan, tubuh seorang wanita mengalami perubahan biologis, perubahan psikologis, dan adaptasi terhadap pola hidup dan proses kehamilan. Perubahan Psikologis yang terjadi pada ibu hamil di antaranya adalah kecemasan. Kecemasan adalah kondisi di mana pola tingkah laku ditunjukkan oleh kondisi emosional yang disebabkan oleh pikiran-pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan; kondisi emosional ini berfluktuasi dan merupakan faktor risiko terjadinya gangguan psikologis

Metode: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif (Eksperimen), jenis penelitiannya adalah *Pre-Eksperimental Designs*, dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di PMB Suhartatik Wajak Kab. Malang sebanyak 32 orang. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner skala HARS.

Hasil: Berdasarkan Hasil Uji Statistik Wilcoxon Match Paired Test diperoleh p value $0,001 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan responden sebelum diberikan intervensi dengan sesudah diberikan intervensi. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III primigravida di PMB Suhartatik Wajak Kabupaten Malang.

Kata Kunci : Aromaterapi, kecemasan, trimester III

ABSTRACT

Background: During pregnancy, a woman's body undergoes biological changes, psychological changes, and adaptations to the lifestyle and process of pregnancy. Psychological changes that occur in pregnant women include anxiety. Anxiety is a condition in which behavioral patterns are shown by emotional conditions caused by unpleasant thoughts and feelings; this emotional condition fluctuates and is a risk factor for psychological disorders (Ferawaty et al., 2020).

Method: The method used in this research is quantitative research (Experiment), the type of research is Pre-Experimental Designs, with the form of One-Group Pretest-Posttest Design. The population in this study were third trimester pregnant women at PMB Suhartatik Wajak Kab. Malang as many as 32 people. The instrument used was HARS scale questionnaire sheet.

Result: Based on the results of the Wilcoxon Match Paired Test Statistical Test the p value of $0.001 < 0.05$, which means that there is a difference between respondents before being given the intervention and after being given the intervention. Then H_0 is rejected and H_1 is accepted.

Conclusion: There is an effect of giving Lavender Aromatherapy on the anxiety level of primigravida third trimester pregnant women at PMB Suhartatik Wajak Malang Regency.

Keyword : Aromatherapy, anxiety, trimester III

Pendahuluan

Selama kehamilan, tubuh seorang wanita mengalami perubahan biologis, perubahan psikologis, dan adaptasi terhadap pola hidup dan proses kehamilan. Proses kehamilan mulai dari konsepsi, nidasi, pengenalan adaptasi, perawatan kehamilan, dan perubahan endokrin untuk mempersiapkan kelahiran bayi dan persiapan persalinan. Sistem tubuh ibu mengalami perubahan selama kehamilan, baik secara fisik maupun mental. Tanda-tanda bahwa seorang ibu hamil mengalami perubahan fisik termasuk amenorea, mual, muntah, perut membesar, payudara membesar, dan peningkatan kepekaan Indera (Horhoruw, 2016). Perubahan Psikologis yang terjadi pada ibu hamil di antaranya adalah kecemasan. Kecemasan adalah perasaan takut terhadap sesuatu yang terjadi, disebabkan oleh antisipasi bahaya dan sinyal bahwa individu bersiap untuk mengambil tindakan sebagai respon terhadap ancaman (Karimah & Maulana, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2018, beberapa negara berkembang di dunia berisiko tinggi mengalami kecemasan sedang pada ibu hamil = 15,6% dan ibu pasca persalinan = 19,8%. Sedangkan angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000. Sebanyak 107.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan sedang terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Ferawaty et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Zakiyah et al., 2022) terhadap ibu hamil di Jawa Timur, menunjukkan bahwa 31,4% ibu hamil mengalami kecemasan sangat berat, 12,9% mengalami kecemasan berat, dan sisanya tidak mengalami kecemasan atau dalam keadaan normal. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fazdrial dan Melani Sukmadewi Haraphap pada tahun 2013, tingkat kecemasan pada trimester I sebesar 32,99%, pada trimester II sebesar 30,93%, dan pada trimester III sebesar 36,08%. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Deboral V.V Mandagi pada tahun 2013,

tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida sebesar 16,7 persen dan pada ibu hamil multigravida sebesar 13,3%. Tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida di trimester III ibu akan lebih cemas tentang proses persalinan, yang juga dikenal sebagai periode menunggu dan waspada, ketika mereka mulai khawatir tentang keadaan bayinya yang akan lahir, seperti apakah bayinya akan lahir normal atau tidak normal. Oleh karena itu, kecemasan akan meningkat selama trimester ketiga karena proses persalinan semakin dekat (Ferawaty et al., 2020).

(Diani & Susilawati, 2013) Hormon selama kehamilan, seperti penambahan sembilan kali lipat hormon estrogen dan dua puluh kali lipat hormon progesteron, dapat menyebabkan ketidak seimbangan emosi dan psikologi ibu hamil, gangguan psikologis yang sering terjadi pada ibu hamil adalah salah satunya kecemasan. Pengaruh tuntutan, persaingan dan bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikis, salah satu dampak psikologisnya adalah kekhawatiran atau kecemasan. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yaitu menggunakan aromaterapi.

Aromaterapi merupakan suatu metode pengobatan dengan menggunakan aroma dari bahan tumbuhan tertentu (Melviani et al., 2021). Dengan efek farmakologisnya yang berbeda, setiap minyak esensial memiliki sifat antibakteri, antivirus, diuretic, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal. Penggunaan *Complementary and Alternative Medicine (CAM)* sebagai pengobatan tambahan telah meningkat sebagai akibat dari perbedaan dalam praktik saat ini. Salah satu jenis CAM yang banyak digunakan adalah aromaterapi, yang digunakan untuk menghirup uap atau penyerapan minyak ke dalam kulit, yang membantu mengobati atau mengurangi gejala fisik dan emosional. Aromaterapi adalah salah satu jenis CAM yang banyak digunakan dengan tujuan menghirup uap atau menyerap minyak ke dalam kulit,

berguna dalam mengobati atau mengurangi gejala fisik dan emosional (Salsabilla, 2020).

Dengan demikian, perubahan psikologis yang dialami ibu hamil sangat dipengaruhi oleh peran bidan. Oleh karena itu, asuhan yang tepat diperlukan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil saat menghadapi persalinan, terutama ibu hamil yang berada di trimester III ini dilakukan agar risiko yang tidak diinginkan tidak muncul di kemudian hari dan kecemasan dapat ditangani segera untuk mencegahnya berlanjut. Peran bidan sangat penting dalam memberikan perawatan yang tepat selama masa kehamilan, salah satunya dengan memberikan terapi komplementer. Bidan biasanya menggunakan satu atau lebih terapi komplementer seperti pijat, obat-obatan herbal, teknik relaksasi, aromaterapi, dan akupunktur untuk membantu ibu hamil merasa lebih tenang saat menghadapi persalinan. Metode untuk mengurangi kecemasan salah satunya adalah teknik relaksasi. Aromaterapi adalah cara untuk merelaksasi. Salah satu metode pengobatan tambahan untuk mengurangi kecemasan adalah aromaterapi, yang terdiri dari aroma lavender. Banyak kandungan minyak lavender, Lavender terdiri dari banyak bahan seperti minyak esensial (1-3%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), beta-myrcene (5,33%), cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linalool (26,12%), borneol (1,21%), terpinin-4-ol (4,64%), linalyl asetat (Nuriska et al., 2023). Untuk penggunaannya, 3-4 tetes essential oil dalam 30- 40 ml air dalam diffuser (15-30 menit) dengan jarak pemberian adalah 50-100 cm dari lokasi pasien, akan diberikan 3 kali seminggu.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan penelitian pada Kamis, 7 Maret 2024 yang terdapat 36 ibu hamil trimester III yang terdiri dari ibu primigravida dan multigravida, dengan hasil observasi dan wawancara yaitu, 80% diantaranya pada ibu mengalami kecemasan tentang persalinan, ibu mengalami kesulitan tidur, tidak nyaman dan takut karena membayangkan proses persalinannya, nyeri saat persalinan,

ketakutan terhadap anak yang dilahirkan dengan cacat fisik atau rohani.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Suhartatik Wajak Kab. Malang".

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif (Eksperimen), jenis penelitiannya adalah *Pre-Eksperimental Designs*, dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Designt*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di PMB Suhartatik Wajak Kab. Malang sebanyak 32 orang. Pada penelitian ini sampel yang diambil menggunakan Teknik purposive sampling dengan non-random sampling. Penentuan sampel yang disengaja ialah Teknik pemilihan sampel secara sengaja melalui pertimbangan persyaratan eksklusi dan inklusi sebuah penelitian. Waktu perlakuan dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan dalam 1 bulan dengan durasi 30 menit.

Variabel independent dalam penelitian ini adalah aromaterapi lavender, sedangkan untuk variabel dependennya kecemasan. Pengumpulan data dalam penelitian ini berupa observasi, dokumentasi dan pengamatan secara langsung untuk proses pengumpulan data penelitian menggunakan instrumen penelitian berupa lembar kuesioner skala *HARS* pretest-posttest. Uji statistik yang digunakan pada penelitian adalah Uji Wilcoxon Match Paired Test dengan SPSS, digunakan untuk melihat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap Tingkat kecemasan.

Hasil

Tabel 1 dibawah menunjukkan data ibu hamil trimester III di PMB Suhartatik Wajak berdasarkan usia ibu 20-25th sebanyak 23 orang (71,9 %), usia ibu 26-30th

sebanyak 9 orang (28,1 %). Berdasarkan usia 32mgg sebanyak 9 orang (28,1 %), uk 33-37mgg sebanyak 23 orang (71,9 %). Berdasarkan Pendidikan terakhir ibu menunjukkan SD sebanyak 3 orang (9,4 %), SMP sebanyak 5 orang (15,6 %), SMA/SMK sebanyak 19 orang (59,4 %), Peguruan Tinggi 5 orang (15,6 %). Berdasarkan pekerjaan ibu IRT sebanyak 17 orang (53,1 %), buruh sebanyak 9 orang (28,1 %) dan PNS sebanyak

kehamilan ibu menunjukan uk 28-6 orang (18,8%) Berdasarkan penghasilan ibu menunjukan penghasilan 0-1jt sebanyak 18 orang (56,3 %), sedangkan penghasilan 1,5jt-2,5jt sebanyak 14 orang(43,8 %). Berdasarkan status tempat tinggal milik sendiri sebanyak 7 orang (21,6 %), milik orang tua 19 (59,4 %) orang dan milik mertua sebanyak 6 orang (18,8 %).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Freque ncy	Percent (%)	Valid Percen t
Usia Ibu Hamil			
20 - 25 tahun	23	71.9	71.9
26 - 30 tahun	9	28.1	28.1
Usia Kehamilan			
28 - 32 minggu	9	28.1	28.1
33 - 37 minggu	23	71.9	71.9
Pendidikan terakhir			
SD	3	9.4	9.4
SMP	5	15.6	15.6
SMA/SMK	19	59.4	59.4
PT	5	15.6	15.6
Pekerjaan			
IRT	17	53.1	53.1
Buruh	9	28.1	28.1
PNS	6	18.8	18.8
Penghasilan			
0 – 1 jt	18	56.3	56.3
1,5 jt – 2,5 jt	14	43.8	43.8
Status Tempat Tinggal			
Milik Sendiri	7	21.6	21.6
Milik Orang Tua	19	59.4	59.4
Milik Mertua	6	18.8	18.8

Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum diberi Aromaterapi Lavender

Karakteristik tingkat kecemasan ibu sebelum diberi aromaterapi lavender ini akan menjelaskan tentang tingkat

kecemasan ibu sebelum diberi aromaterapi lavender hasil ulasan karakteristik responden berdasarkan tingkat kecemasan ibu sebelum diberi aromaterapi lavender adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Ibu sebelum Diberi Aromaterapi Lavender

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	Kecemasan Ringan	6	18.8	18.8
	Kecemasan Sedang	26	81.3	81.3
	Total	32	100.0	100.0

Berdasarkan tabel 2 di atas dari 32 responden menunjukkan bahwa : Sebagian besar tingkat kecemasan ibu sebelum senam yoga yaitu kecemasan ringan sebanyak 6 responden (18,8%), dan kecemasan sedang sebanyak 26 responden (81,3%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sesudah diberi Aromaterapi Lavender

Karakteristik tingkat kecemasan ibu sesudah diberi aromaterapi lavender ini akan menjelaskan tentang tingkat kecemasan ibu sesudah diberi aromaterapi lavender hasil ulasan karakteristik responden berdasarkan tingkat kecemasan ibu sesudah diberi aromaterapi lavender adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan ibu sesudah diberi aromaterapi lavender

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	Kecemasan Ringan	17	53.1	53.1
	Kecemasan Sedang	15	46.9	46.9
	Total	32	100.0	100.0

Berdasarkan tabel 3 di atas dari 32 responden menunjukkan bahwa : Sebagian besar tingkat kecemasan ibu sesudah diberi aromaterapi lavender yaitu kecemasan

ringan sebanyak 17 responden (53,1%), dan kecemasan sedang sebanyak 15 responden (46,9%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberi Aromaterapi Lavender

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III primigravida sebelum dan sesudah diberi aromaterapi lavender

Keterangan	Pre		Post	
	f	%	f	%
Kecemasan Ringan	6	18.8	17	53.1
Kecemasan Sedang	26	81.3	15	46.9
Total	32	100.0	32	100.0
<i>p value Wilcoxon</i>	*0.001			

Berdasarkan tabel 4 hasil uji statistik menunjukkan bahwa semua responden mengalami kecemasan sebelum intervensi kepada 32 responden. Setelah diberikan intervensi kecemasan ringan sebanyak 17 responden (53,1%), dan kecemasan sedang 15 responden (46,9%). Didapatkan hasil Analisa di atas diperoleh p value $0,001 \leq 0,05$ yang artinya ada perbedaan responden sebelum diberikan intervensi dengan sesudah diberikan intervensi. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III primigravida di PMB Suhartatik Wajak Kabupaten Malang.

Pembahasan

Berdasarkan Hasil Uji Statistik Wilcoxon Match Paired Test Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Primigravida berdasarkan sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender di PMB Suhartatik Wajak Kabupaten Malang didapatkan hasil Analisa di atas diperoleh p value $0,001 \leq 0,05$ yang artinya ada perbedaan responden sebelum diberikan intervensi dengan sesudah diberikan intervensi. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III primigravida di PMB Suhartatik Wajak Kabupaten Malang.

(Simon, 2018) menyatakan bahwa kecemasan kehamilan adalah respons emosional yang mirip dengan kecemasan umum, tetapi terjadi pada ibu hamil dan terkait dengan kesejahteraan bayi, persalinan, pengalaman merawat kehamilan, dan perubahan peran orang tua. Dalam penelitian mereka, (Rinata & Andayani, 2018) menyatakan bahwa kecemasan yang sering dialami ibu hamil di trimester ketiga sebagian besar berkaitan dengan proses persalinan dan masa perawatan dan pemulihan yang akan mereka alami setelah persalinan.

Kecemasan ibu hamil dapat berdampak negatif pada ibu dan janinnya. Kecemasan ibu hamil dapat menyebabkan angka kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), kelahiran

prematur, dan keguguran spontan. Selain itu, dapat menyebabkan komplikasi kehamilan dan gangguan persalinan (Sianipar *et al.*, 2017). Sejalan dengan hal itu, (Simon, 2018) menyatakan bahwa ibu yang mengalami kecemasan atau stres dapat mempengaruhi lamanya persalinan, his yang buruk, dan pembukaan yang tidak lancar.

Dalam penelitian, (Fatmawati & Wulani, 2017) menjelaskan bahwa jika rasa takut dan cemas yang dialami ibu hamil dibiarkan berlanjut, hal itu akan berdampak negatif pada kesehatannya. Sangat jelas bahwa ketakutan dan kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu persiapan persalinan. Selain itu, kecemasan juga dapat mempengaruhi janin, karena janin di dalam kandungan dapat merespon apa pun yang dirasakan dan dialami ibu. Akibatnya, ibu hamil yang mengalami kecemasan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami berat badan lahir rendah (BBLR), ukuran kepala kecil (*mikrosefalus*), ketidakseimbangan perkembangan syaraf, dan persalinan prematur dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengalami kecemasan.

Menurut (Setiati, 2019), aromaterapi dapat berdampak pada sistem limbik otak, yang bertanggung jawab atas memori, emosi, suasana hati, dan mood. Ini menghasilkan neurohormon endorphen dan encephalin, yang berfungsi sebagai pereda nyeri dan mengurangi ketegangan atau stres serta kecemasan yang terkait dengan persalinan. Sistem limbik terdiri dari sejumlah struktur internal otak yang terdiri dari *hipokampus*, *amigdala*, *nukleus thalamikanterior*, *septum*, *korteks limbik*, dan *forniks*. Sistem limbik terletak di bawah *korteks serebral* dan berbentuk cincin dan mengelilingi batang otak, membuatnya terpisah dari gambar luar. Sistem limbik bertanggung jawab atas berbagai fungsi otak, seperti memori jangka panjang, emosi, dan perilaku (Ferawaty *et al.*, 2020).

Komponen kimia dari aroma yang dihirup masuk ke *bulbus olfactory* dan kemudian masuk ke sistem limbik di otak melalui *traktus olfactory*. Sistem limbik mengumpulkan informasi dari sistem penciuman, sistem pendengaran, dan sistem penglihatan, dan berfungsi sebagai pusat dari

berbagai emosi, termasuk rasa sakit, senang, marah, takut, depresi, dll. Sebagai bagian dari sistem limbik, amigdala bertanggung jawab atas persepsi aroma. Lobus limbik mengaktifkan hipotalamus untuk merangsang hormon. Aromaterapi merangsang lobus limbik dan hipotalamus untuk merangsang hormon. Aromaterapi merangsang lobus limbik dan hipotalamus yang terhubung langsung dengan otak. Wanginya kemudian merangsang emosi sehingga menimbulkan efek fisiologis dan psikologis (Akbarini *et al.*, 2022)

Hal ini didukung oleh penelitian (Mirazanah *et al.*, 2021) yang berjudul Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Metode Penelitian penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian quasi experiment design dengan rancangan non equivalent control group design. Adapun Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Ibu hamil Primigravida Trimester III. Dengan pengambilan sampel secara sampling jenuh dengan 40 orang responden sebagai sampel. Adapun hasil yang diperoleh adalah terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil primigravida pada trimester III dengan nilai $p (0.000) \alpha < 0,05$ yang artinya ada perbedaan responden sebelum diberikan intervensi dengan sesudah diberikan intervensi. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Daftar Pustaka

- Akbarini, O. F., Lestari, S. D. T., & Lamana, A. (2022). Efektifitas Aromaterapi Lemon Dan Lavender Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Mitra Indonesia*, 1(November), 28–33.
- 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.V01.101.P01>
- Fatmawati, & Wulani, S. Intan. (2017). *Midwifery*. 05, 65–75.
- Ferawaty, Rahmatika, Siti Difta, Aliah, N., &

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh terhadap Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Suhartatik Wajak Kab. Malang dengan mengacu pada hasil berikut:

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III sebelum diberikan aromaterapi lavender.
2. Mengidentifikasi tingkat Kecemasan pada ibu hamil Trimester III sesudah diberikan aromaterapi lavender.
3. Menganalisis pengaruh aromaterapi lavender terhadap kejadian kecemasan pada ibu hamil Trimester III.

Saran

Beberapa saran yang bisa diberikan setelah hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Responden, Diharapkan inhalasi aromaterapi lavender dapat diterapkan oleh ibu hamil secara mandiri di rumah, untuk dapat menurunkan Tingkat kecemasan ibu hamil.
2. Bagi Tempat Penelitian, Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan kegiatan laporan bulanan di desa.

Nurhasanah. (2020). *濟無no Title No Title No Title. 001*(July), 1–23.

Horhoruw, C. P. (2016). *Trimester Iii Di Puskesmas*.

Karimah, N., & Maulana, N. (2023). Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murotal Al-Qurâ€™man Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19. *Health Sciences And Pharmacy Journal*, 6(3), 103–109.

<https://doi.org/10.32504/Hspj.V6i3.743>

Melviani, M., Nastiti, K., & Noval, N. (2021). Pembuatan Lilin Aromaterapi Untuk Meningkatkan Kreativitas Komunitas Pecinta Alam Di Kabupaten Batola. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada*

- Masyarakat, 2(2), 300–306.
<https://doi.org/10.46576/Rjpkm.V2i2.1112>
- Mirazanah, I., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 785–792.
<https://doi.org/10.33024/Jkm.V7i4.3856>
- Nuriska, H., Mulyanti, D., & Ratih Aryani. (2023). Karakterisasi Minyak Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Untuk Alternatif Bahan Aktif Sediaan Farmasi. *Bandung Conference Series: Pharmacy*, 483–486.
<https://doi.org/10.29313/Bcsp.V3i2.8914>
- Rinata, E., & Andayani, G. Ayu. (2018). Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii. *Evi Rinata 1, Gita Ayu Andayani 1 1*. 16(1), 14–20.
- Salsabilla, A. R. (2020). Aromaterapi Lavender Sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 761–766.
<https://doi.org/10.35816/Jiskh.V12i2.407>
- 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, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 19(1).
<https://doi.org/10.36465/Jkbth.V19i1.449>
- Sianipar, K., Sinaga, R., & Nainggolan, Y. (2017). *Di Bpm Simalungun*. 81–91.
- Simon, M. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Rsud La Temmamala Kabupaten Soppeng. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 12, 2302–2531.
- Zakiyah, H., Wahyuni, S., & Lestari, W. (2022). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19. *Coping: Community Of Publishing In Nursing*, 10(5), 570.
<https://doi.org/10.24843/Coping.2022.V10.I05.P14>