

**PENGARUH AROMATERAPI LEMON DAN RELAKSASI
NAPAS DALAM TERHADAP TINGKAT STRES
IBU HAMIL TRIMESTER I DI PMB L**

SKRIPSI



**Oleh:
ALIVIA FIRDATUL JANNAH
NIM: 21104102**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
TAHUN 2023**

**PENGARUH AROMATERAPI LEMON DAN RELAKSASI
NAPAS DALAM TERHADAP TINGKAT STRES
IBU HAMIL TRIMESTER I DI PMB L**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan
Mendapatkan Gelar Sarjana



Oleh:
ALIVIA FIRDATUL JANNAH
NIM: 21104102

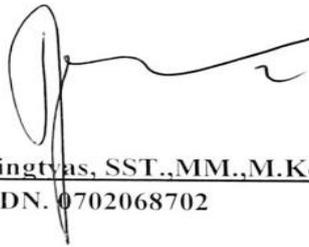
**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
TAHUN 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk mengikuti seminar pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas dr. Soebandi.

Jember,

Pembimbing I



Rizki Fitrianingtyas, SST.,MM.,M.Keb.

NIDN. 0702068702

Pembimbing II



Melati Puspita Sari, SST.M.Keb.

NIDN. 0726078802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I Di PMB L* telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

Nama : Alivia Firdatul Jannah

NIM : 21104102

Hari,Tanggal : Jum'at, 18 Agustus 2023

Program Studi : Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu

Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember

Tim Penguji
Ketua,



Ririn Handayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0723088901

Penguji II



Rizky Fitrianingtyas, S.ST., M.Keb
NIDN. 0702068702

Penguji III



Melati Puspita Sari, S.ST., M.Keb
NIDN/0726078802



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi

Apt. Lindawati Setyaningrum, M.Farm
NIDN. 0703068903

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Alivia Firdatul Jannah

NIM : 21104102

Institusi Pendidikan : Universitas dr. Soebandi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau hasil tulisan orang lain.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain atau ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya.

Jember, 10 Agustus 2023

Yang menyatakan



Alivia Firdatul Jannah

SKRIPSI

**PENGARUH AROMATERAPI LEMON DAN RELAKSASI NAPAS
DALAM TERHADAP TINGKAT STRES IBU HAMIL
TRIMESTER I DI PMB L**

Oleh:

Alivia Firdatul Jannah

NIM. 21104102

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Rizki Fitrianingtyas, S.ST., M.Keb

Dosen Pembimbing Anggota : Melati Puspita sari, S.ST., M.Keb

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran ALLAH Subhanahu wata'ala dan sholawat serta salam kepada Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam, skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kepada Orang Tua saya Bapak Sumarsit dan Ibu Wagiyem yang telah memberikan semangat, doa, dukungan dan kasih sayangnya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada Teman seperjuangan S1 Kebidanan Universitas dr. Soebandi angkatan 2021B yang telah berjuang bersama-sama mulai awal masuk sampai kita lulus bersama dan khususnya kepada teman seperjuangan saya Alivia Eka Putri, Ariska Mery Mayanti, Puput Wulandari dan Tengku Nabila Nurhaliza yang telah menemani dan mendengarkan keluh kesah selama saya menyelesaikan skripsi ini.
3. Almamater Universitas dr. Soebandi tercinta yang merupakan tempat dimana saya mendapat banyak ilmu dan banyak mengukir kenangan selama menimba ilmu.

MOTTO

“Musuh yang paling berbahaya adalah ketakutan dan teman yang paling setia
adalah keberanian dan keyakinan”

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan pasti ada kemudahan”

ABSTRAK

Jannah, Alivia Firdatul*, Fitrianingtyas, Rizki**, Sari, Melati Puspita***. Pengaruh Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I Di PMB L. Skripsi. Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi.

Latar Belakang: Stres kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu hamil yang dipicu oleh adanya prasangka – prasangka buruk yang menimpa dirinya. Stres jika dibiarkan akan dapat berdampak buruk bagi ibu dan bayi. Penanganan stres dapat dilakukan dengan non farmakologi berupa pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam. Di PMB L terdapat ibu hamil trimester I yang mengalami stres kehamilan sejumlah 21 (65,6%) ibu hamil dari 32 ibu hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napa dalam terhadap ibu hamil trimester I di PMB L.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Pra-Eksperimental dengan pendekatan *one Group Pretest-Posttest design*. Pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling*. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil Penelitian: Tingkat stres ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam stres ringan sebanyak 12 responden (57.1%) dan mengalami stres sedang 9 (42.9%). Tingkat stres ibu hamil sesudah diberikan aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam didapat 19 (90.5%) ibu dalam kategori normal dan 2 (9.6%) masih mengalami stres ringan.

Kesimpulan: Dari hasil penelitian didapatkan hasil Uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *Asymp. Sig.(2-tailed)* sebesar $<.001$, yang artinya terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres ibu hamil trimester I di PMB L. Diharapkan terapi aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam dapat diterapkan dalam kehidupan sehari – hari

Kata Kunci: Aromaterapi Lemon, Relaksasi Napas Dalam, Stres Ibu Hamil

*Peneliti

**Pembimbing 1

***Pembimbing 2

ABSTRACT

Jannah, Alivia Firdatul*, Fitrianingtyas, Rizki**, Sari, Melati Puspita***. The Effect of Lemon Aromatherapy and Deep Breath Relaxation on Stress Levels of First Trimester Pregnant Women at PMB L. Thesis. Midwifery Study Program, Undergraduate Program, Faculty of Health Sciences, Dr. Soebandi University.

Background: Pregnancy stress is one of the phenomena experienced by every pregnant woman who is triggered by the prejudice that befalls her. Stress if left unchecked will have a negative impact on the mother and baby. Handling stress can be done with non-pharmacology in the form of giving lemon aromatherapy and deep breath relaxation. In PMB L there are first trimester pregnant women who experience pregnancy stress as many as 21 (65.6%) pregnant women out of 32 pregnant women. The purpose of this study was to determine the effect of lemon aromatherapy and deep breath relaxation on first trimester pregnant women at PMB L.

Method: The type of research used in this study was Pre-Experimental with a one Group Pretest-Posttest design approach. Sampling using Accidental Sampling. Data analysis using the Wilcoxon test.

Research Results: The stress level of pregnant women before being given lemon aromatherapy and deep breath relaxation was mild stress as many as 12 respondents (57.1%) and experienced moderate stress 9 (42.9%). The stress level of pregnant women after being given lemon aromatherapy and deep breath relaxation obtained 19 (90.5%) mothers in the normal category and 2 (9.6%) still experiencing mild stress.

Conclusion: From the results of the study obtained the results of the Wilcoxon Test obtained the value of Asymp. Sig. (2-tailed) of <.001, which means that there is an effect of giving lemon aromatherapy and deep breath relaxation on the stress level of first trimester pregnant women at PMB L. It is hoped that lemon aromatherapy and deep breath relaxation therapy can be applied in everyday life.

Keywords: Lemon Aromatherapy, Deep Breath Relaxation, Maternal Stress.

*Researcher

**Supervisor 1

***Supervisor 2.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu wa ta'ala, karena atas limpahan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "*Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi (Napas Dalam) Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I Di PMB L*" untuk memenuhi syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Sarjana pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas dr. Soebandi. Dalam penyusunan Skripsi penulis telah mendapatkan bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak secara langsung. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Andi Eka Pranata, S.ST., S.Kep., Ns., M.Kes., Rektor Universitas dr. Soebandi
2. Feri Ekaprasetia, S.Kep., Ns., M.Kep Wakil Rektor I Universitas dr. Soebandi
3. apt. Lindawati Setyaningrum., M.Farm Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi
4. Zaida Mauludiah, S.Keb., Bd., M.Keb Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi.
5. Ririn Handyani, S.ST., M.Keb., ketua penguji Skripsi.
6. Rizki Fitrianingtyas, S.ST., MM., M.Keb., dosen pembimbing I dan penguji II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan dan bimbingan dalam menyusun Skripsi.

7. Melati Puspita Sari,S.ST.,M.Keb., dosen pembimbing II dan penguji III yang telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan dan bimbingan dalam menyusun Skripsi
8. Berbagai Pihak yang telah membantu sehingga terselesaikannya penyusunan Skripsi ini yang tidak mungkin disebut satu persatu.

Penulis menyadari penyusunan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharap kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca. Besar harapan penulis semoga Skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya dan juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi yang membaca.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Jember, 2023

Penulis

DAFTAR ISI

COVER LUAR.....	i
COVER DALAM.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI.....	v
HALAMAN BIMBINGAN SKRIPSI.....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep Kehamilan	9
2.1.1 Pengertian Kehamilan.....	9
2.1.2 Perubahan Psikologi	9
2.1.3 Perubahan Fisiologis.....	10
2.1.4. Stres Pada Kehamilan	11

2.2	Konsep Stress	13
2.2.1	Pengertian Stres	13
2.2.2	Sumber stres.....	13
2.2.3	Manajemen Stres	18
2.2.4	Perubahan Hormon Terhadap Stres	20
2.2.5	Patofisiologi Stres	20
2.2.6	Tingkat stres.....	22
2.2.7	Dampak stres	23
2.2.8	Alat ukur stres.....	24
2.3	Konsep Relaksasi Napas Dalam	24
2.3.1	Pengertian Relaksasi Napas Dalam	24
2.3.2	Manfaat Relaksasi Napas Dalam	25
2.3.3	Langkah Relaksasi Napas Dalam	25
2.4	Konsep Aromaterapi Lemon	28
2.4.1	Pengertian Aromaterapi Lemon.....	28
2.4.2	Kandungan.....	29
2.4.3	Cara penggunaan	30
2.5	Konsep Teori	34
BAB 3 KERANGKA KONSEP		37
3.1	Kerangka Konsep	37
3.2	Hipotesis Penelitian	38
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		39
4.1	Desain Penelitian	39
4.2	Populasi dan Sampel.....	39
4.2.1	Populasi.....	39
4.2.2	Sampel	40
4.2.3	Teknik Sampling.....	40
4.3	Variabel Penelitian	41
4.3.1	Variabel Independen.....	41
4.3.2	Variabel Dependen	41
4.4	Tempat penelitian	41

4.5	Waktu penelitian.....	41
4.6	Definisi Operasional	42
4.7	Teknik Pengumpulan Data	43
	4.7.1 Tahap awal (pre test)	44
	4.7.2 Tahap perlakuan (intervensi)	44
	4.7.3 Tahap akhir (post test)	44
4.8	Teknik Pengolah Data	44
4.9	Teknik Analisa Data	47
	4.9.1 Analisis Univariat	47
	4.9.2 Analisis Bivariat	48
4.10	Etika Penelitian.....	48
BAB 5 HASIL PENELITIAN		51
5.1	Data Umum.....	51
	5.1.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	51
	5.1.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.....	52
	5.1.3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	52
	5.1.4. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas.....	52
5.2	DATA KHUSUS	53
	5.2.1. Distribusi Kategori Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I Sebelum Diberi Intervensi	53
	5.2.2. Distribusi Kategori Tingkat Stress Ibu Hamil Trimester I Sesudah Diberikan Perlakuan	53
	5.2.3. Uji Normalitas	54
	5.2.4. Pengaruh Aromaterapi lemon dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I.....	55
BAB 6 PEMBAHASAN.....		56
6.1	Tingkat Stres Ibu Hamil Sebelum Diberi Aroma Terapi Lemon Dan Relaksasi Napas Dalam	56
6.2	Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I Sesudah Diberi Aromaterapi Lemon dan Relaksai Napas Dalam.....	58
6.3	Analisis Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberi Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Napas Dalam.....	60

BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	64
7.1 Kesimpulan.....	64
7.2 Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	66

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 4.1 Desain Penelitian.....	40
Tabel 4.2 Definisi Operasional	43
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	47
Tabel 4.4 Distribusi Kategori Tingkat Stres Sebelum Intervensi	47
Tabel 4.5 Distribusi Kategori Tingkat Stres Sesudah Intervensi	47
Tabel 4.6 Distribusi Kategori Tingkat Stres Sesudah dan Sebelum Intervensi	48
Tabel 5. 1 Karakteristik Usia Responden.....	52
Tabel 5. 2 Karakteristik Pendidikan Responden	53
Tabel 5. 3 Karakteristik Pekerjaan Responden	53
Tabel 5.4 Karakteristik Paritas Responden	53
Tabel 5.5 Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I Sebelum Intervensi	54
Tabel 5.6 Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I Sesudah Intervensi	54
Tabel 5.7 Uji Normalitas.....	55
Tabel 5.8 Pengaruh Aromaterapi lemon dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Produk Aromaterapi	32
Gambar 2.2 Kerangka teori	35
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	38
Gambar 4.1. Alur Penelitian.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....	69
Lampiran 2. SOP Pemberian Aromaterapi Lemon dan Relaksasi	70
Lampiran 3. Surat Layak Etik	71
Lampiran 4. Permohonan Izin Penelitian Kepada BAKESBANGPOL	72
Lampiran 5. Surat Rekomendasi BAKESBANGPOL	73
Lampiran 6. Surat Rekomendasi IBI.....	74
Lampiran 7. Informed Consent	75
Lampiran 8. Kuisisioner Sebelum Intervensi	79
Lampiran 9. Kuisisioner Sesudah Intervensi	80
Lampiran 10. Tabel Tabulasi	81
Lampiran 11. Lembar Konsultasi Penyusunan Skripsi	82
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	87
Lampiran 13. Output SPSS	88

DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

ACTH	: <i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
CRH	: <i>Corticotropin-Releasing Hormone</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scales</i>
GHIH	: <i>Growt Hormone Inhibiting Hormone</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin-Releasing Hormone</i>
ICSH	: <i>Intersititical Cell Stimulating Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
O ₂	: Oksigen
PHBS	: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
PIH	: <i>Prolactin Inhibiting Hormone</i>
PMB	: Praktek Mandiri Bidan
PRH	: <i>Prolactin Releasing Hoemone</i>
TRH	: <i>Thyrotropin Releasing Hormone</i>
TSH	: <i>Thyroid Stimulating Hormone</i>

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau diluar Rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir . Pembagian kehamilan dibagi dalam 3 trimester : trimester I, dimulai dari konsepsi sampai tiga bulan (0-12minggu); trimester II, dimulai dari bulan keempat sampai enam bulan (13-28minggu); trimester III dari bulan tujuh sampai sembilan bulan (29-42minggu) (Fatimah dan Nuryaningsih, 2017).

Stres kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu yang pertama kali mengalami kehamilan (primigravida) yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa dirinya. Faktor psikologis yang terjadi pada ibu hamil tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal yaitu adanya stresor baik internal maupun eksternal, dukungan keluarga, substansi abuse danpartner abuse. Stres yang dialami oleh ibu hamil pada trimester I adalah stres yang normal terjadi, dan akan bertambah dua kali lipat pada trimester II dan III. Gangguan perilaku anak, berat bayi lahir rendah (BBLR), lahir prematur

dan kegagalan penutupan celah palatum merupakan resiko kelainan yang disebabkan oleh ibu hamil yang stres (Jatnika, Rudhiati dan Nurwahidah, 2016).

Pada ibu hamil stres juga berdampak buruk, salah satunya dapat memproduksi hormon adrenalin, noradrenalin atau epinefrin norepinefrin. Ketegangan fisik pada ibu hamil disebabkan oleh hormon tersebut. Perubahan emosional, asam lambung meningkat, nafas berat dan sesak, tekanan darah meningkat dan jantung berdebar juga merupakan dampak dari stres (Nuryati dan Handayani, 2022). Dan stres pada saat kehamilan dapat mempengaruhi pertumbuhan janin termasuk menghambat dan kegagalan pertumbuhan serta lamanya gestation yang akan memicu adanya kelahiran prematur serta berat bayi lahir rendah (Septianingrum, 2018).

Di seluruh dunia sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru saja melahirkan mengalami gangguan mental, terutama depresi. Di Bekasi terdapat ibu hamil yang mengalami kecemasan dan kegelisahan sebanyak (43,2%), dan ibu hamil yang mengalami depresi pada masa kehamilannya (27,3%) (Nuryati dan Handayani, 2022). Hasil penelitian lain juga menyatakan bahwa dari 55 responden sebagian besar mengalami tingkat stres ringan yaitu 36 orang (65,5%), sedangkan sebagian kecil mengalami tingkat stres sedang sebanyak 19 orang (34,5%) (Haniyah dan Mefrianingsih, 2021). Dari hasil studi pendahuluan didapatkan hasil dari

40 ibu hamil trimester I terdapat 19 orang (47,5%) mengalami stres ringan dan 13 orang (32,5%) mengalami stres sedang.

Cara mengatasi stress selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Aromaterapi merupakan tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan untuk mengatasi stres. Aromaterapi dengan jenis minyak essensial dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, depresi, nyeri, dan sebagainya. Penggunaan aromaterapi dapat diberikan melalui beberapa cara, antara lain inhalasi, berendam, pijat, dan kompres. Berdasarkan keempat cara tersebut, cara yang tertua, termudah, dan tercepat diaplikasikan adalah aromaterapi inhalasi (Setyanti *et al.*, 2020). Lemon minyak esensial (*citrus lemon*) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Maternity, Ariska dan Sari, 2017).

Aromaterapi lemon mengandung zat kimia limesone 66 - 80, geranil asetat, netrol, terpine 6 - 14%, a pinene 1-4% dan mercyme. Menstabilkan sistem saraf pusat sehingga menghasilkan efek ketenangan, dan digunakan sebagai terapi nyeri dan kecemasan merupakan fungsi dari linalool yang terkandung dalam lemon, aromaterapi lemon juga berpotensi

sebagai terapi kecemasan pada pasien lansia di unit pelayanan lanjut usia, dibuktikan dengan terdapat penurunan skor kecemasan dengan skor rata - rata sebelum pemberian 16.28 dan sesudah pemberian 11.67 (Sundara *et al.*, 2022).

Relaksasi merupakan salah satu intervensi yang dapat yang dapat dilakukan untuk menangani kecemasan. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan teknik yang dapat mengurangi cemas, relaksasi dengan latihan pernapasan dapat mengurangi ketegangan dengan cukup efektif, bernapaslah seperti biasa, ambil nafas melalui hidung lalu keluarkan melalui mulut secara perlahan; sebaiknya bibir diusahakan dalam bentuk bundar (dimajukan kedepan), biasanya lama waktu menghembuskan napas akan lebih panjang dibandingkan dengan waktu menghisap nafas, dan yang terpenting bernapaslah dengan relaks. Teknik relaksasi nafas, posisi tubuh yang rileks sangatlah penting. Teknik relaksasi nafas dapat dilakukan dengan posisi duduk santai. Dari hasil penelitian didapat Skor kecemasan ibu hamil sebelum diberikan relaksasi nafas terendah adalah 47 dan skor tertinggi adalah 61. Skor kecemasan ibu hamil sesudah diberikan relaksasi nafas terendah adalah 33 dan skor tertinggi adalah 43 yang artinya terdapat pengaruh setelah diberikan perlakuan relaksasi napas dalam (Mulyati, Novita dan Trisna, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tingkat stres ibu hamil trimester I di PMB L terdapat 40 ibu hamil trimester I terdapat 19 orang (47,5%) mengalami stres ringan dan 13 orang (32,5%) mengalami stres

sedang. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stress Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB L”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres pada ibu hamil trimester I di PMB L ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres pada ibu hamil trimester I di PMB L.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi tingkat stres pada ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam pada ibu hamil trimester I di PMB L.

1.3.2.2 Mengidentifikasi tingkat stres pada ibu hamil setelah diberikan aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam pada ibu hamil trimester I di PMB L.

1.3.2.3 Menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres ibu hamil trimester I di PMB L.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi bagi institusi kebidanan maupun mahasiswa untuk menambah literasi serta mengembangkan dan memberikan saran dari pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi terhadap tingkat stres pada ibu hamil trimester I.

1.4.2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan baru dalam penggunaan aromaterapi lemon dan relaksasi sebagai salah satu alternatif cara untuk mengurangi tingkat stres pada ibu hamil.

1.4.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan terkait pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi terhadap tingkat stres pada ibu hamil trimester I dan harapannya dapat di aplikasikan di perkuliahan dan dunia kerja pada khususnya.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Variabel	Jenis penelitian	Hasil	Persamaan penelitian	Perbedaan penelitian
1.	Tingkat Kecemasan, Stress Dan Depresi Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III di PMB Ibu Alam Kota Salatiga (2021)	- Tingkat kece msan, stress, dan depre si - Ibu hamil trimester II dan III	Menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Dengan teknik purposive sampling sampel 32 ibu hamil trimester II dan III.	Hasil penelitian didapatkan kecemasan ringan (11, 03), stress ringan (12, 81), depresi ringan (11, 25)	Variabel yang diukur sama yaitu tingkat stres ibu hamil	Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian saya yaitu dengan menggunakan desain penelitian Kuantitatif dengan pendekatan Pre-Experimental Design dengan bentuk One Group Pre-test and Post-test.
2	Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Dengan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Payung Sekaki (2019)	- Tingkat kece masan - Emesis gravidarum ibu hamil trimester 1	Menggunakan analisis kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 31 orang ibu hamil trimester I. Sampel penelitian ini Total sampling.	Menggunakan analisis univariat didapatkan ibu hamil yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 24 orang (74,4%), dan ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum sebanyak 23 orang (74,2%). Hasil analisis bivariat ibu dengan tingkat kecemasan sedang mengalami	Variabel yang diukur sama yaitu hamil trimester I dengan tingkat stres	Penelitian ini berbeda karena menggunakan total sampling

3	Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Pijat Wajah Terhadap Tekanan Darah Dan Stres Pada Ibu Hamil (2021)	- Relaksasi napas dalam dan pijat wajah - Tekanan darah dan stres ibu hamil	Penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode Non equivalent Control Group Design dengan pendekatan Control Group Post test only design	emesis gravidarum sebanyak 22 orang (91,7%) Terdapat perbedaan yang signifikan nilai tingkat stres setelah melakukan pijat wajah dan relaksasi napas dalam pada tingkat stress (p - value 0,001).	Variabel yang diukur sama yaitu tingkat stres ibu hamil dengan relaksasi nafa dalam	Penelitian ini berbeda karena menggunakan pendekatan control group <i>post test only</i> desing atau pos test kelompok kontrol
---	---	--	---	---	---	--

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kehamilan

2.1.1 Pengertian Kehamilan

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau diluar Rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir (Fatimah dan Nuryaningsih, 2017).

2.1.2 Perubahan Psikologi

Periode penyesuaian biasa disebut kehamilan trimester I. Kenyataan bahwa dia sedang mengandung merupakan. Wanita sering merasa sedih dan ambivalen tentang kenyataan bahwa hamil. 80% wanita mengalami kekecewaan, penolakan kecemasan, depresi dan kesedihan (Marmi dan Margiati, 2013).

Perubahan Psikologi berhubungan dengan perubahan biologis yang mengambil peranan dalam tiap kehamilan. Pada trimester 1 adaptasi psikologis sebagai calon ibu berupaya untuk dapat menerima kehamilannya merupakan salah satu penyebab stres, selain itu karena peningkatan hormone estrogen dan progesterone pada tubuh ibu hamil akan mempengaruhi perubahan fisik sehingga banyak ibu hamil merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan, dan kesedihan. Pada trimester ke 2 sering disebut pancaran kesehatan, ibu merasa sehat. Hal ini disebabkan wanita sudah merasa baik dan terbebas dari ketidaknyamanan kehamilan. Pada periode penantian atau trimester ke 3 adalah waktu untuk mempersiapkan kelahiran. Ibu mulai khawatir terhadap hidupnya dan bayinya, ibu tidak tahu kapan dia melahirkan rasa tidak nyaman timbul kembali karena perubahan tubuh yaitu merasa dirinya aneh dan jelak, ibu membutuhkan dukungan dari suami, keluarga dan bidan (Zakiyah, 2022).

2.1.3 Perubahan Fisiologis

Kehamilan merupakan proses yang alamiah yang dialami oleh seorang wanita. Diawal kehamilan, mual dan muntah, dialami sekitar 50% sampai 80% wanita hamil. Wanita yang mengalami mual muntah diawal kehamilan, antara usia kehamilan 6 dan 12 minggu, juga dapat disebabkan oleh efek fisik (tukak lambung,

kolesistitis, gastroenteritis, radang usus bundu, hepatitis) dan psikologis (keluarga yang berubah, fungsi sosial dan pekerjaan). Pada ibu hamil sekitar 20 % kejadian ini dapat berlangsung hingga kehamilan 20 minggu (Ayudia dan Ramadhani, 2020). Pada ibu hamil hormon estrogen yang meningkat menyebabkan asam lambung meningkat, dapat menyebabkan terjadinya mual dan sakit atau pusing kepala pada pagi hari, yang disebut *morning sickness* (Fatimah dan Nuryaningsih, 2017).

Terganggunya kemampuan untuk melakukan kegiatan, kehidupan keluarga, fungsi sosial, gangguan nutrisi, kelemahan, dehidrasi, penurunan berat badan, ketidak seimbangan elektrolit perkembangan situasi stres merupakan dampak yang terjadi akibat mual muntah (Kencana, 2017). Menjadi lemah, pucat dan cairan tubuh berkurang sehingga darah menjadi kental, keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah dan berakibat pada kurangnya suplai oksigen serta makanan ke jaringan sehingga dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin hal tersebut merupakan pengaruh dari stres kehamilan (Ayudia dan Ramadhani, 2020)

2.1.4. Stres Pada Kehamilan

Stres masa kehamilan dapat dipengaruhi stres fisik maupun stres psikososial. Stres kehamilan hampir sering terjadi pada seluruh wanita hamil. Stres masa kehamilan dikarenakan

ketidakseimbangan yang dirasakan ibu hamil dalam mengatasi masalah dan tuntutan kehamilan.

Menghambat pertumbuhan janin dan kegagalan pertumbuhan serta lamanya gestation yang akan memicu adanya kelahiran prematur serta berat bayi lahir rendah merupakan pengaruh dari stres kehamilan. Untuk hasil dan perkembangan janin yang optimal ibu harus mendapatkan kesejahteraan (Septianingrum, 2018).

Stres pada ibu hamil yang berasal dari dalam diri berkenaan dengan perasaan gelisah teradap kemampuannya untuk dapat beradaptasi dengan keadaan hamilnya. Menurut penjelasan diatas, perubahan psikologis yang terjadi pada trimester pertama dapat disimpulkan, yaitu:

- 1) Merasa tidak sehat dan membenci kehamilannya,
- 2) Selalu mempertahankan setiap perubahan pada tubuhnya,
- 3) Meyakinkan bahwa dirinya sedang hamil, sehingga ibu mencari tanda –tanda kehamilan
- 4) Kehilangan penampilan bentuk tubuh, sehingga menyebabkan khawatir
- 5) Memerlukan dukungan dari keluarga
- 6) Adanya ketidak stabilan emosi suasana hati.

2.2 Konsep Stress

2.2.1 Pengertian Stres

Stres adalah suatu kondisi yang terjadi pada individu yang tidak menyenangkan dimana dari hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya tekanan fisik maupun psikologis pada individu (Manurung, 2016). Stres kehamilan adalah kejadian yang dialami oleh setiap ibu hamil yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa dirinya (Nuryati dan Handayani, 2022)

Stres juga diartikan sebagai reaksi fisik, mental dan kimiawi dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, membingungkan, membahayakan dan merisaukan seseorang (Sulistiyowati, Soesanto dan Astuti Purwanti, 2014).

2.2.2 Sumber stres

Sumber stres setiap orang dapat berbeda – beda, selama hidup berlangsung keadaan stres dapat terjadi setiap saat. Menurut Manurung (2016) macam - macam sumber stres, diantaranya:

1) Dari individu

Sumber stres dari individu ini hal yang berkaitan dengan adanya konflik dikarenakan dapat dihasilkan dua kecenderungan yaitu *approach conflic* (muncul saat kita tertarik terhadap dua tujuan yang sama – sama baik) dan

avoidance conflic (muncul saat kita dihadapkan pada suatu pilihan antar dua situasi yang tidak menyenangkan).

2) Keluarga

Dilihat dari keluarga sumber stres dapat terjadi karena kebutuhan, perilaku dan kepribadian dari setiap anggota keluarga berdampak pada interaksi dengan orang – orang dari anggota lain dalam keluarga yang dapat menyebabkan stres. Perceraian, hadirnya anggota baru dan adanya anggota keluarga yang sakit merupakan faktor keluarga yang cenderung mengakibatkan stres.

3) Komunikasi dan Masyarakat

Berhubungan dengan orang di luar keluarga menyebabkan banyak sumber stres. Misalnya adanya pengalaman – pengalaman seputar dengan pekerjaan dan juga dengan lingkungan yang dapat menyebabkan stres.

4) Usia

Semua usia dapat terjadi gangguan stres. Psikologi seseorang dapat dipengaruhi oleh usia, semakin bertambah usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan. Umur 20-30 merupakan umur reproduksi sehat merupakan umur yang aman untuk kehamilan dan persalinan. Jika usianya kurang dari 20 tahun mungkin sudah matang secara seksual, tetapi belum

matang secara emosional dan sosial. Tingkat kecemasan dapat dipengaruhi oleh usia ibu, yaitu kecemasan sering terjadi pada golongan usia muda. Usia ibu hamil dibawah 20 tahun atau diatas 35 tahun merupakan usia hamil risiko tinggi karena dapat terjadi kelainan atau gangguan pada janin, sehingga dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil tersebut. Pendapat ini sesuai dengan penelitian yang menemukan bahwa kecemasan dan depresi yang dialami oleh ibu hamil dipengaruhi oleh umur ibu hamil itu sendiri. Hal ini juga dibenarkan dalam penelitian yang menyatakan bahwa ibu hamil yang berumur 16-20 tahun memiliki stres yang lebih tinggi, dibandingkan ibu yang berumur lebih dari 36 tahun (Murdayah, Lilis dan Lovita, 2021).

5) Tingkat Pendidikan

Pendidikan bagi setiap orang memiliki arti yang berbeda. Pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir, pola tingkah laku, dan pola pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan yang cukup akan lebih mudah dalam mengidentifikasi stressor dalam diri sendiri maupun dari luar dirinya. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi kesadaran dan pemahaman terhadap stimulus. Respon yang datang baik dari dalam maupun dari luar juga dapat pengaruh dari tingkat

pendidikan. Karena orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang berpendidikan lebih rendah atau mereka yang tidak berpendidikan. Kecemasan adalah respon yang dapat dipelajari. Dengan demikian pendidikan yang rendah menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Hal ini sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan turut menentukan rendah tidaknya seseorang menyerap atau menerima dan memakai pengetahuannya. Pendapat ini didukung oleh beberapa penelitian yang menyatakan bahwa status pendidikan ibu hamil mempengaruhi kecemasan dan depresi yang dialami oleh ibu hamil (Murdayah, Lilis dan Lovita, 2021).

6) Tingkat Ekonomi dan Pekerjaan

Seseorang dengan status ekonomi tinggi cenderung lebih santai dan seseorang dengan status ekonomi rendah cenderung lebih tegang. Stressor seseorang juga dipengaruhi oleh status pekerjaan, karena ibu yang mempunyai aktivitas bekerja di luar rumah memungkinkan mendapat pengaruh yang banyak dari teman dan berbagai informasi serta pengalaman dari orang lain dapat mempengaruhi cara pandang seseorang dalam menerima stressor dan mengatasinya. Emosional atau

pengaruh pada tingkah laku seseorang juga dapat didapatkan dari dukungan materil dari keluarga (Murdayah, Lilis dan Lovita, 2021).

7) Paritas

Kecemasan pada ibu yang pernah mengalami kehamilan sebelumnya (*multigravida*) disebabkan oleh pengalaman yang tidak menyenangkan yang pernah dialaminya pada proses persalinan pertama, misal: kesakitan, komplikasi, pendarahan, atau proses persalinan yang tidak lancar. Sedangkan kecemasan terjadi karena kehamilan yang dialaminya merupakan pengalaman yang pertama kali dan ketidaktahuan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan pada ibu *primigravida*. Selain itu informasi negatif tentang persalinan seperti televisi maupun film yang sering menampilkan adegan melahirkan yang begitu menegangkan dan menakutkan, bahkan saat bertanya dengan orang tua-kerabat dan teman tentang seputar pengalaman melahirkan yang tidak menyenangkan (Murdayah, Lilis dan Lovita, 2021).

Pengalaman masa lalu pada *primigravida* bisa didapatkan dari informasi yang diperoleh dari cerita-cerita orangtua, pengalaman teman yang pernah mengalami persalinan, dan juga informasi dari berbagai media (misalnya radio, televisi, hingga internet) (Murdayah, Lilis dan Lovita, 2021).

2.2.3 Manajemen Stres

Seorang wanita biasanya lebih cepat bereaksi dengan setiap kondisidaripada seorang pria. Begitu juga ketika seorang wanita sedang hamil dan tidak dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan maka bisa membuatnya mudah stres. Dukungan suami, menghindari pekerjaan yang beresiko, melakukan yoga, mengikuti senam hamil dan melakukan manajemen stres dengan beberapa pendekatan yaitu fisik, emosi, pikiran, spiritual, dan lingkungan merupakan beberapa (Yuniar Mahsy, 2020).

Pemberian konseling, konseling sangat diperlukan untuk mengurangi kecemasan dengan meminta ibu-ibu untuk tinggal di rumah, mencuci tangan, memakai masker, makan makanan bergizi, memeriksakan kehamilannya, melakukan senam ibu hamil di rumah, dan mencari pertolongan saat menghadapi keadaan darurat hal tersebut merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stres ibu hamil(Yanuar Masye. 2020).

Selain konseling terdapat beberapa terapi non farmakologis yang dapat digunakan oleh ibu hamil untuk mengurangi kecemasan, mengingat minimnya dampak yang dapat diakibatkan dari terapi non farmakologi ini dibandingkan dengan terapi farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian obat anti ansietas, namun pemberian obat ini dapat menyebabkan risiko tinggi ketergantungan obat, BBLR, bayi lahir prematur sehingga

lebih dianjurkan. Bisa juga dengan menggunakan terapi non farmakologis diantaranya:

- 1) Tetap menjalin interaksi dan komunikasi dengan orang-orang terdekat. Melakukan komunikasi berkala dengan keluarga, teman, dan sahabat menggunakan perangkat elektronik yang ada.
- 2) Mencari dan mengakses informasi dengan lebih bijak.
- 3) Menerapkan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) pada diri sendiri, keluarga, dan orang sekitar.
- 4) Menghubungi tenaga profesional, mencari bantuan tenaga profesional seperti bantuan layanan psikologis untuk mengurangi ketakutan, kekhawatiran hingga kecemasan yang dialami bukanlah suatu hal yang memalukan. Layanan-layanan psikologis atau profesional yang terpercaya dapat membantu, seperti rumah sakit atau biro-biro layanan psikologi (Yanuar Mahsyie, 2020).
- 5) Relaksasi dengan Aromaterapi, aromaterapi merupakan pengobatan menggunakan wangi-wangian yang menggunakan minyak essensial dalam penyembuhan holistic untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan emosional. Karena akan merangsang sensori dan reseptor maka aromaterapi memiliki efek positif yang pada akhirnya akan mempengaruhi organ lain sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap emosi dan mampu bereaksi terhadap stress(Natassia dan Pistanty, 2020)

2.2.4 Perubahan Hormon Terhadap Stres

Respon umum atau general adaptation syndrom dikendalikan oleh hipotalamus, hipotalamus menerima masukan mengenai stressor fisik dan psikologis dari semua daerah di otak dan dari reseptor diseluruh tubuh dalam keadaan stres akan mengalami perubahan hormon yang terjadi adalah :

- 1) Epinephrine meningkat
- 2) ACTH dan Kortisol meningkat
- 3) Kadar Growth Hormon meningkat
- 4) Peningkatan glucagon dan penurunan insulin
- 5) Peningkatan aldosteron
- 6) Peningkatan ADA/Vasopresin
- 7) Kadar Oksitosin meningkat (Maria *et al.*, 2022)

2.2.5 Patofisiologi Stres

Kelenjar hipofisis atau pituitary adalah kelenjar endokrin kecil terletak di rongga tulang di dasar otak tepat di bawah hipotalamus. Hipofisis memiliki dua lobus yang secara anatomis dan fungsional berbeda, yaitu hipofisis posterior dan hipofisis anterior.

Ketika terdapat stressor, otak akan menerima stressor tersebut sebagai respon yang mempengaruhi hipotalamus. Hipotalamus berfungsi dalam menyekresi releasing hormone dan

inhibiting hormone, diantaranya adalah TRH, CRH, GnRH, GHIH, PRH, PIH. Stres berhubungan dengan peningkatan hormon kortisol, sehingga jika terdapat stressor, hipotalamus akan terstimulasi untuk menyekresi CRH (Corticotropin Releasing Hormone). Akibat CRH yang meningkat, CRH akan merangsang hipofisis anterior untuk menyekresi hormonhormon. Hormon yang dihasilkan oleh hipofisis anterior diantaranya adalah TSH, ACTH, hormon pertumbuhan, LH, ICSH, dan PRL (Sherwood, 2014)

Hampir semua jenis stres, baik yang bersifat fisik maupun neurogenik, menyebabkan peningkatan sekresi ACTH (Adenocorticotropic Hormone) dengan segera dan bermakna oleh kelenjar hipofisis anterior. Meningkatnya ACTH merangsang adrenal korteks untuk menyekresi hormon adrenokortikal berupa kortisol sehingga terjadi peningkatan sekresi hormon adrenokortikal berupa kortisol dalam waktu beberapa menit. Sering kali peningkatan hormon kortisol bisa mencapai 20 kali lipat. Keadaan ini dianggap sebagai akibat dari naiknya aktivitas dalam sistem limbik, khususnya dalam regio amigdala dan hipokampus. Akibat dari adanya peningkatan aktivitas sistem limbik, maka perubahan emosi individu juga akan terjadi seperti perasaan sedih, marah, merasa menyedihkan, dan tak berdaya (Guyton, 2013). Peningkatan hormon kortisol ini merupakan respon tubuh dari adanya stressor sehingga tubuh mengalami stres.

2.2.6 Tingkat stres

Tingkat stres diantaranya:

- 1) Stres ringan adalah stres yang dihadapi bisa berlangsung beberapa menit atau jam. Contoh dimari dosen,dan kemcetan.

Ciri- ciri stres ringan:

- a) Kesulitan nafas
 - b) Bibir kering
 - c) Lemas
- 2) Stres sedang ialah stres yang berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari. Misalkan perselisihan yang tidak dapat diselesaikan debfan seseorang. Pada stres ini ditandai dengan:
 - a) Gelisah
 - b) Mudah tersinggung
 - c) Mudah marah
 - d) Sulit untuk beristirahat
 - 3) Stres berat adalah stres yang kronis yang terjadi dalam beberapa minggu. Misalnya penyakit fisik jangka panjang, kesulitan finansial. Pada strs ini ditandai dengan:
 - a) Merasa tidak dihargai
 - b) Mudah putus asa
 - c) Merasa tidak kuat lagi melakukan kegiatan
 - d) Kehilangan minat akan segala hal

2.2.7 Dampak stres

Stres dapat mempengaruhi kesehatan dengan dua cara, pertama perubahan yang diakibatkan oleh stres secara langsung mempunyai fisik sistem tubuh yang dapat mempengaruhi kesehatan. Kedua cara tidak langsung menyebabkan timbulnya penyakit atau memperpuruk kondisi yang sudah ada karena dipengaruhi oleh pelaku individu. Beberapa gejala kondisi stres menurut Marunung (2016) diantaranya:

1) Gejala Biologis

Sakit kepala yang berlebihan, hilangnya nafsu makan, tidur menjadi tidak nyenyak, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebih di sekuruh tubuh, gangguan pencernaan merupakan gejala fisik yang dialami ibu hamil saat mengalami stres.

2) Gejala Kognisi

Menurunnya daya ingat yang mudah lupa suatu hal perihal perhatian dan tidak fokus melakukan kegiatan karena konsentrasi yang berkurang.

3) Gejala Emosi

Cemas yang berlebih terhadap sesuatu, mudah marah, merasa sedih dan depresi merasa sedih dan depresi.

2.2.8 Alat ukur stres

Tingkat stres dapat diukur dengan menggunakan menggunakan kuesioner DASS (*depression anxiety stress scale*). Skala stres merupakan unsur yang akan dinilai dalam kuisisioner DASS. Kuesioner ini terdiri dari 14 pertanyaan. Cara penilaian menggunakan 0: tidak pernah 1: kadang-kadang 2: sering 3: hampir setiap saat. Untuk penilaian tingkat stres dengan ketentuan sebagai berikut

Normal	: 0 – 14
Ringan	: 15 – 18
Sedang	: 19 – 25
Berat	: 26 – 33
Sangat Berat	: 34 – 42, (Lestari, 2015)

2.3 Konsep Relaksasi Napas Dalam

2.3.1 Pengertian Relaksasi Napas Dalam

Relaksasi nafas dalam adalah terapi relaksasi yang dapat menyebabkan tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, serta dapat mengatasi tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyerangnya. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik untuk melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik relaksasi nafas

dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen dalam darah (Elliya, Sari dan Chrisanto, 2021).

2.3.2 Manfaat Relaksasi Napas Dalam

Manfaat yang didapatkan menurut (Elliya, Sari dan Chrisanto (2021), diantaranya:

- 1) Mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional
- 2) Merileksasi ketegangan otot.
- 3) Meningkatkan ventilasi alveoli,
- 4) Memelihara pertukaran gas
- 5) mencegah atelektasi paru,
- 6) Meningkatkan efisiensi batuk,

2.3.3 Langkah Relaksasi Napas Dalam

Langkah – langkah teknik relaksasi nafas dalam sebagai berikut:

- 1) Atur posisi pasien dalam keadaan nyaman
- 2) Minta pasien untuk menarik nafas melalui hidun secara perlahan dan merasakan kembang kempis perut
- 3) Minta pasien menahan nafas beberapa detik kemudian keluarkan nafas secara perlahan melalui mulut
- 4) Saat menghembuskan nafas posisi mulut mecucu
- 5) Keluarkan nafas sampai perut mengempis

- 6) Lakukan latihan nafas ini bersamaan dengan pemberian aromaterapi.

2.3.4 Hubungan Relaksasi Napas Dalam dengan Penurunan Stres

Pertumbuhan dan perkembangan janin intrauteri mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan merupakan pengertian dari kehamilan. Perubahan fisik dan psikologis dapat terjadi pada masa kehamilan. Perubahan fisiologis dalam kehamilan diantaranya perubahan sistem endokrin, sistem reproduksi, kardiovaskuler, dan sebagainya. Selain itu, juga terjadi perubahan emosional yang kompleks. Perubahan emosi terutama adanya cemas yang berupa tegang, khawatir, sedih, gugup, takut menjadi persoalan mendasar. Keluhan psikis dapat ibu hamil alami sejak kehamilan trimester I sampai dengan trimester III. Perubahan emosi pada ibu hamil apabila berkelanjutan tanpa penanganan yang tepat dapat mengakibatkan reaksi kecemasan yang berat bahkan gangguan jiwa. Kecemasan juga memengaruhi perkembangan fisik dan otak bayi dalam kandungan termasuk kemungkinan bayi lahir dengan cacat fisik dan lambatnya perkembangan otak, sehingga dapat menjadi salah satu penyebab terhadap masalah persiapan generasi yang berkualitas (Laili dan Wartini, 2017).

Ada berbagai cara untuk mengatasi atau menghilangkan kecemasan, diantaranya yaitu dengan Teknik Relaksasi Nafas

Dalam. Metode relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi keregangangan otot, rasa jenuh dan kecemasan. Relaksasi Nafas Dalam dapat menghilangkan nyeri, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas. Beberapa penelitian lain menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam (Laili dan Wartini, 2017).

Untuk menangani kecemasan dapat diberikan perlakuan berupa relaksaasi. Pada ibu hamil, relaksasi dapat menurunkan kecemasan. Relaksasi juga dapat dikombinasikan dengan metode yang melibatkan proses kognisi, misalnya psikoedukasi identifikasi pikiran, perasaan, dan perilaku. Kecemasan bukanlah akibat dari stressor, tetapi lebih kepada interpretasi seseorang terhadap stressor tersebut. Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung menginterpretasi stressor sebagai ancaman yang membahayakan kondisi fisik dan psikososial. Terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi rasa cemas pada ibu hamil yaitu dengan menggunakan metode sederhana relaksasi nafas dalam (Mulyati, Novita dan Trisna, 2021).

2.4 Konsep Aromaterapi Lemon

2.4.1 Pengertian Aromaterapi Lemon

Aromaterapi berasal dari kata “aroma” yang artinya adalah wewangian atau bau dan “terapi” artinya adalah pengobatan. Aromaterapi adalah pengobatan komplementer yang memakai minyak esensial sebagai agen terapi utama. Minyak esensial didapatkan dari hasil ekstraksi bunga, daun, batang, buah, akar, dan juga dari resin. Minyak esensial sebagai aromaterapi digunakan melalui inhalasi dan atau rute topikal. Saat dihirup, minyak esensial bekerja di otak dan sistem saraf melalui stimulus dari saraf penciuman. Respon ini akan merangsang produksi masa penghantar saraf otak (neurotransmitter) yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis seperti emosi, perasaan, pikiran dan keinginan(Sundara *et al.*, 2022)

Aromaterapi adalah tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi seseorang menjadi lebih baik. Anti bakteri, anti virus, diuretik, vasodilator, penenang dan perangsang adrenalin adalah beberapa efek farmakologi yang dihasilkan minyak esensial. Ketika dihirup melalui rongga hidung molekul dalam minyak esensial dapat merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik di otak merupakan area yang memengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenalin,

kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, keseimbangan tubuh dan pernafasan (Rosalinna, 2019)

2.4.2 Kandungan

Kandungan yang terdapat pada aromaterapi lemon diantaranya limesone 66 - 80, geranil asetat, netrol, terpine 6 - 14%, a pinene 1-4% dan mercyme. Serta yang berpotensi untuk menstabilkan sistem saraf pusat sehingga menghasilkan efek ketenangan, dan digunakan sebagai terapi nyeri dan kecemasan adalah kandungan linalool (Sundara *et al.*, 2022).

Pada aromaterapi lemon terdapat kandungan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol yang disebut dengan linalil asetat. Serta yang berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang dan memiliki khasiat sebagai penenang disebut ester. Dan kandungan terpinol dalam aromaterapi lemon dapat menstabilkan sistem syaraf pusat, menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan juga sebagai penenang (sedative) (Maternity, Ariska dan Sari, 2017).

2.4.3 Cara penggunaan

Cara penggunaan aromaterapi dalam penelitian ini adalah dengan inhalasi, Metode sederhana, efektif dan cepat untuk memperoleh manfaat pengobatan dapat menggunakan metode inhalasi. Untuk meningkatkan kualitas indra penciuman dan kesehatan tubuh penggunaan aromaterapi dapat dilakukan setiap hari. Dosis yang tepat diberikan yaitu ditetaskan dalam kapas/ tisu sebanyak 2-3 tetes , lalu didekatkan kapas pada area hidung kurang lebih 5 cm, dihirup dengan menggunakan teknik napas dalam, aromaterapi inhalasi efektif diberikan tidak lebih dari 10 menit dan dilakukan selama 2 hari berturut – turut (Judha dan Syafitri, 2018).

2.4.4 Produk Aromaterapi (Darjeeling Lemon)

Darjeeling merupakan perusahaan asli Indonesia yang berada di Kota Bandung, perusahaan ini bekerja di bidang aromaterapi, salah satunya adalah aromaterapi jenis lemon yang akan saya gunakan untuk melakukan penelitian. Produk ini sudah terdaftar BPOM dengan nomor TR226006851 dan sudah ditetapkan halal oleh LPPOM MUI Jawa Barat dengan Nomor 01171264861021 dan produk ini juga aman digunakan untuk ibu hamil, menyusui dan bayi. Pada aromaterapi Darjeeling lemon ini memiliki komposisi yang terkandung didalamnya adalah 100%

citrus limon. Bermanfaat sebagai minyak aromaterapi dapat membantu menyegarkan, menhangatkan, melegakan pernafasan, memberikan kenyamanan, dan membuat rileks. Prosuk ini hanya untuk penggunaan luar, tidak boleh dioleskan pada luka terbuka. Carca penyimpanan ditempat kering pada suhu dibawah 30°C dan terlindungi dari sinar matahari



Gambar 2.1 Produk Aromaterapi

2.4.5 Hubungan Aromaterapi Lemon Terhadap Tingkat Stres

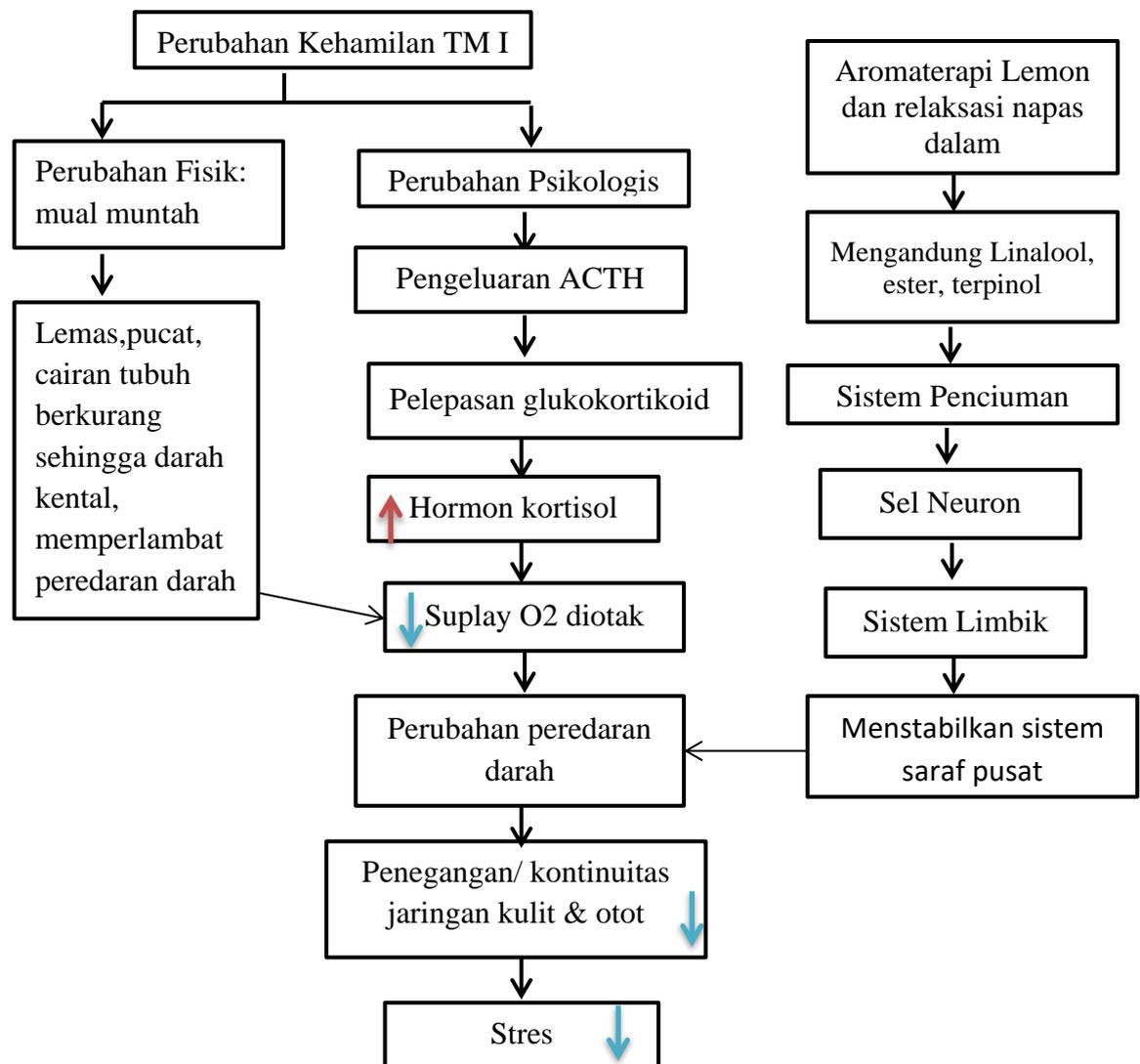
Aromaterapi adalah tehnik perawatan atau pengobatan menggunakan bau - bauan yang menggunakan essensial oil. Aromaterapi lemon memiliki banyak kandungan seperti dapat membunuh bakteri meningokokus (*meningococcus*), memiliki efek anti jamur dan fektif untuk menetralsir bau yang tidak enak, dapat menghasilkan efek anti kecemasan, anti depresi, anti

stress, dan dapat memfokuskan dan mengangkat pikiran. Pesan ini dapat mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang dan menghantarkan pesan ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang dihantarkan ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi satu dengan pelepasan substansi neuro kimia sehingga menimbulkan perasaan senang, rileks, dan terangsang (Liliana, Wahyuningsih dan Rahayu, 2022).

Proses penyembuhan kuno yang menggunakan sari tumbuhan aromatic murni yang berujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa sekarang disebut dengan aromaterapi. Sari tumbuhan aromatic yang dipakai diperoleh melalui berbagai macam cara pengolahan dan dikenal dengan nama minyak esensial. Dalam penelitian telah membuktikan bahwa aromaterapi terbukti dapat secara efektif mengurangi stres dan cemas. Aromaterapi lemon yang sari minyaknya diambil dari bagian buah. Dapat menjernihkan dan menstimulasi dimana dapat meningkatkan ketegangan, perasaan bahagia, pandangan positif, motivasi merupakan efek dari aromaterapi lemon, keyakinan dalam mengambil keputusan dan stabilitas serta dapat mengurangi masalah pernapasan, stress, dan pikiran negatif. Zat yang berguna menstabilkan saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya merupakan zat linalool (Judha dan Syafitri, 2018).

Mekanisme kerja perawatan aromaterapi dalam tubuh manusia melalui sistem penciuman dimana pembuluh-pembuluh kapiler mengantarkan ke susunan saraf pusat dan oleh otak akan dikirim berupa pesan ke organ tubuh yang mengalami gangguan atau ketidakseimbangan. Menghirup aromaterapi maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa didalam otak dan gelombang ini yang akan menciptakan keadaan yang rileks. Pusat penciuman ini hanya sebesar biji buah delima pada pangkal otak. Pada tempat ini berbagai sel neuron menginterpretasikan bau tersebut dan mengantarnya ke sistem limbic. Sistem limbic di otak yang merupakan konsep emosi mencakup perasaan emosional subyektif dan suasana hati (Judha dan Syafitri, 2018).

2.5 Konsep Teori



Gambar 2.2 Konsep Teori

↓ : Menurun

↑ : Meningkatkan

Uraian

Pada Kehamilan seiring bertambahnya usia kehamilan tubuh sang ibu juga mengalami perubahan-perubahan yang dimaksudkan untuk keperluan tumbuh dan kembang sang bayi diantaranya perubahan fisik dan juga perubahan

psikologis. Pada ibu hamil trimester 1 sering mengalami perubahan psikologis diantaranya kecemasan/ stress akan kehamilannya.

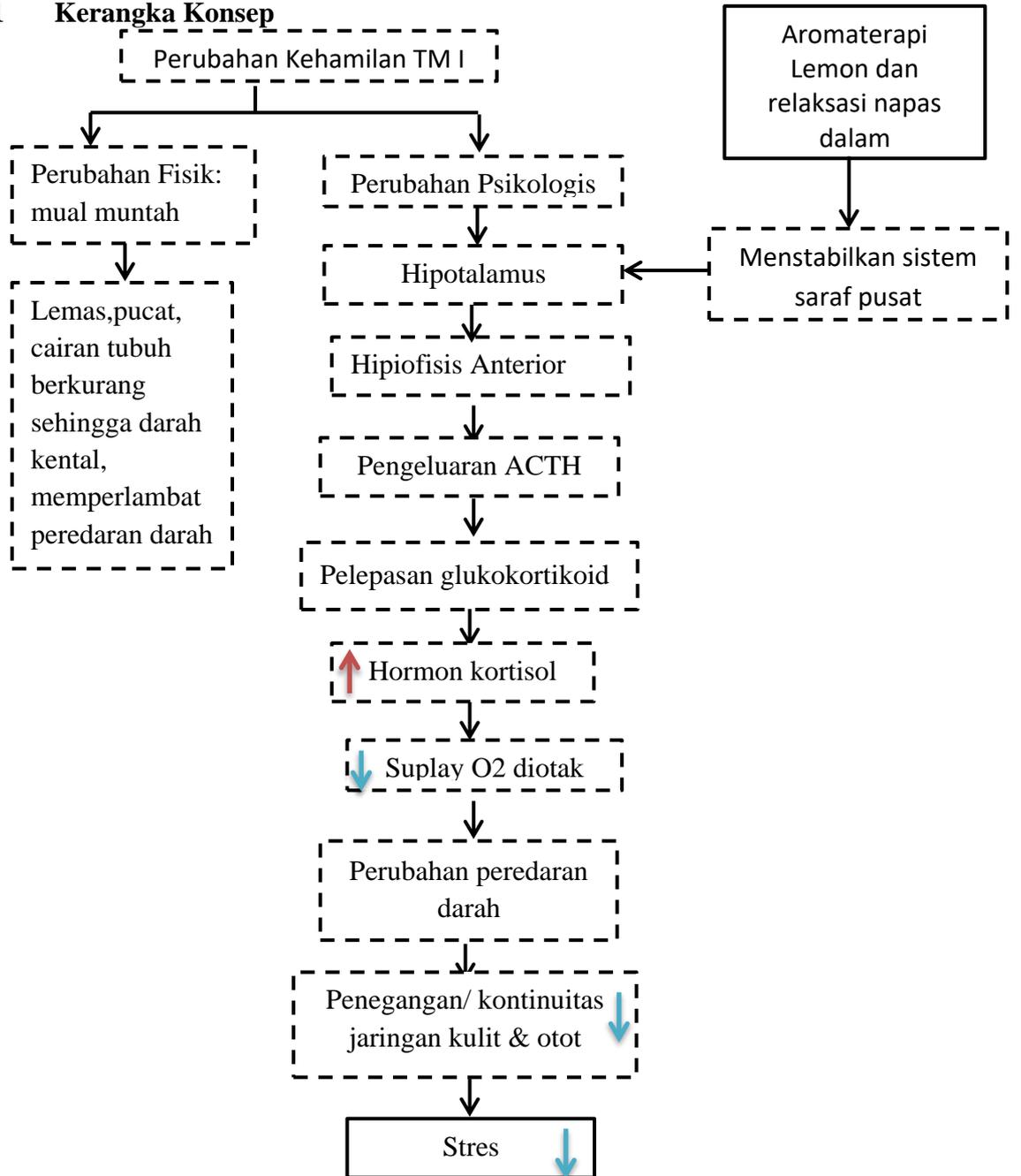
Stress yang di alami ibu hamil di sebabkan terjadinya peningkatan hormone kortisol di dalam tubuh, prosesnya ketika ibu hamil mengalami stress sistem kerja neural didalam hipokampus di otak menyebabkan pengeluaran *adrenocorticotropic hormone* (ACTH) (hormon adrenokortikotropik) dari pituitaria anterior, sehingga ACTH pada gilirannya akan memicu pelepasan glukokortikoid dari korteks adrenal, sehingga terjadi peningkatan hormone kortisol. Akibat dari peningktan hormone kortisol menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah di otak dan menyebabkan ketidak adekuatan suplai oksigen (O₂) di dalam otak, sehingga terjadi gangguan suplai darah dan menyebabkan terputusnya kontinuitas jaringan kulit dan otot.

Manajemen stress pada ibu hamil dapat dilakukan dengan pemberian terapi farmakologis maupun non farmakologis. Untuk mengurangi efek berlebih pada kehamilan lebih efektif dilakukan terapi non farmako diantaranya pemberian aroma terapi dan relaksasi nafas panjang. Aroma terapi dan relaksasi nafas panjang dapat memberikan efek positif karena akan merangsang sensori dan reseptor di dalam tubuh yang dapat mengurangi ketegangan otot, sehingga menimbulkan efek yang kuat terhadap emosi dan mampu bereaksi terhadap stress. Mekanisme kerja perawatan aromaterapi dalam tubuh manusia melalui sistem penciuman dimana pembuluh kapiler mengantarkan ke susunan saraf pusat dan oleh otak akan dikirim berupa pesan ke organ tubuh yang mengalami gangguan atau ketidakseimbangan. Menghirup aromaterapi maka akan

meningkatkan gelombang-gelombang alfa didalam otak dan gelombang ini yang akan menciptakan keadaan yang rileks. Pusat penciuman ini hanya sebesar biji buah delima pada pangkal otak. Pada tempat ini berbagai sel neuron menginterpretasikan bau tersebut dan mengantarnya ke sistem limbic. Sistem limbic di otak yang merupakan konsep emosi mencakup perasaan emosional subyektif dan suasana hati (Judha dan Syafitri, 2018).

BAB 3
KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Ket :



: Variabel yang diteliti



: Meningkatkan



: Variabel yang tidak diteliti



: Menurun

3.2 Hipotesis Penelitian

H₀ : Tidak ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres ibu hamil trimester I.

H₁ : Ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres ibu hamil trimester I.

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan Pra-Eksperimental dengan menggunakan One Group Pretest-Posttest desing yaitu pendekatan satu kelompok pra perlakuan dan post perlakuan. Pra-Eksperimental merupakan penelitian eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Pendekatan ini digunakan jika dampak perlakuan atau variabel dependennya mengikuti pola teratur serta interval antara pengukuran praperlakuan dan pasca perlakuan (Nursalam, 2020).

Tabel 4.1 Desain Penelitian Pra-Eksperimental

Subjek	Pre	Perlakuan	Post
Kel. Eksperimen	O	X	O

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi dalam penelitian merupakan subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2020). Populasi adalah keseluruhan dari karakteristik atau unit hasil pengukuran yang menjadi objek penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh seluruh ibu hamil trimester I di wilayah kerja PMB L.

4.2.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian. Pengambilan sampel harus sedemikian rupa sehingga dapat mewakili populasi supaya hasil penelitian sesuai dengan tujuan, maka pengambilan sampel harus sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi (Sugiyono, 2018).

4.2.3 Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampling adalah cara-cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel, agar mendapat sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian (Nursalam, 2020). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2018). Dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut.

- 1) Kriteria Inklusi
 - a. Ibu hamil trimester I tidak sedang sakit.
 - b. Mengalami stres
 - c. Bisa baca dan tulis
 - d. Belum pernah menjadi responden penelitian sebelumnya
 - e. Bersedia menandatangani informed consent

f. Tidak menerima terapi farmakologi atau non farmakologi lainnya.

2) Kriteria Eksklusi

a. Ibu hamil trimester II dan III

b. Tidak bersedia menjadi responden

4.3 Variabel Penelitian

4.3.1 Variabel Independen

Variabel independen (bebas) ialah variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain (Nursalam, 2020). Variabel independen dalam penelitian ini adalah Pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam.

4.3.2 Variabel Dependen

Variabel dependen (terikat) ialah faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2020). Variabel dependen dari penelitian ini adalah tingkat stres ibu hamil trimester I di PMB L.

4.4 Tempat penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di PMB L

4.5 Waktu penelitian

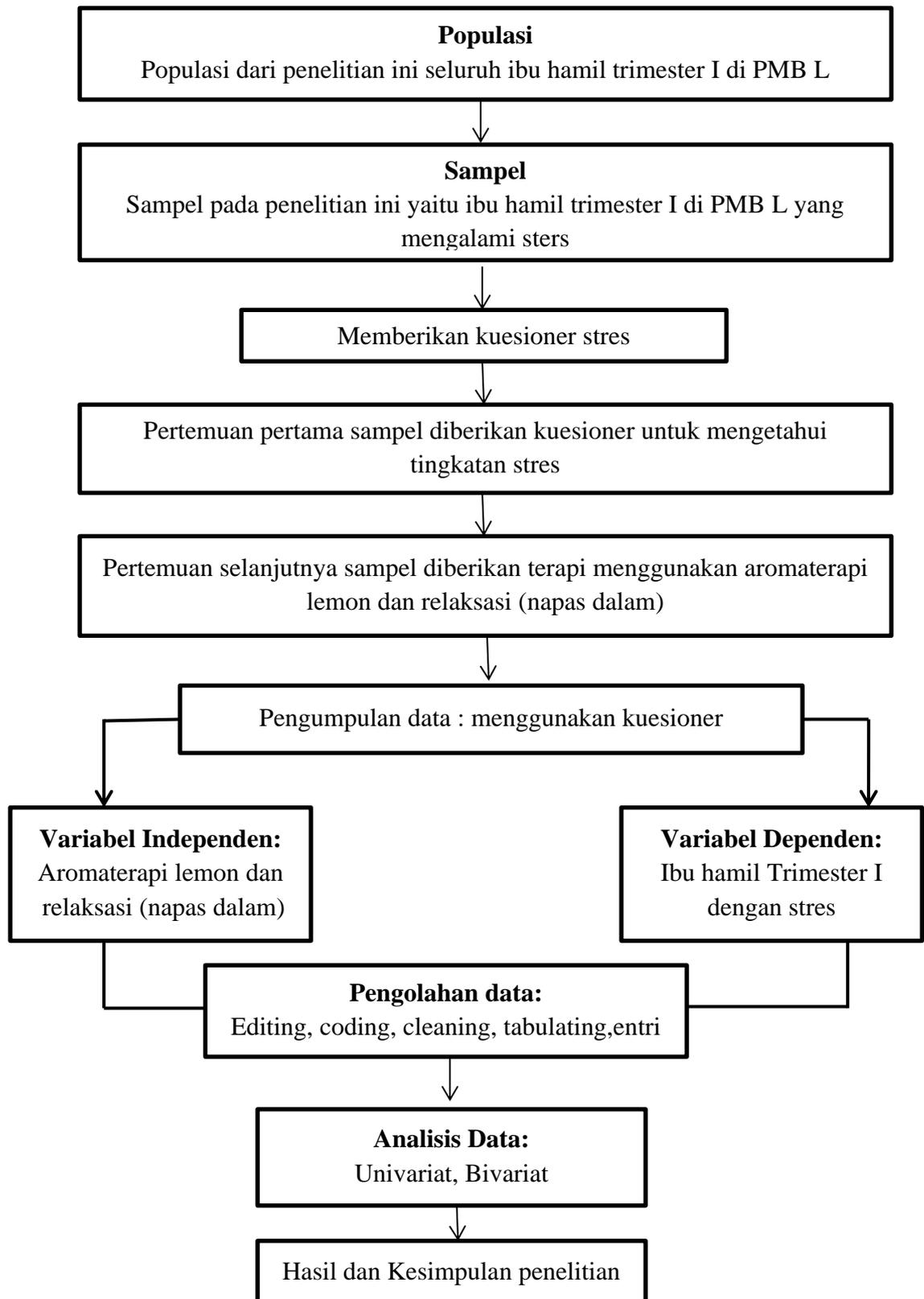
Waktu penelitian dilakukan bulan Juli 2023

4.6 Definisi Operasional

Tabel 4.2 Definisi Operasional

Variabel	DO	Indikator	Alat Ukur	Skala Ukur	Skor
Pemberian Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Napas Dalam	Terapi nonfarmakologi yang digunakan untuk menurunkan tingkat stres pada ibu hamil trimester I menggunakan aromaterapi lemon dengan merk Darjeeling, cara pemberian ibu hamil dianjurkan untuk menghirup aroma terapi yang sudah diteteskan dalam kapas sebanyak 2-3 tetes , lalu didekatkan kapas pada area hidung kurang lebih 5 cm, dihirup dengan menggunakan teknik napas dalam, aromaterapi inhalasi efektif diberikan tidak lebih dari 10 menit dan dilakukan selama 2 hari berturut – turut	Ya jika ibu diberikan intervensi aromaterapi lemon dan relaksasi hapas dalam dan Tidak jika ibu tidak diberikan aromaterapi lemon dan relaksasai napas dalam	SOP	NOMINAL	YA : 1 TIDAK : 0
Tingkat stres ibu hamil trimester I	Suatu kondisi yang tidak menyenangkan yang dapat menimbulkan tekanan fisik atau psikologis, yang dapat diukur dengan kuesioner DASS 42 dengan skor minimal 0 dan skor maksimal 42.	Ibu dikatakan normal jika memiliki skor 0-14, stres Ringan skor 15 – 18, Stres Sedang Skor 19 – 25, Stres Berat skor 26 – 33, dan Stres Sangat Berat skor 34- 42	KUESIONER DASS 42	ORDINAL	Normal: 0 – 14 Ringan : 15 – 18 Sedang : 19 – 25 Berat : 26 – 33 Sangat Berat : 34- 42

4.7 Teknik Pengumpulan Data



Gambar 4.1 Alur penelitian

4.7.1 Tahap awal (pre test)

Responden diberikan pre test dengan menggunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat stres sebelum diberikan perlakuan.

4.7.2 Tahap perlakuan (intervensi)

Responden diberikan perlakuan dengan aromaterapi lemon dan diberikan teknik relaksasi napas dalam

4.7.3 Tahap akhir (post test)

Responden diberikan post test dengan menggunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat stres setelah diberikan perlakuan.

4.8 Teknik Pengolah Data

Pengolahan data merupakan bagian dari rangkaian kegiatan yang dilakukan setelah pengumpulan data (Lapau, 2013). Setelah data terkumpul, agar analisis penelitian menghasilkan informasi yang benar, paling tidak ada empat tahapan dalam pengolahan data yang harus dilalui, Langkah-langkah sebagai berikut :

1) Editing

Editing adalah prosedur yang menetapkan kualitas data untuk sebagai penanda data yang akan masuk dan pengolahan terhadap data yang telah diedit menjadi data yang siap disajikan untuk kepentingan pengambilan keputusan (Warmansyah, 2020).

2) Coding

Coding merupakan aktivitas dalam reduksi data menjadi simbol yang mewakilinya peneliti mulai melakukan analisis ketika membaca teks data penelitian dan kemudian memberi label yang diasosiasikan pada kumpulan teks yang dibacanya (Wijaya, 2019).

Tingkat stres ibu hamil sebelum diberi intervensi aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam dengan kode 1: normal, kode 2 : stres ringan, kode 3: stres sedang, kode 4: stres berat, kode 5: stres sangat berat.

Tingkat stres ibu hamil setelah diberi intervensi aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam dengan kode 1: normal, kode 2 : stres ringan, kode 3: stres sedang, kode 4: stres berat, kode 5: stres sangat berat.

3) Cleaning

Cleaning adalah tahapan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah dientry dan melakukan koreksi bila terdapat kesalahan (Lapau, 2013). Pada tahap ini, data yang ada ditandai dan diperiksa kembali untuk mengoreksi kemungkinan ada kesalahan (Rinaldi dan Mujiono, 2017).

4) Tabulating

Data dikumpulkan melalui kuisisioner, kemudian ditabulasi dan dikumpulkan sesuai variabel. Pada tahap ini data disusun dalam bentuk tabel. Tahap ini dianggap telah selesai dan proses dan disusun dalam suatu format yang dirancang (Rinaldi dan Mujiono, 2017).

(1) Data Umum

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
usia		
≤ 20 tahun		
21 - 35 tahun		
>35 tahun		
Pekerjaan		
Swasta		
Wiraswasta		
PNS		
IRT/tidak bekerja		
Pendidikan		
SD		
SMP		
SMA		
Perguruan Tinggi		
Paritas		
Primigravida		
Multigravida		

(2) data Khusus

Tabel 4.4 Distribusi Kategori Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I Sebelum diberi intervensi (aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam)

Tingkat stres ibu hamil sebelum intervensi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal		
Ringan		
Sedang		
Berat		
Sangat berat		
Total		

Tabel 4.5 Distribusi Kategori Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I Sesudah diberi intervensi (aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam)

Tingkat stres ibu hamil sesudah intervensi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal		
Ringan		
Sedang		

Berat
Sangat berat
Total

Tabel 4.6 Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah diberi intervensi (aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam)

Tingkat Stres	Pemberian Aromaterapi Lemon dan Realaksasi Napas Dalam				Nilai p
	Sebelum		Sesudah		
	(n)	(%)	(n)	(%)	
Normal					
Ringan					
Sedang					
Berat					
Sangat berat					
Total					

5) Data Entri (Memasukkan Data)

Data entry adalah proses memasukkan data hasil penelitian kedalam tabel distribusi frekuensi (Rinaldi dan Mujiono, 2017).

4.9 Teknik Analisa Data

4.9.1 Analisis Univariat

Analisa univariat adalah analisis yang dilakukan terhadap variabel. Bentuknya dapat bermacam-macam, bisa distribusi frekuensi, nilai-nilai pemusatan dan ukuran penyebaran dari nilai variabel, atau dengan melihat gambaran hisotogram dari variabel tersebut. Melalui analisis univariat, dapat diketahui konsep yang akan diukur dalam kondisi yang siap untuk dianalisis lebih lanjut(Rachmad, 2017). Variabel yang digunakan dalam analisis univariat yang meliputi tingkat stres ibu hamil sebelum intervensi

(aromaterapi lemon dan relaksasai napas dalam) dan setelah diberikan intervensi (aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam).

4.9.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariate dilakukan untuk mengetahui hubungan dua variabel pada kedua kelompok antara variabel bebas dan variabel terikat. Analisis ini untuk mengetahui hubungan pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres ibu hamil TM I. Analisis yang digunakan adalah analisis hubungan antara variabel kategorik dengan variabel kategorik, dimana variabel kategorik terdiri dari variabel ordinal dan nominal. Untuk mengetahui normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Dari hasil yang ditunjukkan pada nilai normalitas pre test dan post test, maka disimpulkan bahwa uji normalitas data secara keseluruhan distribusi tidak normal. Maka keputusan uji statistik yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon*. Analisis dilakukan dengan menggunakan bantuan program software SPSS pada computer dengan tingkat signifikan (α)= 0,05(Rachmad, 2017).

4.10 Etika Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti mematuhi etika penelitian. Sebelum melakukan penelitian, peneliti meminta persetujuan dari pihak terkait, yaitu dari responden yang di teliti untuk menjaga hak responden, meliputi:

1) Uji Etik

Penelitian ini telah melawati uji layak etik dan memiliki sertifikat layak etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas dr. Soebandi.

2) *Informed Consent*

Merupakan bentuk persetujuan responden untuk di lakukan penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed Consent* di berikan sebelum di lakukan penelitian di lakukan dengan memberi persetujuan menjadi responden. Responden harus menandatangani lembar persetujuan jika mereka bersedia dan jika responden tidak bersedia maka hak responden harus dihormati.

3) Bebas dari eksploitasi

Subjek harus di yakinkan bahwa pada prinsipnya dalam penelitian atau informasi yang telah diberikan tidak akan di pergunakan dalam hal – hal yang dapat merugikan subjek dalam bentuk apapun.

4) *Autonomy* (Hak menjadi responden)

Autonomy adalah membagikan lembar pengantar kuesioner kepada subjek penelitian yang bertujuan bahwa subjek mengetahui identitas peneliti, maksud dan tujuan, serta manfaat dari penelitian.

5) *Anonimity* (Tanpa nama)

Kerahasiaan yang dilakukan peneliti merupakan upaya untuk melindungi setiap identitas responden dan semua data yang di butuhkan dalam lingkup penelitian. Dalam menjaga kerahasiaan

responden, penelitian tidak mencantumkan nama pada lembar pengumpulan data dan hanya mencantumkan inisial nama dari responden pada lembar pengumpulan data.

6) *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Confidentiality adalah suatu data dan informasi yang mengenai responden di dalam kuesioner dan hanya peneliti saja yang dapat mengetahui informasi dari responden. Data dan informasi di simpan dalam suatu tempat untuk menghindari banyak pihak yang dapat mengakses informasi tersebut. Pada penelitian ini peneliti tidak menceritakan kepada pihak yang tidak berkepentingan dan hanya di gunakan pada kepentingan peneliti saja serta di sajikan sebagai hasil penelitian yang selanjutnya akan di musnahkan bila sudah tidak dibutuhkan (Nursalam, 2020).

BAB 5

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi napas Dalam Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I di PMB L” yang sudah dilaksanakan di PMB L. pada tanggal 30 – 31 Juli 2023 dengan jumlah sampel 21 responden dan telah dilakukan analisis data menggunakan SPSS. Untuk hasil pengumpulan data yang sudah dilakukan peneliti akan disajikan dalam bentuk data umum dan data khusus.

5.1 Data Umum

Data umum berisikan tentang karakteristik responden yang terkait dengan variabel yang berpengaruh tetapi tidak diteliti. Dan data tetap dikumpulkan serta diidentifikasi. Data umum dalam penelitian ini sebagai berikut:

5.1.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 5. 1 Karakteristik Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
≤ 20 tahun	1	4.8
21-35	20	95,2
>35	0	0
Total	21	100

Sumber : Hasil olah data primer menggunakan SPSS

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui usia ibu hamil ≤ 20 sebanyak 1 responden (4.8%) dan usia 21-35 20 responden (95,2%)

5.1.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 5.2 Karakteristik Pendidikan Responden

Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase(%)
SD	0	0
SMP	5	23.8
SMA	11	52.4
PERGURUAN TINGGI	5	23.8
Tot al	21	100

Sumber : Hasil olah data primer menggunakan SPSS

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui sebgaiian besar ibu hamil pendidikan terakhirnya SMA dengan 11 responden (52.4%)

5.1.3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 5.3 Karakteristik Pekerjaan Responden

Status Pekerjaan	Frekuensi	Persentase%
IRT	18	85.7
SWASTA	1	4.8
WIRASWAS	1	4.8
TA	1	4.8
PNS		
Total	21	100

Sumber : Hasil olah data primer menggunakan SPSS

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa hampir keseluruhan ibu hamil pekerjaannya IRT yaitu 18 responden (85,7%)

5.1.4. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Tabel 5.4 Karakteristik Paritas Responden

Status Pekerjaan	Frekuensi	Persentase%
PRIMIGRAVIDA	6	28.6
MULTIGRAVIDA	15	71.4
Total	21	100

Sumber : Hasil olah data primer menggunakan SPSS

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besat ibu hamil yang menjadi responden adalah multigravida dengan 15 responden (71.4%)

5.2 DATA KHUSUS

5.2.1. Distribusi Kategori Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I Sebelum Diberi Intervensi

Tabel 5.5 Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I Sebelum Intervensi

Tingkat Stres Ibu Hamil Sebelum Intervensi	Frekuensi	Persentase%
Normal	0	0
Ringan	12	57.1
Sedang	9	42.9
Berat	0	0
Sangat Berat	0	0
Total	21	100

Sumber : Hasil olah kuisisioner menggunakan SPSS

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa tingkat stres ibu hamil sebelum diberi intervensi mengalami stres ringan 12 (57.1%) dan 9 (42.9%) mengalami stres sedang.

5.2.2. Distribusi Kategori Tingkat Stress Ibu Hamil Trimester I Sesudah Diberikan Perlakuan

Tabel 5.6 Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I Sesudah Intervensi

Tingkat Stres Ibu Hamil Sebelum Intervensi	Frekuensi	Persentase%
Normal	19	90,5
Ringan	2	9.6
Sedang	0	0
Berat	0	0
Sangat Berat	0	0
Total	21	100

Sumber : Hasil olah kuisisionermenggunakan SPSS

Berdasarkan tabel 5.6 didapatkan hasil bahwa tingkat stres ibu hamil setelah diberi aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam 19 (90.5%) ibu dalam kategori normal dan 2 (9.6%) masih mengalami stres ringan.

5.2.3. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan uji kolmogrof-smirnov pada SPSS, uji ini dapat dikatakan normal jika hasil taraf signifikasinya $> 0,05$ dan dikatakan tidak normal jika hasil taraf signifikasinya $< 0,05$. Adapun hasil dari uji normalitas sebagai berikut

Tabel 5.7 Uji Normalitas

	Kolmogrof-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETES	.183	21	.063	.920	21	.088
POSTES	.238	21	.003	.834	21	.002

Sumber : Hasil olah kuisioner dengan SPSS

Dalam uji normalitas ini peneliti menggunakan uji Shapiro-Wilk karena data yang digunakan peneliti kurang dari 30. Dapat dilihat dari gambar di atas bahwa nilai gignifikasi pretes (0.088) > 0.05 dan nilai postes (0.002) < 0.05 maka dapat diartikan bahwa uji normalitas berdistribusi tidak normal. Karena hasil uji normalitas tidak normal maka uji statistik pada penelitian ini menggunakan uji Nonparametrik berupa Uji *Wilcoxon*.

5.2.4. Pengaruh Aromaterapi lemon dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I

Tabel 5.8 Pengaruh Aromaterapi lemon dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I

Tingkat Stres	Pemberian Aromaterapi Lemon dan Realaksasi Napas Dalam				Nilai p
	Sebelum		Sesudah		
	(n)	(%)	(n)	(%)	
Normal	0	0	19	90.6	<0.001
Ringan	12	57.1	2	9.4	
Sedang	9	42.9	0	0	
Berat	0	0	0	0	
Sangat berat	0	0	0	0	
Total	21	100	21	100	

Dari hasil Uji Wilcoxon dengan nilai Asymp. Sig.(2-tailed) sebesar <.001. nilai dari taraf signifikansi 5% (0,05), berdasarkan hasil Wilcoxon di atas diperoleh nilai signifikansinya sebesar <0.001. Oleh karena nilai signifikasinya lebih kecil dari 5% (0.05) maka dapat dinyatakan terdapat Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon dan Realaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I Di PMB L.

BAB 6

PEMBAHASAN

Pada bab ini peneliti akan menyajikan hasil penelitian dan pembahasan dari pengumpulan data dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I Di PMB L” Sebagai berikut :

6.1 Tingkat Stres Ibu Hamil Sebelum Diberi Aroma Terapi Lemon Dan Relaksasi Napas Dalam

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 21 ibu hamil yang ada di PMB L. Dari hasil pemberian kuesioner yang isi oleh responden mendapatkan hasil bahwa ada 21 responden ibu hamil yang mengalami stres, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres ibu hamil sebelum diberi intervensi tergolong mengalami stres ringan sebanyak 12 responden (57.1%) dan mengalami stres sedang 9 (42.9%).

Stres kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa dirinya (Nuryati dan Handayani, 2022). Adaptasi psikologi kehamilan trimester I pada saat ini sebagai calon ibu berupaya untuk dapat menerima kehamilannya, selain itu karena peningkatan hormone esterogen dan progesterone pada tubuh ibu hamil akan mempengaruhi perubahan fisik sehingga banyak ibu hamil merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan,

dan kesedihan. Menurut Murdayah, Lilis dan Lovita, (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa sumber stres ibu hamil dapat dipengaruhi oleh usia, pendidikan, pekerjaan dan paritas. Sedangkan menurut (Maria *et al.*, 2022). Seseorang dengan status ekonomi tinggi cenderung lebih santai dan seseorang dengan status ekonomi rendah cenderung lebih tegang. Stressor seseorang juga dipengaruhi oleh status pekerjaan, karena ibu yang mempunyai aktivitas bekerja di luar rumah memungkinkan mendapat pengaruh yang banyak dari teman dan berbagai informasi serta pengalaman dari orang lain dapat mempengaruhi cara pandang seseorang dalam menerima stressor dan mengatasinya keluarga (Murdayah, Lilis dan Lovita, 2021).

Menurut peneliti berdasarkan hasil penelitian didapatkan data yang menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil yang mengalami stres adalah ibu yang status pekerjaannya sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja, hal tersebut dikarenakan jika ibu dirumah setelah mengejakan pekerjaan rumah ibu cenderung bediam diri dirumah yang akan mengakibatkan ibu banyak memikirkan hal yang tidak – tidak dan jika hal tersebut dilakukan setiap hari secara terus menerus ibu akan merasa jenuh hal tersebutlah yang dapat menyebabkan ibu hamil mengalami stres. Stres pada ibu hamil dapat diatasi dengan berbagai cara seperti menghirup aromaterapi yang dapat merilekskan saraf hal ini dapat dilakukan disaat ibu hamil selesai dengan pekerjaan rumah sehingga ibu dapat melakukan hal positif dan mengurani berfikir yang tidak – tidak.

Dilihat berdasarkan paritas pada penelitian ini mayoritas ibu hamil yang mengalami stres adalah ibu multigravida. Hal tersebut dapat terjadi karena pada ibu multigravida ibu mungkin pernah mengalami kejadian tidak menyenangkan pada kehamilan sebelumnya misalnya kesakitan, perdarahan, komplikasi atau bahkan ibu pernah mengalami keguguran yang membuat ibu khawatir akan kehamilannya saat ini. Sehingga dari pengalaman tidak menyenangkan tersebut dapat menyebabkan stres pada ibu hamil.

6.2 Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I Sesudah Diberi Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Napas Dalam

Berdasarkan tabel 5.6 didapatkan hasil bahwa tingkat stres ibu hamil setelah diberi aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam 19 (90.5%) ibu dalam kategori normal dan 2 (9.6%) masih mengalami stres ringan.

Menurut (Rosalinna, 2019) Aromaterapi adalah tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi seseorang menjadi lebih baik. Beberapa minyak esensial memiliki efek farmakologi yang unik seperti anti bakteri, anti virus, diuretik, vasodilator, penenang dan perangsang adrenalin. Molekul dalam minyak esensial tersebut ketika dihirup melalui rongga hidung dapat merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik di otak merupakan area yang memengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenalin, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, keseimbangan tubuh dan pernafasan. Berdasarkan Sundara *dkk.*,(2022) aromaterapi lemon

mengandung zat kimia linalool 66 - 80, geraniol asetat, netrol, terpineol 6 - 14%, alpha-pinene 1-4% dan linalyl acetate. Serta linalool yang berpotensi untuk menstabilkan sistem saraf pusat sehingga menghasilkan efek ketenangan, dan digunakan sebagai terapi nyeri dan kecemasan. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan dapat dilakukan dengan berbagai cara, beberapa diantaranya yaitu dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam.

Relaksasi merupakan salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk menangani kecemasan. Pada ibu hamil, relaksasi dapat menurunkan kecemasan. Relaksasi juga dapat dikombinasikan dengan metode yang melibatkan proses kognisi, misalnya psikoedukasi, identifikasi pikiran, perasaan, dan perilaku. Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung menginterpretasi stressor sebagai ancaman yang membahayakan kondisi fisik dan psikososial. Terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi rasa cemas pada ibu hamil yaitu dengan menggunakan metode sederhana relaksasi nafas dalam (Mulyati, Novita dan Trisna, 2021). Mekanisme kerja perawatan aromaterapi dalam tubuh manusia melalui sistem penciuman dimana pembuluh-pembuluh kapiler mengantarkan ke susunan saraf pusat dan oleh otak akan dikirim berupa pesan ke organ tubuh yang mengalami gangguan atau ketidakseimbangan. Menghirup aromaterapi maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa didalam otak dan gelombang ini yang akan menciptakan keadaan yang rileks. (Judha dan Syafitri, 2018).

Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa setelah ibu diberi aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam ibu merasa lebih tenang, rileks dan bahagia. Hal tersebut didukung oleh usia responden yang mayoritas berusia 21-35 tahun, rentang usia tersebut merupakan usia yang sudah matang untuk hamil. Sehingga usia ibu mendukung proses pemberian aromaterapi dan relaksasi napas dalam, karena ibu sudah matang secara seksual maupun emosional yang lebih memudahkan ibu menerima informasi terkait pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam. Yang menunjukkan bahwa diberi aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam dapat menurunkan tingkat stres ibu hamil yang awalnya stres sedang menjadi ringan dan yang awalnya stres ringan menjadi normal atau tidak stres.

6.3 Analisis Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberi Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Napas Dalam

Berdasarkan tabel 5.5 dan 5.6 diketahui bahwa terdapat pengaruh bahwa pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam dapat menurunkan tingkat stres ibu hamil. Berdasarkan Uji Wilcoxon diperoleh nilai Asymp. Sig.(2-tailed) sebesar $<.001$. Karena signifikansinya lebih kecil dari 5% (0,05) maka dapat dinyatakan terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres ibu hamil di PMB L. Dan berdasarkan tabel 5.8 penelitian terhadap 21 responden yang diberi aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam yang dilakukan 2 hari berturut – turut mendapat hasil bahwa terdapat penurunan tingkat stres ibu

hamil yang signifikan. Terbukti dalam Uji Wilcoxon nilai Asymp.Sig.(2-tailed) $0,001 < 0,05$.

Stres adalah suatu kondisi yang terjadi pada individu yang tidak menyenangkan dimana dari hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya tekanan fisik maupun psikologis pada individu (Manurung, 2016). Stres kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu yang pertama kali mengalami kehamilan (primigravida) yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa dirinya (Nuryati dan Handayani, 2022). Perubahan emosi terutama adanya cemas yang berupa tegang, khawatir, sedih, gugup, takut menjadi persoalan mendasar. Keluhan psikis dapat ibu hamil alami sejak kehamilan trimester I sampai dengan trimester III. Perubahan emosi pada ibu hamil apabila berkelanjutan tanpa penanganan yang tepat dapat mengakibatkan reaksi kecemasan yang berat bahkan gangguan jiwa (Laili dan Wartini, 2017).

Aromaterapi yang digunakan dalam penelitian ini adalah aromaterapi merek Darjeeling. Kandungan pada aromaterapi lemon merek Darjeeling yaitu 100% *citrus limon* (100% lemon). Kandungan linail asetat yang terdapat pada aromaterapi lemon merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alcohol. Ester berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang dan memiliki khasiat sebagai penenang. Kandungan terpinol dalam aromaterapi lemon dapat menstabilkan sistem syaraf pusat, menimbulkan perasaan senang,

meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan juga sebagai penenang (sedative) (Maternity, Ariska dan Sari, 2017).

Sedangkan teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, serta mampu memberdayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyerangnya. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik untuk melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen dalam darah (Elliya, Sari dan Chrisanto, 2021). Penggunaan aromaterapi melalui penghirupan setiap hari juga sangat baik untuk meningkatkan kualitas indra penciuman dan kesehatan tubuh. Dosis yang tepat diberikan yaitu diteteskan dalam kapas/ tisu sebanyak 2-3 tetes , lalu didekatkan kapas pada area hidung kurang lebih 5 cm, dihirup dengan menggunakan teknik napas dalam, aromaterapi inhalasi efektif diberikan tidak lebih dari 10 menit dan dilakukan selama 2 hari berturut – turut (Judha dan Syafitri, 2018).

Berdasarkan uraian di atas penelitian yang dilakukan oleh peneliti sesuai yang dilakukan selama 2 hari berturut – turut sesuai dengan konsep teoritis dan hasil penelitian dapat dinyatakan terdapat Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon dan Realaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I Di PMB L. Sehingga pemberian aromaterapi lemon dan

relaksasi napas dalam dapat diimplementasikan dalam asuhan kebidanan untuk menurunkan tingkat stres ibu hamil.

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini peneliti akan menyampaikan kesimpulan dan saran terkait dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat stres Ibu Hamil Trimester I Di PMB L” sebagai berikut:

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat stres Ibu Hamil Trimester I Di PMB L dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Tingkat stres ibu hamil sebelum diberi aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam di PMB L menunjukkan hasil bahwa tingkat stres ibu hamil sebelum diberi intervensi masuk dalam kategori stres ringan 12 responden (57.1%) dan 9 responden (42.9%) dalam kategori stres sedang.
- 2) Tingkat stres ibu hamil sesudah diberi aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam di PMB L menunjukkan hasil bahwa tingkat stres ibu hamil setelah diberi aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam 19 (90.5%) ibu dalam kategori normal dan 2 (9.6%) masih mengalami stres ringan.
- 3) Identifikasi perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberi aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam pada ibu hamil trimester I di PMB L yaitu dari hasil Uji Wilcoxon diperoleh nilai Asymp. Sig.(2-tailed) sebesar $<.001$. Karena signifikansinya lebih kecil dari 5% (0,05)

maka dapat dinyatakan terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres ibu hamil di PMB L.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi bagi institusi kebidanan maupun mahasiswa untuk menambah literasi serta mengembangkan dan memberikan saran dari pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi terhadap tingkat stres pada ibu hamil trimester I.

7.2.2 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan baru dalam penggunaan aromaterapi lemon dan relaksasi sebagai salah satu alternatif cara untuk mengurangi tingkat stres pada ibu hamil.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini semoga dapat menambah wawasan dan pengetahuan terkait pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi terhadap tingkat stres pada ibu hamil trimester I dan harapannya dapat di aplikasikan di perkuliahan dan dunia kerja pada khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayudia, F. dan Ramadhani, I. P. (2020) “Pengaruh Aromaterapy Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Kota Padang,” *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 11(2), hal. 1–6.
- Elliya, R., Sari, Y. dan Chrisanto, E. Y. (2021) “Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan,” *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), hal. 50–60. doi: 10.33024/manuju.v3i1.1624.
- Fatimah dan Nuryaningsih (2017) *asuhan kebidanan kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Haniyah, S. dan Mefrianingsih, A. (2021) “Hubungan Tingkat Stres dengan Derajat Mual Muntah (Emesis) pada Ibu Hamil di Puskesmas Kembaran II,” *2021 Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM) Purwokerto, Indonesia, 06 Oktober 2021*.
- Jatnika, G., Rudhiati, F. dan Nurwahidah, A. (2016) “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Primigravida Trimester III peningkatan resiko kelainan bawaan berupa merupakan salah satu solusi self help yang kesadaran nafas dalam yoga , pemanasan penuh secara teratur dari berbagai penelitian yan,” *Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(3), hal. 139–145.
- Judha, M. dan Syafitri, E. N. (2018) “Efektivitas pemberian aromaterapi lemon terhadap kecemasan pada lansia di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma, Umbulharjo Yogyakarta,” *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), hal. 29–33. Tersedia pada: <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/283>.
- Kencana, M. S. (2017) “Pengaruh pemberian inhalasi minyak angin aroma terapi citrus lemon terhadap pengurangan emesis ibu hamil trimester pertama di wilayah kerja puskesmas,” *Jurnal.Ubktasikmalaya.Ac.Id*, 1(1), hal. 31–40. Tersedia pada: http://www.jurnal.ubktasikmalaya.ac.id/index.php/jmk_kb/article/view/4.
- Laili, F. dan Wartini, E. (2017) “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil,” *Jurnal Kebidanan*, 3(3), hal. 152–156.
- Lapau, B. (2013) *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Lestari (2015) *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Liliana, A., Wahyuningsih, M. dan Rahayu, R. P. (2022) “PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK MOZART DAN PEMBERIAN AROMA TERAPI LEMON (Citrus Limon) DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL,” *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 11(2), hal. 324–334.
- Manurung, N. (2016) *Terapi Reminisce*. Jakarta: Trans Info Media.
- Maria, F. W. *et al.* (2022) “LITERATURE REVIEW : TRIGGER FACTORS OF STRESS IN PREGNANT WOMEN,” 7(2), hal. 45–51.
- Marmi dan Margiati (2013) *Pengantar Psikologi Kebidanan*. cetakan 1. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maternity, D., Ariska, P. dan Sari, D. Y. (2017) “Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu Universitas Malahayati Fakultas Kedokteran,” *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(3), hal. 115–120.
- Mulyati, Y., Novita, A. dan Trisna, N. (2021) “Pengaruh Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas terhadap Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III,” *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(2), hal. 66–77. doi: 10.53801/sjki.v1i2.21.
- Murdayah, Lilis, D. N. dan Lovita, E. (2021) “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin,” *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), hal. 115–125. doi: 10.35971/jjhsr.v3i1.8467.
- Natassia, K. dan Pistanty, M. A. (2020) “Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Stress Penderita Gagal Ginjal Kronik,” *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 5(1), hal. 8–15.
- Nursalam (2020) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Diedit oleh P.P.Lestari. Jakarta: Salemba Medika.
- Nuryati, T. dan Handayani (2022) “Pelatihan Manajemen Stres Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bojong Menteng Kota Bekasi,” *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(9), hal. 5–24.
- Rachmad, M. (2017) *Metodologi Penelitian Gizi dan Kesehatan*. Buku Kedokteran EGC.
- Rinaldi, S. F. dan Mujiono, B. (2017) *Metodologi Penelitian dan Statistik*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Rosalinna, R. (2019) “Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil,” *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), hal. 48–55. doi: 10.37311/jhsj.v1i2.2489.

- Septianingrum, Y. (2018) “Efektivitas Relaksasi Selama Kehamilan Terhadap Penurunan Stres, Kecemasan Ibu Hamil Dan Respon Janin Dalam Kandungan,” *Journal of Health Sciences*, 8(2), hal. 206–212. doi: 10.33086/jhs.v8i2.206.
- Setyanti, D. S. R. *et al.* (2020) “Penggunaan Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil.” Tersedia pada: <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5316>.
- Sugiyono (2018) *Metode Penelitian Kuantitatif*. cetakan ke. Diedit oleh Setiyawami. Bandung: ALFABETA.
- Sulistiyowati, Soesanto, E. dan Astuti Purwanti, I. (2014) “Hubungan Anantara Tingkat Stress Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di BPS Ny. Sayidah Kendal,” *Jurnal Kebidanan*, 3(1), hal. 14–18.
- Sundara, A. K. *et al.* (2022) “Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan,” *Jurnal Buana Farma*, 2(2), hal. 78–84. Tersedia pada: <http://journal.ubpkarawang.ac.id/mahasiswa/index.php/buanafarma/article/view/396>.
- Warmansyah, J. (2020) *Metode Penelitian Dan Pengolahan Data Untuk Pengambilan Keputusan Pada Perusahaan*. Deepublish.
- Wijaya, H. (2019) *Analisis Data Kualitatif: Sebuah Tinjauan Teori \& Praktik*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Zakiah, L. D. F. Z. (2022) “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil,” *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), hal. 23–31.

Lampiran 2. SOP (Standart Operasional Prosedur)

Pemberian Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Napas Dalam

1. Pengertian	Aromaterapi lemon jenis aromaterapi yang dapat digunakan mengatasi kecemasan dan stress. Zat yang terkandung dalam leom salah satunya adalah linalool yang berguna untuk menstabilkan system saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenaang bagi siapapun yang menghirupnya dan Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, serta mampu memberdayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyerangnya.
2. Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> - Membantu meringankan stress - Sebagai anti depresan - Mengatasi insomnia - Merelaksasikan tegangan otot,
3. Alat dan Bahan	<ul style="list-style-type: none"> - Aromaterapi lemon essential oil - Tissue - Sarung tangan
4. Langkah Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperkenalkan diri serta menyampaikan maksud dan tujuan 2. Mencuci tangan dan memakai sarung tangan 3. Atur posisi senyaman klien mungkin 4. Teteskan aromaterapi lemon essential oil pada tissue 2-3 tetes, dekatkan pada area hidung 5. Minta pasien untuk menarik nafas melalui hidung secara perlahan dan merasakan kembang kempis perut 6. Minta pasien menahan napas beberapa detik kemudian keluarkan nafas secara perlahan melalui mulut 7. Dengan menghembuskan napas dengan bibir mecucu, lalu ulangi selama tidak lebih dari 10 menit 8. Setelah terapi selesai bersihkan alat dan bahan 9. Alat – alat dirapikan 10. Cuci tangan 11. Evaluasi hasil kegiatan 12. Kegiatan ini dilakukan selama 2 hari berturut - turut

Lampiran 3. Surat Layak Etik



KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
 "ETHICAL EXEMPTION"

No.377/KEPK/UDS/VI/2023

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Alivia Firdatul Jannah
Principal In Investigator

Nama Institusi : Universitas dr Soebandi
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENGARUH AROMATERAPI LEMON DAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP TINGKAT STRES IBU HAMIL TRIMESTER I DI PMB L"

"THE EFFECT OF LEMON AROMATHERAPY AND DEEP BREATH RELAXATION ON THE STRESS LEVEL OF FIRST TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN PMB L"

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 17 Juli 2023 sampai dengan tanggal 17 Juli 2024.

This declaration of ethics applies during the period July 17, 2023 until July 17, 2024.



July 17, 2023
 Professor and Chairperson,



Rizki Fitrianingtyas, SST, MM, M.Keb

Lampiran 4. Permohonan Izin Penelitian Kepada BAKESBANGPOL



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,
E_mail : fikes@uds.ac.id Website: <http://www.uds.di.ac.id>

Nomor : 6459/FIKES-UDS/U/VII/2023
Sifat : Penting
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.

Bapak/ Ibu Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Jember

Di

TEMPAT

Assalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Teriring doa semoga kita sekalian selalu mendapatkan lindungan dari Allah SWT dan sukses dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Aamiin.

Sehubungan dengan adanya kegiatan akademik berupa penyusunan Skripsi sebagai syarat akhir menyelesaikan Pendidikan Tinggi Universitas dr. Soebandi Jember Fakultas Ilmu Kesehatan., dengan ini mohon bantuan untuk melakukan ijin penelitian serta mendapatkan informasi data yang dibutuhkan, adapun nama mahasiswa :

Nama : ALIVIA FIRDATUL JANNAH
Nim : 21104102
Program Studi : S1 Kebidanan
Waktu : Bulan juli 2023
Lokasi : PMB LOLOK RITA MAGDALENA
Judul : PENGARUH AROMATERAPI LEMON DAN RELAKSASI NAPAS
DALAM TERHADAP TINGKAT STRES IBU HAMIL TRIMESTER
I DI PMB L

Untuk dapat melakukan Ijin Penelitian pada lahan atau tempat penelitian guna penyusunan dari penyelesaian Tugas Akhir.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik, disampaikan terima kasih.

Wassalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Jember, 20/07/2023

Universitas dr. Soebandi
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,



dr. Indawati Setvaningrum., M.Farm
NIK. 19890603 201805 2 148

Lampiran 5. Surat Rekomendasi BAKESBANGPOL

Firefox

about:blank



PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jalan Letjen S Parman No. 89 Telp. 337853 Jember

Kepada
Yth. Sdr. Ketua IBI Cabang Jember
di -
Jember

SURAT REKOMENDASI

Nomor : 074/2388/415/2023

Tentang
PENELITIAN

Dasar : 1. Permendagri RI Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Permendagri RI Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
2. Peraturan Bupati Jember No. 46 Tahun 2014 tentang Pedoman Penerbitan Surat Rekomendasi Penelitian Kabupaten Jember

Memperhatikan : Surat Universitas dr Soebandi , 20 Juli 2023, Nomor: 6459/FIKES-UDS/U/VII/2023, Perihal: Permohonan Ijin Penelitian

MEREKOMENDASIKAN

Nama : Alivia Firdatul Jannah
NIM : 21104102
Daftar Tim : -
Instansi : S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember
Alamat : Universitas dr Soebandi
Keperluan : Melaksanakan kegiatan penelitian *dengan judul/terkait* PENGARUH AROMATERAPI LEMON DAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP TINGKAT STRES IBU HAMIL TRIMESTER I DI PMB L
Lokasi : PMB LOLOK RITA MAGDALENA
Waktu Kegiatan : 28 Juli 2023 s/d 31 Juli 2023

Apabila tidak bertentangan dengan kewenangan dan ketentuan yang berlaku, diharapkan Saudara memberi bantuan tempat dan atau data seperlunya untuk kegiatan dimaksud.

1. Kegiatan dimaksud benar-benar untuk kepentingan Pendidikan.
 2. Tidak dibenarkan melakukan aktivitas politik.
 3. Apabila situasi dan kondisi wilayah tidak memungkinkan akan dilakukan penghentian kegiatan.
- Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Ditetapkan di : Jember
Tanggal : 27 Juli 2023

**KEPALA BAKESBANG DAN POLITIK
KABUPATEN JEMBER**

Ditandatangani secara elektronik



j-krep.jemberkab.go.id

Dr. H. EDY BUDI SUSILO, M.Si
Pembina Utama Muda
NIP. 19681214 198809 1 001

Tembusan :
Yth. Sdr. 1. Dekan FIKES Universitas dr.Soebandi
2. Mahasiswa Ybs.

Lampiran 6. Surat Rekomendasi IBI



IKATAN BIDAN INDONESIA CABANG JEMBER

Sekretariat : Jl. Tapaksiring No. 63 Antirogo, Sumbersari - Jember, No telp 0331-5450054 Email: ibi_cabjember@gmail.com

Nomor	: 373/Sek/PC.IBI/VIII/2023	Jember, 08 Agustus 2023
Sifat	: Penting	Kepada
Lamp	: -	Yth: Alivia Firdatul Jannah
Perihal	: <u>Rekomendasi Penelitian</u>	Di
		Jember

Menjawab Surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik, Nomor: 074/2388/415/2023, tanggal 27 Juli 2023 Perihal : Surat Rekomendasi Penelitian.

Pada prinsipnya Penelitian dengan Judul “Pengaruh Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I Di PMB” dapat dilaksanakan di **Praktek Mandiri Bidan (PMB) Lolok Rita Magdalena, A.Md.Keb** dengan jadwal kegiatan dimulai pada tanggal 28 – 31 Juli 2023.

Demikian atas kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Pengurus IBI Cabang Jember



Tembusan :
Praktik Mandiri Bidan yang bersangkutan

Lampiran 7. Informed Consent

Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent)

Saya **Alivia Firdatul Jannah** adalah peneliti dari **Universitas dr. Seobandi dari Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Kebidanan Program Sarjana** dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul **“Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I Di PMB L ”** dengan beberapa penjelasan sebagai berikut :

1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I . Prosedur yang dilakukan adalah peserta/responden mengisi lembar permohonan menjadi responden, persetujuan menjadi responden, dan kuisioner, peneliti melakukan pengambilan data dari data umum ibu yang sudah ada pada kuisioner.
2. Saya mengundang anda untuk dilibatkan dalam penelitian ini karena sesuai dengan kriteria inklusi, dan keterlibatan/partisipasi anda bersifat sukarela.
3. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi apapun.
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 2 hari dengan dengan sampel *accidental sampling*
5. Anda akan diberikan imbalan pengganti/ kompensasi berupa susu berkisar 20.000 yang disiapkan peneliti sebagai bentuk terima kasih karena mengikuti penelitian ini atas kehilangan waktu/ketidaknyamanan lainnya.
6. Setelah selesai penelitian, anda akan diberikan informasi tentang hasil penelitian secara umum melalui laporan tertulis jika anda menginginkan.
7. Anda akan mendapatkan informasi tentang keadaan kesehatan anda selama pengambilan data/sampel yang menggunakan kuisioner.
8. Anda akan mendapatkan informasi bila terdapat temuan yang tidak diharapkan selama penelitian ini.

9. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan sampel/data berlangsung.
10. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan kuisioner, cara ini mungkin menyebabkan anda sedikit meluangkan waktu anda dalam keikutsertaan dalam penelitian.
11. Keuntungan yang anda dapatkan dengan keikutsertaan anda adalah mendapatkan pengetahuan tentang manfaat dari aromaterapi dan relaksasi napas dalam yang dapat membantu mengatasi stres, yang membuat anda lebih tenang.
12. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, masyarakat di sekitar wilayah PMB L, dan Universitas dr. Soebandi.
13. Setelah penelitian ini selesai, anda tidak perlu membayar intervensi yang telah peneliti lakukan.
14. Setelah menerima **pengobatan atau tindakan kesehatan** sebagai hasil penelitian, anda tidak mendapatkan intervensi dengan risiko tertentu yang memerlukan pengobatan atau tindakan kesehatan setelah penelitian karena penelitian ini hanya menggunakan kuisioner dan aromaterapi lemon yang berefek menenangkan
15. Selama menunggu mengesahkan secara legal, anda tidak memerlukan pengobatan atau tindakan tertentu karena penelitian ini hanya menggunakan kuisioner dan aromaterapi yang membuat anda lebih tenang.
16. Anda akan diberikan informasi bila didapatkan informasi baru dari penelitian ini ataupun sumber lain.
17. Semua data dalam penelitian ini akan disimpan oleh peneliti dalam bentuk tidak mencantumkan informasi terkait identitas responden baik nama maupun alamat, dan dalam kuisioner responden menggunakan inisial sebagai identitas selama pengambilan data sampai penelitian ini di publikasikan.
18. Semua informasi yang anda berikan dalam penelitian tidak akan disebar luaskan sehingga kerahasiannya akan terjaga.

19. Penelitian ini merupakan penelitian pribadi dan tidak ada sponsor yang mendanai penelitian ini.
20. Peneliti menjadi peneliti sepenuhnya dalam penelitian ini.
21. Selama penelitian, peneliti memberikan jaminan kesehatan atau perawatan kepada subyek karena penelitian ini menandung unsur intervensi dan pengisian kuisioner.
22. Apabila terjadi risiko lain maka tidak ada pengobatan atau rehabilitasi dan perawatan kesehatan pada individu/subyek karena intervensi yang diberikan peneliti tidak berbahaya terhadap subyek.
23. Jika terjadi kecacatan atau kematian akibat penelitian ini, maka peneliti tidak menjamin apabila terjadi risiko pada subyek karena penelitian ini non intervensi dan tidak ada organisasi yang bertanggung jawab karena ini merupakan penelitian pribadi.
24. Hal tersebut di atas sesuai dengan penelitian ini yang tidak melibatkan unsur-unsur yang membahayakan kepada individu/subyek sehingga tidak ada jaminan hukum untuk hal tersebut.
25. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari KEPK Universitas dr. Soebandi.
26. Anda akan diberikan informasi apabila terjadi pelanggaran pelaksanaan protokol penelitian ini, dan jika terjadi pelanggaran, maka ketua peneliti akan menanggung semua kerugian yang disebabkan kesalahan dari protokol penelitian.
27. Anda akan diberitahu bagaimana prosedur penelitian ini berlangsung dari awal sampai selesai penelitian termasuk cara pengisian kuisioner.
28. Semua informasi penting akan diungkapkan selama penelitian berlangsung dan anda berhak untuk menarik data/informasi sealam penelitian berlangsung.
29. Penelitian ini melakukan intervensi pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam serta menggunakan kuisioner yang harus diisi oleh subjek dan tidak menggunakan hasil tes genetik dan informasi geneti keluarga.

30. Penelitian ini melakukan pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi nafas dalam dan menggunakan kuisisioner, tidak mencantumkan catatan rekam medis dan hasil laboatorium anda.
31. Penelitian ini tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis anda, sehingga tidak diperlukan pengumpulan, penyimpanan, dan penggunaan bahan biologi.
32. Penelitian ini hanya memberikan perlakuan berupa aromaterapi lemon dan relaksasi dalam serta pengisian kuisisioner
33. Penelitian ini hanya memberikan perlakuan berupa aromaterapi lemon dan relaksasi dalam serta pengisian kuisisioner
34. Penelitian ini hanya memberikan perlakuan berupa aromaterapi lemon dan relaksasi dalam serta pengisian kuisisioner
35. Penelitian ini tidak dilakukan secara online dan tidak menggunakan alat online atau digital.

Saya berharap saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuisisioner yang terkait dengan penelitian. Setelah saudara membaca maksud dan tujuan penelitian di atas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan di bawah ini.

Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : Sifi Hanifah

Tanda tangan : 

Terima kasih atas kesediaan anda untuk ikut serta di dalam penelitian ini.

Saksi

.....

Dengan hormat

Peneliti


Alivia Firdatul Jannah

Lampiran 8. Kuisisioner Sebelum Intervensi

Kuisisioner DASS 42

Nama : Siti Hanifah

Usia : 20 th

Pendidikan : SMK

Pekerjaan : Ruma Tangga

Kehamilan ke : 1

Usia Kehamilan: 2 bulan

No.	Aspek penilaian	0	1	2	3
1.	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele			2	
2.	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi		1		
3.	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai		1		
4.	Mudah merasa kesal			2	
5.	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas			2	
6.	Tidak sabaran		1		
7.	Mudah tersinggung			2	
8.	Sulit untuk beristirahat		1		
9.	Mudah marah		1		
10.	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu		1		
11.	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan		1		
12.	Berada pada keadaan tegang	0			
13.	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan		0		
14.	Mudah gelisah			2	
Jumlah			7	10	

=17

Lampiran 9. Kuisisioner Sesudah Intervensi

Kuesioner DASS 42

Nama : Siti Hanifah
 Usia : 20 th
 Pendidikan : Smk
 Pekerjaan : Ibu rumah tangga
 Kehamilan ke : 1
 Usia Kehamilan: 2 bulan

No.	Aspek penilaian	0	1	2	3
1.	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele		1		
2.	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi	0			
3.	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai	0			
4.	Mudah merasa kesal		1		
5.	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas		1		
6.	Tidak sabaran		1		
7.	Mudah tersinggung		1		
8.	Sulit untuk beristirahat	0			
9.	Mudah marah	0			
10.	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu	0			
11.	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan	0			
12.	Berada pada keadaan tegang	0			
13.	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan	0			
14.	Mudah gelisah			2	
Jumlah		0	5	2	

= 7

Lampiran 10. Tabel Tabulasi

NO	NAMA	USIA	PENDIDIKAN	PEKERJAAN	PARITAS	PRETEST	POSTEST
1	SN	21	PT	IRT	PRIMI	15	9
2	SM	22	SMA	IRT	PRIMI	20	7
3	IS	26	SMA	IRT	MULTI	17	9
4	MDA	30	SMA	IRT	MULTI	18	10
5	SH	20	SMA	IRT	PRIMI	17	7
6	NHF	33	SMP	IRT	MULTI	22	15
7	MDA	33	PT	IRT	MULTI	22	8
8	UH	24	SMA	IRT	PRIMI	22	10
9	S	29	SMP	WIRASWASTA	MULTI	21	10
10	SH	28	SMA	IRT	MULTI	23	8
11	AM	29	SMA	IRT	MULTI	17	9
12	DR	32	SMA	IRT	MULTI	18	7
13	NK	28	SMP	IRT	MULTI	20	12
14	PA	31	PT	SWASTA	MULTI	16	10
15	Y	24	SMA	IRT	PRIMI	16	8
16	U	25	SMA	IRT	MULTI	17	11
17	DH	30	SMP	IRT	MULTI	21	16
18	LF	27	PT	IRT	PRIMI	17	10
19	N	26	PT	PNS	MULTI	19	8
20	IP	28	SMA	IRT	MULTI	16	9
21	ES	31	SMP	IRT	MULTI	18	8

Lampiran 11. Lembar Konsultasi Penyusunan Skripsi



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax: (0331) 483536,

E-mail: info@uds.ac.id Website: http://www.uds.ac.id

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI/TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI A.L.H. JEMBER S.L. KEBIDAWAN UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

Nama Mahasiswa : ALIVIA FIRDATUL JANNAH
 NIM : 21109107
 Judul : Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Terhadap Tingkat Stress pada Ibu Hamil Trimester 1 di Kabupaten Jember < Rizki Fitrianingtyas, SSt, M. KeG Pembimbing 1 >
 < Melati Puspita Sari, SSt, M. KeG Pembimbing 2 >

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
1.	28/11/22	- Konsultasi judul - Mencari jurnal tentang tingkat stress ibu hamil - Mencari Jurnal tentang efek hipitar ekstrak lemon	 Rizki Fitrianingtyas	1.	29/11/22	- Konsultasi judul - Perkuat BAB 2	 Melati P. Sari SSt-M.Kg
2.	27/12/22	- Tambahkan latar belakang tentang stress - Lanjut bab 2, 3 & 4.		2.	6/12/22	- Perbaiki lembar cover - perbaiki sumber data primar - Tambahkan dampak/akibat - studi pendahuluan - Manfaat dan tujuan - keaslian penelitian	 Melati P. Sari SSt-M.Kg



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,

E-mail : info@uds.ac.id Website : http://www.uds.ac.id

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
3	3/23 1	- Penulisan BAB 2 - Kerangka konsep BAB III		3	7/22 12	- Revisasi apa? - Indikasi alat ukur? - Tambahkan data internasional	
4	14/2 23	- BAB 4 • Ben definisi setiap poin • Tambahkan kerangka operasional - Tambahkan kerangka teori - Perbaiki kerangka konsep - DO diperbaiki		4	17/23 1	BAB I - awal di gantikan i paragraf dengan bebas acuan BAB II - Penulisan sesuai panduan - Teori yang mendukung saja yang dimasukkan - Teori lebih banyak lagi BAB III - tipe teori penelitian BAB IV - Tittle perlu tabel cukup-inter wensi saja - Tabel DO di susutkan	
5	24/2 23	- Kerangka teori - Kerangka konsep - DO		5	13/23 2	- Tebalan penulisan pada sub bab. - DO diperbaiki - Etik penelitian - lengkapi awal-akhir - Kerangka konsep.	
6	7/23 03	a.c.c Ujra Pmp		6	27/23 2	- Penulisan gambar - sop di perbaiki	



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,

E mail : info@uds.ac.id Website : http://www.uds.ac.id

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
				7.	2/3 2023	ACC Ujian Proposal Skripsi	



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,

E_mail : info@uds.ac.id Website : http://www.uds.ac.id

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI/TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI. KEPERAWATAN. PROGRAM SARJANA UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

Nama Mahasiswa : ALVIA FIKHATUL JANNATI
NIM : 2109102
Judul : PENBAHUH AROMATERAPI LEMOH DAN RELAKSASI NERAKS DALAM TERHADAP TITUBAS STRES
DALI HAUKI TRIMESTER I DI PALE L.

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
1.	3/8	1) Latar belakang 2) Tujuan Riset 3) Metode 4) Hasil 5) Pembahasan		1.	3/8 ²³	1) Penulisan halaman dan tabel 2) Tambah tabel silang 3) Output spss ada dilampiran 4) Rerangkai pemecahan	
2	7/8	Revisi Pembahasan		2	7/8 ²³	Perbany pembahasan	

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 13. Output SPSS

USIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	4.8	4.8	4.8
	21-15	1	4.8	4.8	9.5
	21-25	4	19.0	19.0	28.6
	26-30	10	47.6	47.6	76.2
	31-35	5	23.8	23.8	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

PENDIDIKAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PT	5	23.8	23.8	23.8
	SMA	11	52.4	52.4	76.2
	SMP	5	23.8	23.8	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

PEKERJAAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	18	85.7	85.7	85.7
	PNS	1	4.8	4.8	90.5
	SWASTA	1	4.8	4.8	95.2
	WIRASWAS	1	4.8	4.8	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

PARITAS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MULTI	15	71.4	71.4	71.4
	PRIMI	6	28.6	28.6	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
PRETES	Mean	18.67	.527	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	17.57	
		Upper Bound	19.77	
	5% Trimmed Mean	18.63		
	Median	18.00		
	Variance	5.833		
	Std. Deviation	2.415		
	Minimum	15		
	Maximum	23		
	Range	8		
	Interquartile Range	4		
	Skewness	.363	.501	
	Kurtosis	-1.206	.972	
POSTES	Mean	9.57	.519	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	8.49	
		Upper Bound	10.65	
	5% Trimmed Mean	9.36		
	Median	9.00		
	Variance	5.657		
	Std. Deviation	2.378		
	Minimum	7		
	Maximum	16		
	Range	9		
	Interquartile Range	2		
	Skewness	1.528	.501	
	Kurtosis	2.353	.972	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETES	.183	21	.063	.920	21	.088
POSTES	.238	21	.003	.834	21	.002

a. Lilliefors Significance Correction

PRETES SEBELUM DIBERIKAN AROMATERAPI LEMON DAN RELAKSASI NAPAS DALAM

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RINGAN	12	57.1	57.1	57.1
	SEDANG	9	42.9	42.9	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

**POSTEST SESUDAH DIBERIKAN AROMATERAPI LEMON DAN
RELAKSASI NAPAS DALAM**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NORMAL	19	90.5	90.5	90.5
	RINGAN	2	9.5	9.5	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

Uji Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTES - PRETES	Negative Ranks	21 ^a	11.00	231.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	21		

a. POSTES < PRETES

b. POSTES > PRETES

c. POSTES = PRETES

Test Statistics^a

		POSTES - PRETES
Z		-4.025 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		<.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.