

**PENGARUH PRENATAL YOGA DAN AROMATERAPI
LAVENDER TERHADAP STRES DAN KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DIPUSKESMAS BANJARSENGON**

SKRIPSI



Oleh :

Anita Firdaus

NIM 19050007

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS DR. SOEBANDI
JEMBER
2023**

**PENGARUH PRENATAL YOGA DAN AROMATERAPI
LAVENDER TERHADAP STRESS DAN KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DIPUSKESMAS BANJARSENGON**

SKRIPSI

Untuk memenuhi persyaratan

Memperoleh gelar Sarjana Kebidanan



Oleh :

Anita Firdaus

NIM 19050007

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS DR. SOEBANDI
JEMBER**

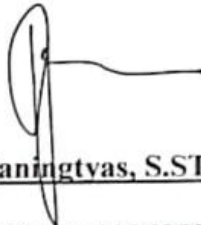
2023

LEMBAR PERSETUJUAN

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

Jember, 14 Agustus 2023

Pembimbing Utama



Rizki Fitriani, S.ST., M.Keb.

NIDN. 0702068702

Pembimbing Anggota



Mussia, S.ST., MM.

NIDN. 9907146480

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender Terhadap Stres dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Banjarsengon* telah diuji dan disahkan oleh dekan fakultas ilmu kesehatan pada :

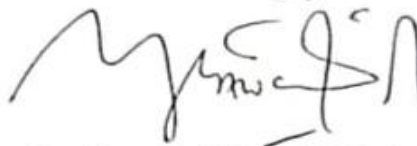
Hari : Senin

Tanggal : 14 Agustus 2023

Tempat : Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji

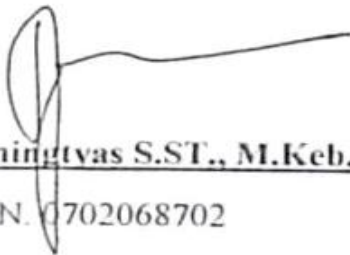
Ketua Penguji



Yuningsih S.ST., M.Keb.

NIDN. 0705068003

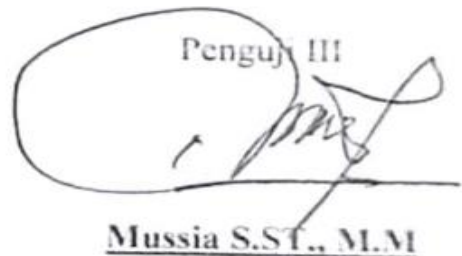
Penguji II



Rizki Fitrianiingtyas S.ST., M.Keb.

NIDN. 0702068702

Penguji III



Mussia S.ST., M.M.

NIDN. 9907146480

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas dr. Soebandi



Apt. Lindawati Setyaningrum S.Farm., M.Farm.

NIDN 0703068903

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Anita Firdaus

NIM : 19050007

Program Studi : S1 Kebidanan

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 atau perbuatan tersebut. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya

Jember, 14 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Anita firdaus

SKRIPSI

**PENGARUH PRENATAL YOGA DAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP STRES DAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER III DIPUSKESMAS BANJARSENGON**

Oleh :

Anita Firdaus

NIM 19050007

Pembimbing

Dosen pembimbing utama : Rizki Fitrianingtyas S.ST., M.Keb.

Dosen pembimbing Anggota : Mussia S.ST., MM.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan sepenuh hati saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya yang sudah mendidik, membantu saya berproses dari nol dan membesarkan saya sampai sekarang. terima kasih sudah memberikan saya dukungan dalam bentuk apapun.
2. Ibu dosen yang telah memberikan ilmu kepada saya selama saya berkuliah di Universitas dr, Soebandi ini.
3. Teman saya Afifa Yunique yang telah berjuang menyelesaikan skripsi bersama saya. Serta teman saya yang lain asyafiera dan zahro yang sudah berjuang bersama saya untuk menyelesaikan pendidikan di Universitas dr. Soebandi ini.
4. Partner saya Armanda Zulkifli yang sudah menemani saya dalam berproses dan terima kasih sudah membantu saya dalam menyelesaikan masalah yang saya buat.
5. Abang Bayu Purna Paskibraka Indonesia Kabupaten Jember yang selalu mensupport dan memberi saya semangat untuk segera menyelesaikan skripsi.

MOTTO

*“ The old rules are crumbling and nobody knows what the new rules are. So make
up your own rules “*

(Neil Gaiman)

“ Aturan lama sedang runtuh dan tidak ada yang tahu apa aturan baru itu. Jadi
buat aturanmu sendiri “

(Neil Gaiman)

ABSTRAK

Firdaus, Anita* Fitrianingtyas, Rizki** Mussia***2023. **Pengaruh Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender Terhadap Stres dan kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Banjarsengon.** Skripsi. Program Studi Program Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember

Latar belakang : kehamilan adalah peristiwa yang dinanti – nantikan oleh setiap wanita perubahan fisik dan psikologis biasanya terjadi selama masa kehamilan sehingga dapat mempengaruhi perubahan emosi dan mental yang dapat memicu stres. stres pada ibu hamil dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil sehingga kualitas tidur ibu hamil menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap stres dan kualitas tidur ibu hamil trimester III di puskesmas banjarsengon.

Metode : penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan rancangan penelitian *true experiment* dengan *control grup design*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 24 responden dengan teknik sampling *nonprobably sampling* dengan teknik pemilihan sampling menggunakan *purposive sampling*. alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan PSQI dan HARS. Teknik analisis data yang digunakan adalah *uji Manova*.

Hasil penelitian : Hasil dari uji Manova menunjukkan bahwa prenatal yoga dan aromaterapi lavender memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres dan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Rata – rata usia ibu Hamil trimester III sebanyak 19 orang (79,2%) berusia 20 – 35 tahun dan ibu hamil dalam penelitian rata – rata ibu dengan status kehamilan multigravida sebanyak 15 orang. Dengan hasil perbandingan kelompok kontrol sebanyak 6 orang, dan kelompok intervensi prenatal yoga sebanyak 6 orang kelompok. intervensi aromaterapi lavender sebanyak 6 orang. dan kelompok prenatal yoga dan aromaterapi lavender sebanyak 6 orang didapatkan hasil *p-value* 0,000 yang artinya $< 0,005$.

Kesimpulan : Prenatal yoga dan aromaterapi lavender memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres dan kualitas tidur ibu hamil trimester III

Diskusi : Prenatal yoga merupakan olahraga yang cocok untuk ibu hamil yang mengalami stres dan kualitas tidur yang buruk dikarenakan gerakannya yang cenderung tenang dan lembut membantu ibu hamil untuk merilekskan otot – otot tubuh yang tegang. Selain prenatal yoga, aromaterapi lavender juga dapat membantu ibu hamil mengatasi stres dan kualitas tidur yang buruk dikarenakan aromaterapi lavender mengandung *linalool* yang mempunyai efek sedatif sehingga merangsang hipotalamus yang mengeluarkan hormon serotonin yang dapat mempengaruhi syaraf simpatis sehingga stres menurun dan kualitas tidur dapat membaik.

Kata kunci : Prenatal Yoga, Aromaterapi Lavender, Stres, Kualitas Tidur

*peneliti

**Pembimbing 1

*** Pembimbing 2

ABSTRACT

Firdaus, Anita* Fitrianingtyas, Rizki** Mussia***2023 **The Effect of Prenatal Yoga and Lavender Aromatherapy on Stress and Quality of Sleep for Third Trimester Pregnant Women at the Banjarsengon Health Center.** essay. Study Program Undergraduate Program in Midwifery, Faculty of Health Sciences, University, dr. Soebandi Jember

Introduction : pregnancy is an event that every woman looks forward to - physical and psychological changes usually occur during pregnancy so that it can affect emotional and mental changes that can trigger stress. stress in pregnant women can affect the quality of sleep of pregnant women so that the quality of sleep of pregnant women decreases. This study aims to determine the effect of prenatal yoga and lavender aromatherapy on the stress and sleep quality of third trimester pregnant women at Banjarsengon Health Center.

Methods : this research is an experimental research with a true experiment research design with pretest – posttest with control group design. The number of samples in this study were 24 respondents with a nonprobable sampling technique with a purposive sampling technique. The data analysis technique used is the Manova test.

Results and analysis : The results of the Manova test showed that prenatal yoga and lavender aromatherapy had a significant effect on the stress and sleep quality of third trimester pregnant women. The average age of third trimester pregnant women was 19 people (79.2%) aged 20-35 years. With the results of a comparison of the control group as many as 6 people. and the prenatal yoga intervention group consisted of 6 people, the lavender aromatherapy intervention group consisted of 6 people. and the prenatal yoga and lavender aromatherapy group of 6 people obtained a p-value of 0.000, which means <0.005 .

Conclusion : Prenatal yoga and lavender aromatherapy have a significant effect on the stress and sleep quality of third trimester pregnant women

Discussion : Prenatal yoga is a sport that is suitable for pregnant women who experience stress and poor sleep quality because the movements tend to be calm and gentle, helping pregnant women to relax tense body muscles. In addition to prenatal yoga, lavender aromatherapy can also help pregnant women deal with stress and poor sleep quality because lavender aromatherapy contains linalool which has a sedative effect so that it stimulates the hypothalamus which secretes the hormone serotonin which can affect sympathetic nerves so that pregnant women's stress decreases and the mother's sleep quality can improve.

Keywords : Prenatal Yoga, Lavender Aromatherapy, Stress, Sleep Quality

*Author

**Advisor 1

***Advisor 2

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr. wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender Terhadap Stres dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Banjarsengon” untuk memenuhi syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi. Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis telah mendapatkan bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak secara langsung. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Andi Eka Pranata S.ST., S.Kep., Ns. M.Kes. Rektor Universitas dr. Soebandi.
2. Feri Eka Prasetya S.Kep., Ns., M.Kep Wakil Rektor I Universitas dr. Soebandi.
3. Apt. Lindawati Setyaningrum S.Farm., M.Farm. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi.
4. Zaida Mauludiyah S.Keb., Bd., M.Keb., Ketua Program Studi S1 Kebidanan Universitas dr. Soebandi.
5. Yuningsih, S.ST., M.Keb. Ketua Penguji
6. Rizki Fitrianingtyas, S.ST., M.Keb. Dosen Pembimbing I
7. Mussia, S.ST., M.M.Dosen Pembimbing II

Penulis menyadari penyusunan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, 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, 21 Februari 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
SKRIPSI.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB 1_PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat penelitian	5
1.5 Keaslian Penelitian	6
BAB 2_TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. Kehamilan	9
2.2. Prenatal Yoga	12
2.3. Aroma Terapi Lavender	14
2.4. stres	19

2.5. Konsep Tidur	23
2.6. Kerangka Teori.....	29
BAB 3_KERANGKA KONSEP	30
3.1. Kerangka Konsep	30
3.2. Hipotesis Penelitian	32
BAB 4_METODE PENELITIAN	33
4.1. Desain Penelitian	33
4.2. Populasi.....	34
4.3. Sampel.....	34
4.4. Alat Pengumpulan Data	36
4.5. Variabel Penelitian.....	37
4.6. Tempat dan Waktu.....	37
4.7. Definisi Operasional	38
4.8. Teknik Pengumpulan Data.....	39
4.9. Teknik Analisis data	41
4.10. Etika penelitian.....	43
4.11. Kerangka Kerja.....	45
BAB 5_HASIL PENELITIAN.....	46
5.1. Data Umum	46
5.2. Data Khusus	47
5.3. hasil analisis	48
BAB 6 PEMBAHASAN	53
6.1. Stres dan Kualitas tidur ibu hamil Trimester III pada kelompok kontrol yang tidak diberi prenatal yoga dan aromaterapi lavender	53
6.2. Stres dan kualitas tidur ibu hamil trimester III yang melakukan prenatal yoga	54

6.3. Stres dan kualitas tidur ibu hamil trimester III yang diberi aromaterapi lavender	56
6.4. Stres dan kualitas tidur ibu hamil trimester III yang melakukan prenatal yoga dan diberi aromaterapi lavender	54
6.5. Keterbatasan Penelitian	59
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	60
7.1. Kesimpulan	60
7.2. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 4.1 Definisi operasional.....	38
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan usia Ibu Hamil Trimester III.....	46
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gravida.....	46
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Stres dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III	47
Tabel 5. 4 Hasil Uji Analisis Deskriptif.....	48
Tabel 5.5 Hasil Uji Normalitas Data	50
Tabel 5.6 Hasil Uji Homogenitas Data	51
Tabel 5.7 Hasil Uji Manova	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	29
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	30
Gambar 4.1 desain Penelitian.....	33
Gambar 4.2 Gambar Variabel Penelitian	37
Gambar 4.3 Kerangka Kerja.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SOP Prenatal Yoga.....	70
Lampiran 2 SOP Aromaterapi Lavender.....	74
Lampiran 3 Inform Consent	76
Lampiran 4 Persetujuan Menjadi Responden.....	82
Lampiran 5 Lembar Kuesioner HARS	83
Lampiran 6 Lembar Kuensioner Kualitas Tidur.....	87
Lampiran 7 Data Responden	91
Lampiran 8 Surat Ijin BAKESBANGPOL	92
Lampiran 9 Surat Ijin Dinas Kesehatan	93
Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian Puskesmas	94
Lampiran 11 Surat Layak Etik	95
Lampiran 12 Dokumentasi	96
Lampiran 13 Analisa Data.....	97

DAFTAR SINGKATAN

ACTH : *Adreno Cortico Tropine hormone*

AKI : Angka Kematian Ibu

ANOVA : *univariate analysis of variance*

BPOM : Badan Pengawasan Obat dan Makanan

HPA : *Hipotalamo Pittuitary Adrenal*

HPHT : Hari Pertama haid Terakhir

HARS : *Hamilton Anxiety Rating Scale*

MANOVA : *multivariate analysis of variance*

PSQI : *Pittsburgh Sleep Quality Index*

RAS : *reticular activating system*

SOP : Standar Operasional Prosedur

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah peristiwa yang dinanti – nantikan oleh seorang wanita. Perubahan psikologis dan fisiologis biasanya terjadi selama masa kehamilan. Perubahan fisik seperti kenaikan berat badan dan perubahan hormonal. Perubahan psikologis seperti perubahan emosi dan mental yang dapat memicu stres, ketakutan dan kecemasan sehingga dapat mempengaruhi saraf simpatis ibu yang menyebabkan perubahan pola tidur, mempengaruhi fungsi otot polos dan tekanan darah yang tidak terkontrol sehingga jika hal ini tidak diperhatikan maka dapat meningkatkan risiko hipertensi, pendarahan dan kematian pada ibu (Yuniza et al., 2021).

Menurut (Kemenkes RI., 2021) Angka Kematian Ibu (AKI) meningkat menjadi 7.389 kasus pada tahun 2021, dibanding tahun sebelumnya 2020 Angka Kematian Ibu tercatat sebanyak 4.727 kasus. Beberapa faktor penyebab dari tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) adalah perdarahan dan hipertensi. terdapat 1.330 kasus pendarahan pada ibu hamil di Indonesia, sedangkan hipertensi tercatat sebanyak 1.077 kasus. Di Jawa Timur, Kematian Ibu akibat pendarahan tercatat 128 kasus sedangkan kematian ibu akibat hipertensi sebanyak 119. Data Dinas Kesehatan Jember menyebutkan jumlah kematian ibu meningkat ditahun 2021 sebanyak 334/100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2020 tercatat sebanyak 174/100.000 kelahiran hidup (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, 2022).

Pada trimester ketiga, rasa takut menghadapi persalinan dengan lancar atau tidak kemungkinan dapat menimbulkan tekanan yang mengakibatkan ibu mengalami stres. Di Indonesia prevalensi ibu hamil yang mengalami stres dan kecemasan pada ibu primigavida adalah sebanyak 33,3 % mengalami stres dan kecemasan ringan, 6,7 % mengalami stres dan kecemasan berat, sedangkan pada ibu multigravida 26,7 % mengalami stres dan kecemasan ringan, dan 0% kecemasan sedang (Hastanti et al., 2021). Ibu yang mengalami kecemasan dan stres dapat merangsang HPA (*hipotalamo-pituitary-andrenal*) yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stres antara lain ACTH (*adreno cortico tropin hormone*), kortisol, dan *katekolamin* (Amalia et al., 2020). Menurut penelitian Romadhona & Primiastuti (2020) stres pada ibu hamil akan mempengaruhi kualitas tidur ibu. 52% - 61% ibu hamil mengalami penurunan kualitas tidur dan 97% ibu terbangun saat malam hari. Kualitas tidur seorang ibu akan menurun karena kekhawatiran dan kecemasan sebelum melahirkan, yang dapat mempengaruhi bayi, yang dapat menyebabkan gangguan saraf pada bayi, kelahiran prematur, dan sistem kekebalan tubuh yang melemah pada bayi. Namun, stres dan pola tidur ibu yang tidak teratur dapat di atasi dengan pengobatan non-farmakologis seperti relaksasi, sugesti, pemijatan, olahraga, dan aromaterapi (Romadhona & Primiastuti, 2020).

Salah satu olahraga yang bisa dilakukan ibu hamil adalah prenatal yoga. Prenatal yoga adalah berbagai gerakan senam yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan ibu hamil. Prenatal yoga membantu ibu untuk

fokus pada ritme pernafasan yang teratur, rasa nyaman dan aman, dan tujuan yoga adalah untuk menjaga dan menciptakan keseimbangan antara tubuh dan pikiran (Nerlita, 2022). Gerakan prenatal yoga mempengaruhi saraf parasimpatis dari sistem saraf pusat dapat membalikkan efek stres dimana tubuh mengatur hormon stres dan dapat mengurangi serta memperlambat kerja organ lain. Tubuh akan menjadi rileks dan nyaman sehingga kualitas tidur ibu juga bisa teratur. Prenatal yoga juga dapat dikombinasikan dengan aromaterapi. (Romadhona & Primiastuti, 2020).

Penggunaan aroma terapi lavender dapat membantu ibu mengatasi stres dan pola tidur yang tidak teratur dengan cara inhalasi. Aroma terapi lavender mengandung *linalool* yang memiliki efek menenangkan ketika ibu menghirup aroma terapi lavender, maka aroma yang dikeluarkan akan menstimulasi reseptor sel saraf olfaktorius yang berada di epitel *olfactory* dan meneruskan aroma tersebut ke *bulbusolfactorius* melalui saraf *olfactorius*. *Bulbusolfactorius* berhubungan dengan sistem saraf limbik dimana sistem ini berfungsi untuk menerima semua informasi dari sistem pendengaran, visual dan penciuman. Bagian terpenting dari sistem limbik adalah *amygdala* dan *hippocampus*. *Amygdala* adalah pusat emosi dan *hippocampus* berfungsi untuk memproses ingatan dan mengenali objek, seperti aroma yang dihasilkan oleh lavender yang kemudian hipotalamus membawa aroma tersebut ke dalam bagian otak kecil tetapi signifikan yaitu *nucleus raphe*. Kerja dari *nucleus raphe* ini adalah menstimulasi pelepasan

serotin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur pola tidur (Lestari, 2019).

Fenomena di lapangan untuk mengatasi stres dan mengatasi pola tidur yang tidak teratur pada ibu hamil trimester III dengan latihan yoga dan aroma terapi masih belum banyak digunakan dalam suatu penelitian. Sehingga berdasarkan latar belakang tersebut peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender Terhadap Stres dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Banjarsengon“

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini merujuk pada permasalahan diatas yaitu: “Apakah Ada Pengaruh Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender Terhadap Stres dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Banjarsengon”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender Terhadap stres Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil III Puskesmas Banjarsengon

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui stres dan kualitas tidur ibu hamil trimester III.
- 2) Mengetahui stres dan kualitas tidur ibu hamil trimester III yang melakukan prenatal yoga.
- 3) Mengetahui stres dan kualitas tidur ibu hamil trimester III yang diberi aromaterapi lavender.
- 4) Menganalisis stres dan kualitas tidur ibu hamil trimester III yang melakukan prenatal yoga dan diberi aromaterapi lavender.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta pemahaman pada masyarakat mengenai pengaruh prenatal yoga dan aroma terapi lavender terhadap stres dan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

1.4.2. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan peneliti mengenai pengaruh prenatal yoga dan aroma terapi lavender terhadap stres dan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

1.4.3. Bagi instansi

Penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman bahan ajar kepada mahasiswa/mahasiswi serta dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pengaruh prenatal yoga dan

aroma terapi lavender terhadap stres dan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Nama peneliti	Judul penelitian	Hasil penelitian	Perbedaan dengan yang diteliti
1.	(Setiati, 2019)	Efektivitas pemberian aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan di bidan praktik mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis	Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Rancangan penelitian eksperimen menggunakan model quasi experiment dengan bentuk two-group pretest-posttest design. Alat ukur kecemasan menggunakan kuesioner baku dari STAI (Spielberger State-Trait Anxiety Inventory, sedangkan pemberian aroma terapi lavender menggunakan metode inhalasi selama 3-5 menit. Sampel yang digunakan dipilih dengan cara purposive random sampling sebanyak 40 orang yang dijadikan responden penelitian.	Dalam penelitian ini jenis penelitiannya merupakan penelitian eksperimental dengan rancangan penelitian menggunakan <i>true experiment</i> dengan alat ukur menggunakan <i>pretest – posttest with control grup design</i> dengan menggunakan kuesioner HARS dan PSQI dan pemberian aromaterapi menggunakan metode inhalasi selama 15 menit. Dengan jumlah sampel 24 orang dengan membagi kelompok intervensi menjadi 6 orang setiap perlakuan dan 6 orang sebagai kelompok kontrol
2.	(Lestari, 2019)	Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III	Desain penelitian adalah pre eksperimental dengan pendekatan pretest- post test one group design. Sampel penelitian adalah sebagian ibu hamil trimester 3 yang berada wilayah kerja Puskesmas Bangsal sejumlah 50 orang, yang memenuhi kriteria penelitian: berumur 20-35 tahun, primi atau multipara, K/U baik, tidak mengalami gangguan penghidu, kamar memiliki ventilasi baik. Responden diambil dengan purposive sampling. Variabel penelitian terbagi dalam kualitas tidur	Dalam penelitian ini jenis penelitiannya merupakan penelitian eksperimental dengan rancangan penelitian menggunakan <i>true experiment</i> dengan alat ukur menggunakan <i>pretest – posttest with control grup design</i> dengan menggunakan kuesioner HARS dan PSQI dan pemberian aromaterapi menggunakan metode inhalasi selama 15 menit. Dengan jumlah sampel 24 orang dengan membagi kelompok intervensi menjadi 6 orang setiap perlakuan dan 6 orang sebagai kelompok kontrol

			sebagai variabel dependen dan pemberian aromaterapi lavender sebagai variabel independen. Instrumen kualitas tidur adalah Pittsburg Sleep Quality Indexs (PSQI) yang terdiri dari 7 komponen.	
3.	(Yuniza et al., 2021)	Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Ibu hamil Trimester III di Kecamatan Plaju	jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperimen merupakan metode yang bertujuan untuk mencari pengaruh dan treatment (perlakuan) prenatal yoga dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Rancangan penelitian ini Menggunakan Pre And Post Test One Group Design. Dalam penelitian ini untuk mengukur skala tingkat kecemasan ini digunakan instrumen skala PRAQ-R2 (Pregnancy Related Anxiety Quesrionnaire- Revised) yang terdiri dari 10 item10. Teknik pengambilan pada penelitian ini menggunakan Purposive Sampling yaitu sebanyak 46 responden. Penentuan besaran sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Isaach dan Michael dari 46 responden menjadi 35 sampel.	Dalam penelitian ini jenis penelitiannya merupakan penelitian eksperimental dengan rancangan penelitian menggunakan <i>true experiment</i> dengan alat ukur menggunakan <i>pretest – posttest with control grup design</i> dengan menggunakan kuesioner <i>HARS</i> dan <i>PSQI</i> dan pemberian aromaterapi menggunakan metode inhalasi selama 15 menit. Dengan jumlah sampel 24 orang dengan membagi kelompok intervensi menjadi 6 orang setiap perlakuan dan 6 orang sebagai kelompok kontrol

4.	(Romadhona & Primihasuti, 2020)	Penerapan pelatihan prenatal yoga dan inhalasi aromaterapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil	Desain penelitian yang digunakan adalah quasy experiment (post test only design). Sampel pada penelitian ini didapatkan dengan menggunakan teknik Purposive sampling. Besar sampel pada penelitian ini ditentukan berdasarkan dari kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti. Jumlah sampel target kelompok kontrol dan perlakuan masing-masing 15 sampel. Pemberian intervensi hanya pada kelompok perlakuan, sedangkan kelompok kontrol tanpa diberikan intervensi. Kemudian data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan wawancara langsung oleh peneliti kepada responden. Pre test dan post test dilakukan dengan menggunakan skala Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	Dalam penelitian ini jenis penelitiannya merupakan penelitian eksperimental dengan rancangan penelitian menggunakan <i>true experiment</i> dengan alat ukur menggunakan <i>pretest – posttest with control grup design</i> dengan menggunakan kuesioner <i>HARS</i> dan <i>PSQI</i> dan pemberian aromaterapi menggunakan metode inhalasi selama 10 menit. Dengan jumlah sampel 20 orang dengan membagi kelompok intervensi menjadi 6 orang setiap perlakuan dan 6 orang sebagai kelompok kontrol
----	---------------------------------	---	--	---

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kehamilan

2.1.1. Definisi Kehamilan

Kehamilan adalah proses fisiologis bagi wanita dimulai dengan proses fertilisasi atau pembuahan yang kemudian berkembang menjadi janin. lamanya kehamilan dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT). Kehamilan biasanya terbagi menjadi tiga trimester. Trimester pertama yaitu kehamilan dari minggu pertama hingga minggu ke 12, trimester dua dihitung dari usia kehamilan 13 minggu sampai 28 minggu, trimester 3 dihitung dari 29 minggu sampai 40 minggu (Widatiningsih & Dewi, 2017).

2.1.2. Periode Kehamilan

1) Trimester I

Di masa ini disebut juga dengan masa konsepsi dimana sperma menembus dinding *corona radiata* dan mulai membuahi sel telur. Inti dari sel telur dan sel sperma menyatu membentuk 23 pasang kromosom. Pada proses ini sel telur yang telah dibuahi akan berkembang mulai dari 0 – 2 minggu setelah fertilisasi disebut dengan ovum, 3- 5 minggu disebut dengan embrio. Pada saat ini struktur tubuh bayi masih belum bisa diketahui namun sedikit demi sedikit mulai berkembang. Lalu pada kehamilan lebih dari 5 minggu embrio mulai berkembang menjadi fetus dengan panjang badan 7,5 – 10 mm. Pada akhir bulan ke 2 muka sudah terbentuk dan sudah

memiliki lengan dan tungkai, jari tangan dan kaki dengan panjang badan mencapai 2,5 cm (Gultom & Hutabarat, 2020).

2) Trimester II

Pada minggu ke 16 panjang janin mencapai 10-17 cm dan beratnya mencapai 100 gram, alat kelamin sudah terlihat, kulit mulai ditumbuhi bulu halus (*lanugo*). Pada trimester ini ibu sudah bisa merasakan pergerakan janin. Pada minggu ke 20 panjang janin mencapai 18 – 27 cm dan beratnya bisa mencapai 300 gram, ibu juga sudah bisa mendengarkan detak jantung janin. 24 minggu panjang janin mencapai 35 – 38 cm dan beratnya mencapai 600 gram, serta lemak ditimbun di bawah kulit dan kulit ditutupi oleh *vernix caseosa* yang berguna untuk melindungi kulit (Gultom & Hutabarat, 2020)

3) Trimester III

Pada awal trimester ini panjang badan janin mencapai 35 – 38 cm dan beratnya mencapai 1000 gram. lalu pada minggu ke 32 panjang badan janin bisa mencapai 42,5 cm dan beratnya bisa mencapai 1700 gram. pada minggu ke 40 panjang janin mencapai 46 cm dan beratnya mencapai 2500 gram (Gultom & Hutabarat, 2020).

2.1.3. Perubahan Psikologis Kehamilan

1) Trimester 1 kehamilan

Trimester 1 ini merupakan periode penyesuaian diri bagi seorang ibu hamil. Ibu akan mencari tanda – tanda kehamilan untuk meyakinkan

diri. Kadang ibu merasa ambivalen atau bingung. 80 % ibu di trimester ini melewati kekecewaan, rasa takut, sedih, gelisah. Biasanya kegelisahan pada ibu timbul dikarenakan takut adanya penyulit saat kehamilan, abortus, dan kematian bayi. kegelisahan yang dialami oleh ibu hamil kadang dibarengi dengan mimpi dan firasat yang buruk dan hal tersebut sangat mengganggu pikiran ibu sehingga dapat menimbulkan stres. Oleh karena itu pentingnya komunikasi dengan keluarga terutama suami (Nurhayati & Dartiwen, 2019).

2) Trimester 2 Kehamilan

Pada periode ini dapat disebut juga dengan periode sehat (*Radian Health*) dimana ibu sudah terbebas dari rasa tidak nyaman dan rasa gelisah. Dalam periode ini ibu sudah bisa menerima kehadiran bayinya dan ibu juga sudah bisa merasakan gerakan janinnya, ibu akan menyadari bahwa janin yang ada dalam dirinya merupakan individu yang terpisah darinya, maka dari itu ibu akan lebih fokus untuk memperhatikan janinnya. ibu mulai dapat menggunakan energinya secara konstruktif sehingga hal ini dapat menimbulkan perubahan yang baik pada ibu seperti meningkatkan relasi dengan sesama wanita hamil dan mulai tertarik menjalani gelar baru dan mempersiapkan diri untuk menjalani persalinan (Nurhayati & Dartiwen, 2019)

3) Trimester 3 kehamilan

Pada periode ini disebut juga dengan periode menunggu dan waspada. Pada saat ini ibu tidak sabar menunggu kehadiran buah hatinya. Perhatian ibu akan terfokus pada janinnya, ibu mulai memperhatikan pergerakan serta perubahan pada uterusnya, dan ibu akan semakin protektif terhadap janinnya. Namun rasa khawatir akan timbul pada ibu, seperti rasa takut terhadap proses persalinannya, apakah bayinya lahir dengan normal atau abnormal, dan proses persalinan secara normal atau caesar. hal tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan, takut, stres dan cemas pada ibu (Nurhayati & Dartiwen, 2019).

2.2. Prenatal Yoga

2.2.1. Definisi Yoga

Yoga adalah sebuah ilmu yang mengaitkan antara fisik, mental dan spiritual untuk mencapai kesehatan secara menyeluruh. Yoga berasal dari kata “ yuj “ yang berarti menghubungkan, yoga merupakan pengendalian pikiran dan penyatuan roh pribadi dengan roh tertinggi. yoga mengajarkan seseorang cara untuk mengendalikan indra – indra dan gejolak pikiran kearah positif dan bermeditasi mendekatkan diri kepada sang pencipta. Yoga adalah praktik spiritual untuk melatih tubuh dan pikiran. berlatih yoga dapat memberikan manfaat kesehatan terhadap fisik maupun mental. Tujuan dari yoga adalah menyiapkan dan menciptakan kesadaran, kekuatan dan harmonisasi yang baik dalam pikiran dan tubuh. Banyak manfaat fisik yang didapat dari yoga yaitu

dapat meningkatkan stabilisasi dan fleksibilitas tubuh, meningkatkan kekuatan tonus otot, meningkatkan respirasi, energi serta vitalis, menyeimbangkan metabolisme dan menstabilkan jantung dan sirkulasi darah. selain manfaat fisik yoga juga bermanfaat untuk kesehatan mental seseorang yaitu dapat mengurangi stres, mengatasi gangguan tidur, mengatasi sakit kepala dan sakit pinggang, membantu seseorang lebih berkonsentrasi dan memiliki banyak manfaat untuk ibu hamil menjelang persalinan. (Adnyani, 2021)

2.2.2. Definisi Prenatal Yoga

Prenatal yoga adalah modifikasi dari yoga biasa yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil yang diberikan perlakuan dengan intensitas lembut dan perlahan. Prenatal yoga membantu fokus ibu hamil terhadap pengaturan ritme nafas, yang tetap berfokus pada rasa nyaman, aman dan tenang. Latihan yoga yang dilakukan mencakup berbagai relaksasi, pengaturan postur, meditasi dan pengelolaan nafas dan hal ini dapat dilakukan minimal 2 kali dalam seminggu. Prenatal yoga ini bertujuan untuk mempertahankan keseimbangan seluruh aspek tubuh dan pikiran. Prenatal yoga mengutamakan kenyamanan dan keamanan fisik selama latihan sehingga memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil. Lima langkah prenatal yoga yaitu, pernafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi mendalam (Nerlita, 2022).

2.2.3. Manfaat prenatal Yoga

Manfaat prenatal yoga adalah meningkatkan serta memfokuskan pikiran, mengurangi stres, membuat ibu hamil merasa nyaman dan rileks sepanjang kehamilan dan melahirkan, melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin, mengatasi nyeri pada ibu hamil, mengelastikan otot perineum, meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dan mempermudah proses persalinan dengan menjaga suasana pikiran tetap relaks, menjaga nafas tetap dalam, serta mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi pasca melahirkan (Nerlita, 2022).

2.3. Aroma Terapi Lavender

2.3.1. Pengertian Aromaterapi

Aromaterapi merupakan ilmu yang memanfaatkan essential oil konsentrat tinggi yang dibuat dari tumbuhan untuk mempertahankan sifat terapeutiknya. Penerapan aromaterapi umumnya digunakan dengan cara inhalasi (Salsabilla, 2020). Aromaterapi memiliki efek yang unik seperti anti bakteri, anti virus diuretik, vasodilator, penenang, dan perangsang adrenalin. Cara kerjanya yaitu dengan dihirup dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik berfungsi untuk mempengaruhi emosi dan memori serta terkait dengan adrenalin, kelenjar hipofisis, hipotalamus, dan bagian – bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stres, pola tidur dan keseimbangan tubuh serta pernafasan (Pujiati & Saribu, 2022)

2.3.2. Mekanisme aromaterapi.

Efek fisiologis dari aroma dapat dibagi menjadi dua jenis: mereka yang bertindak melalui stimulasi system saraf dan organ-organ yang bertindak langsung pada organ atau jaringan melalui effector-receptor mekanisme Aromaterapi didasarkan pada teori bahwa inhalasi atau penyerapan minyak esensial memicu perubahan dalam system limbic, bagian dari otak yang berhubungan dengan memori dan emosi. Hal ini dapat merangsang respon fisiologis saraf, endokrin atau sistem kekebalan tubuh, yang mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, aktivitas gelombang otak dan pelepasan berbagai hormone di seluruh tubuh. Efeknya pada otak dapat menjadikan tenang atau merangsang sistem saraf, serta mungkin membantu dalam menormalkan sekresi hormone (Pujiati & Saribu, 2022).

2.3.3. Definisi Aromaterapi Lavender

Aromaterapi lavender mengandung *linalool* yang berfungsi sebagai efek sedatif sehingga saat seorang menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma dari lavender dapat merangsang reseptor silia salaf *olfactorius* yang berada di epitel *ofactory* yang membawa bau aromaterapi lavender ke *bulbusolfactorius* dari saraf *olfactorius*. Lalu sistem limbik menerima informasi dari sistem pendengaran, penciuman dan pengelihatannya, dalam sistem limbik terdapat *amygdala* dan *hippocampus* yang berfungsi untuk mengingat informasi yang berhubungan dengan memori otak, lalu melalui hipotalamus membawa bau aroma terapi ke dalam bagian otak kecil yang disebut *nucleus raphe*

yang fungsinya menstimulasi pelepasan serotin yang merupakan neurotransmitter yang dapat mengatur pola tidur (Lestari, 2019)

2.3.4. Manfaat aromaterapi Lavender

Aromaterapi lavender bisa memberikan rasa nyaman untuk digunakan sebagai manajemen stres. Aromaterapi lavender mempunyai beberapa kelebihan dari aromaterapi lain ialah aromaterapi lavender mempunyai kandungan original linalool asetat yang sanggup melemaskan serta merilekskan otot yang tegang dan 26 proses sistem urat saraf. Menghirup lavender dapat merangsang frekuensi gelombang alfa meningkat dengan kondisi ini dimaknai sebagai relaksasi (bersantai) hingga bisa mengurangi risiko gangguan tidur. Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan racun yang rendah/sedikit sehingga tidak menyebabkan alergi. Adapun kelebihan lainnya dari aromaterapi lavender adalah bahwa lavender memiliki bau yang kuat dan harum serta memiliki kandungan minyak atsiri yang berefek pada durasi tidur panjang. Disebutkan juga bahwa aromaterapi lavender dipercaya dapat meringankan gejala stres dan memudahkan memulai tidur.

2.3.5. Metode pemakaian

1) Dihirup (inhalasi)

Menggunakan aromaterapi salah satunya adalah dengan cara dihirup atau inhalasi. Metode ini merupakan metode lama dengan menggunakan cara kerja aromaterapi masuk dari luar tubuh melewati hidung dan menuju paru – paru lalu dialirkan ke pembuluh

darah melalui alveoli. Hal ini dapat merangsang olfaktori pada setiap kali bernafas dan tidak mengganggu pernafasan. Teknik inhalasi ini dapat menggunakan diffuser, lilin aromaterapi dan bisa diteteskan pada selembar kain atau kapas (Salsabilla, 2020).

2) Pijatan

Pijat merupakan bentuk pengobatan dan sering dikolaborasikan dengan aromaterapi. Beberapa tetes aromaterapi dicampurkan dengan minyak pijat sehingga dapat memberikan efek simultan antara terapi sentuh dan terapi wewangian. Pijat dapat mengembalikan kekenyalan otot, melancarkan peredaran darah dan membuang racun serta melepas energi negatif yang terperangkap dalam otot. Sedangkan wewangian dapat memberikan rasa tenang dan senang (Rini, 2020).

3) Penguapan

Pemberian aromaterapi dapat menggunakan cara penguapan seperti meletakkan lilin kecil atau lampu minyak dan di bagian atasnya terdapat cekungan seperti cangkir biasanya digunakan untuk meletakkan sedikit tetesan aromaterapi. Cara penggunaannya yaitu dengan cara mengisi cekungan cangkir dengan air lalu tambahkan sedikit tetesan aromaterapi lalu nyalakan lampu minyak atau lilin (Salsabilla, 2020).

4) Semprotan ruangan

Aromaterapi bersifat lebih alami daripada aerosol yang dapat merusak ozon dalam penggunaannya sebagai pewangi ruangan. Cara penggunaannya dapat dengan cara meneteskan 10 – 12 tetes aromaterapi ke dalam air lalu semprotkan ke seluruh ruangan dengan alat penyemprot (Wati, 2020).

5) Mandi dan Berendam

Cara yang paling mudah menikmati aromaterapi adalah dengan mandi atau berendam. Cara penggunaannya adalah menambahkan beberapa tetes minyak aromaterapi kedalam air rendaman kemudian berendamlah kurang lebih 20 menit. Minyak aromaterapi akan berefek pada tubuh melalui kulit. Campurkan minyak esensial yang tepat dikarenakan ada beberapa aromaterapi yang tidak larut pada air (Harahap et al., 2022).

2.3.6. Produk Aromaterapi lavender.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan aromaterapi lavender NU Aroma yang diproduksi oleh PT BALI SARI. yang terbuat ekstrak bunga lavender atau lavandula yang memiliki kandungan utama yaitu linalyl asetat dan linalool yang berperan pada efek anti kecemasan. Aromaterapi lavender mampu mengurangi stres, kecemasan dan bahkan rasa sakit ringan dan memberikan manfaat relaksasi, sedatif dan mampu memperbaiki emosi seseorang. Produk ini sudah terbukti BPOM dengan nomor BPOM RI NA18200601103

2.4. stres

2.4.1. Definisi stres

Stres dapat di gunakan untuk menunjukkan sebuah perubahan fisik yang di pengaruhi oleh faktor psikologis ataupun faktor fisik dan kombinasi antara keduanya. Faktor – faktor tersebut akan mempengaruhi hormon ibu sehingga menyebabkan pelepasan hormon stres yaitu ACTH (Adreno Cortico Tropine Hormon), kortisol dan ketokolamin. Lepasnya hormon – hormon tersebut mengakibatkan vasokontraksi sistemik, yang diantara-Nya adalah konstriksi vaso utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah dalam rahim sehingga oksigen tidak terpompa dengan baik menuju meometrium yang mengakibatkan lemahnya otot rahim (Amalia et al., 2020). Stres sering dialami oleh ibu yang pertama kali hamil dan melahirkan (primigravida) daripada ibu yang sudah pernah melahirkan (multigravida). Ibu yang sudah pernah melahirkan (multigravida) lebih berpengalaman dibanding ibu yang pertama kali hamil dan melahirkan karena bagi ibu primigravida kehamilan merupakan hal yang asing (Hastanti et al., 2021)

2.4.2. Tahapan Stres

- 1) Stres tahap pertama. Bisa juga disebut dengan stress ringan yang disertai dengan keinginan untuk terus bekerja secara berlebihan sehingga tidak memikirkan kesehatan diri sendiri

- 2) Stres tahap kedua. Stres yang disertai dengan keluhan seperti gampang merasa lelah, tidak nafsu makan ataupun nafsu makan bertambah secara berlebih, jantung berdebar kencang, dan merasa tidak nyaman di bagian perut dan punggung.
- 3) Stres tahap ketiga. Merupakan stres yang disertai dengan keluhan seperti defekasi tidak teratur, emosional, otot semakin tegang, mudah terjaga dan sulit tidur serta insomnia.
- 4) Stres tahap keempat. Yaitu stres yang disertai dengan keluhan seperti merasa loyo atau tidak mampu bekerja, pekerjaan terasa sulit dan menjenuhkan, respons yang lambat, aktivitas terganggu, pola tidur tidak teratur, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta timbul rasa takut dan cemas. stres tahap kelima. pada tahap ini stres ditandai dengan rasa lelah pada fisik dan mental, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sedang atau ringan, meningkatnya rasa takut, cemas dan panik.
- 5) Stres tahap keenam. Pada tahap ini biasanya ditandai dengan jantung yang berdebar, sesak nafas, badan gemetar, banyak keluar keringat, loyo dan pingsan atau kejang (sunaryo, 2004).

2.4.3. Sumber stres Psikologis

- 1) Frustrasi.

Frustrasi biasanya muncul karena gagal dalam mencapai tujuan.

Frustrasi ada yang bersifat intrinsik (cacat atau gagal dalam usaha)

ekstrinsik (bencana alam, perekonomian, perselingkuhan, dan lain lain).

2) Konflik.

Disebabkan oleh tidak bisa menentukan pilihan antara keinginan, kebutuhan, dan tujuan.

3) Tekanan.

Disebabkan oleh tekanan hidup sehari – hari seperti tidak bisa mencapai cita – cita dan pada ibu hamil seperti tekanan dari keluarga untuk melahirkan anak secara normal ataupun melahirkan anak yang sesuai keinginan keluarga.

4) Krisis.

Keadaan mendadak yang dialami oleh setiap individu, seperti mendadak ditinggal orang yang disayang, ekonomi menurun dan lain – lain (sunaryo, 2004).

2.4.4. Faktor yang mempengaruhi stres ibu hamil

1) Perubahan bentuk tubuh

Perubahan bentuk tubuh pada ibu hamil biasanya terjadi begitu cepat dan terlihat jelas pada trimester II kehamilan. perubahan yang terjadi seperti pembesaran abdomen, pembesaran payudara, dan pinggul melebar. Pada trimester II kehamilan ini pandangan ibu terhadap perubahan tubuhnya masih ditanggapi dengan sikap yang positif, namun seiring berkembangnya kehamilan pandangan ibu terhadap tubuhnya dapat berubah menjadi negatif. Pada trimester III

kehamilan bentuk tubuh ibu akan semakin membesar sehingga menyebabkan ibu merasa tidak nyaman dan tidak percaya diri dengan dirinya dan hal ini dapat memicu perubahan *mood* ibu, ibu akan cenderung tertutup, merasa sedih, cemas dan takut jika suaminya tidak menerima perubahan bentuk tubuhnya sehingga hal ini dapat mengakibatkan ibu mengalami stres (Gani et al., 2014).

2) Perubahan hormon

Perubahan hormon dapat mempengaruhi perubahan mood ibu hamil sehingga ibu dapat mengalami stres. Emosi yang meningkat dapat menyebabkan hipotalamus melepaskan hormon ACTH (*adreno cortico trophine hormon*) hormon kortisol dan ketokolamin sehingga jika hal ini tidak diatasi maka dapat mengakibatkan stres pada ibu hamil (Amalia et al., 2020). Stres yang dialami ibu dapat mengakibatkan terjadi vasokonstriksi sistematis, termasuk kontraksi vaso uterus plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah ke rahim sehingga oksigen tidak tersampaikan dengan baik ke dalam miometrium (Bangun, 2019).

3) Rasa takut menjelang persalinan

Pada trimester III kehamilan biasanya ibu hamil akan bertanya – tanya mengenai bagaimana persalinannya nanti, apakah secara normal atau *sectio cesaria*, dan apakah bayinya lahir dengan baik atau cacat sehingga hal ini menimbulkan rasa takut dan cemas yang berlebihan pada ibu hamil dan ibu akan merasa tertekan sehingga

kondisi emosionalnya tidak stabil dan hal ini dapat mengakibatkan ibu mengalami stres (Asih et al., 2021).

4) Dukungan keluarga

Ibu hamil trimester III sering mengalami kecemasan terutama menjelang persalinan, dalam masalah ini dukungan dari keluarga atau suami sangat berpengaruh bagi ibu. Perhatian serta motivasi sangat dibutuhkan oleh ibu yang hendak bersalin. Namun kurangnya dukungan dari suami atau keluarga dapat menyebabkan ibu merasa diabaikan sehingga hal ini mengakibatkan perubahan emosional ibu (Handajani, 2021).

2.5. Konsep Tidur

2.5.1. Definisi Tidur

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap manusia. Tidur adalah keadaan dimana hilangnya kesadaran manusia secara perlahan, tidur juga merupakan suatu keadaan tidak sadar yang dialami oleh seseorang yang dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup. Tidur dikarakteristikan dengan tingkat kesadaran yang bervariasi, aktivitas fisik yang minimal, perubahan proses fisiologis tubuh dan penurunan respon stimulus eksternal. Hal ini didasari oleh keyakinan bahwa tidur dapat memulihkan dan mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktivitas, mengurangi stres dan kecemasan. Serta dapat meningkatkan konsentrasi dan kemampuan saat melakukan aktivitas.

2.5.2. Fisiologis Tidur

Tidur merupakan sebuah siklus fisiologi, tentunya ada yang mengatur siklus tidur-bangun. Siklus tidur-bangun mengikuti irama sirkadian, yaitu irama yang terjadi selama 24 jam. Irama sirkadian dipengaruhi oleh cahaya, suhu, stress dan aktivitas sosial. Sekresi melatonin secara alami membantu irama sirkadian pada siklus tidur bangun, melatonin ini disekresikan pada saat tingkat kecerahan cahaya berkurang.

Proses tidur dan terjaga diatur oleh dua mekanisme serebral yang bergantian untuk mengaktivasi dan menekan pusat pengaturan tidur dan terjaga. *Reticular Activating System* (RAS) yang merupakan bagian reticular formation yang berfungsi untuk mempertahankan keadaan terjaga, sedangkan syaraf di parasimpatis adalah pusat pengontrolan dalam keadaan tidur, karena selama tidur aktivitas saraf parasimpatis meningkat, sedangkan aktivitas saraf simpatis menurun.

Proses tidur dan terjaga dikendalikan oleh dua *neurotransmitter* yang berbeda. Pada keadaan terjaga dikendalikan oleh *neurotransmitter norepinefrin*, sedangkan keadaan tidur dikendalikan oleh *neurotransmitter serotonin*. Saat aktif, RAS akan membantu meneruskan impuls saraf ke sebagian besar wilayah korteks serebral, sehingga korteks serebral menjadi aktif. Kondisi ini disebut juga sebagai keadaan terjaga atau sadar. Penurunan aktivitas RAS menyebabkan tidur karena tidak ada impuls yang diteruskan ke korteks

serebral. RAS menerima impuls dari retina, auditori, nociceptor, proprioceptor dan vestibular, namun tidak menerima impuls dari olfaktori (Vasra, 2021).

2.5.3. Siklus dan Tahap Tidur

Siklus tidur dibagi menjadi dua fase yaitu fase NREM (pergerakan mata yang tidak cepat) dan fase REM (pergerakan mata yang cepat). Dalam fase NREM seseorang akan melewati empat tahap selama siklus tidur. Sedangkan fase REM merupakan fase akhir tiap siklus tidur. Tidur REM merupakan tidur dalam kondisi aktif atau tidur paradoksial. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang bisa tidur dengan nyenyak sekali, namun gerakan kedua bola matanya bersifat sangat aktif.

Tidur REM biasanya ditandai dengan beberapa hal diantara-Nya adanya mimpi, tekanan darah meningkat, gerakan mata cepat, otot-otot kendur, sekresi lambung meningkat, serta suhu tubuh dan metabolisme meningkat. Tanda-tanda orang yang mengalami kehilangan tidur REM yaitu, cenderung hiperaktif, emosi sulit terkendali, nafsu makan bertambah, bingung dan curiga (Vasra, 2021). Tahapan fase NREM yaitu :

1) Tahap I

Tahap ini adalah tahap transisi yang berlangsung selama 5 menit dimana seseorang akan beralih dari sadar menjadi tidur. Seseorang akan merasa relaks dan mata bergerak kekanan dan kekiri serta ritme

jantung dan pernafasan turun secara jelas. Gelombang alpha otak akan digantikan oleh gelombang betha. seseorang yang tidur dalam fase ini biasanya sangat mudah untuk terbangun.

2) Tahap II

Tahap ini adalah tahap tidur ringan, dan kesadaran mulai menurun, suhu serta metabolisme tubuh terus menurun. Gelombang otak ditandai dengan *sleep spindles* dan gelombang K kompleks. Tahap ini biasanya berlangsung selama sepuluh sampai lima belas menit.

3) Tahap III

Tahap ini tubuh akan menjadi lemah lunglai karena kekuatan otot lenyap secara menyeluruh. Pada tahap ini juga terjadi penurunan kecepatan jantung, pernapasan dan proses tubuh akibat dominasi dari sistem saraf parasimpatis. Seseorang yang tidur pada tahap III ini sulit untuk dibangunkan. Apabila dibangunkan orang tersebut akan merasa bingung dan sulit untuk menyesuaikan diri dalam beberapa menit.

4) Tahap IV

Tahap ini merupakan tahap tidur yang paling dalam dan gelombang otak sangat lambat. pada tahap ini aliran darah diarahkan jauh dari otak dan menuju otot, untuk memulihkan energi fisik. Tahap tiga dan empat dianggap sebagai tidur dalam atau *deep sleeps*.

2.5.4. Dampak Kekurangan Tidur

Dampak dari kekurangan tidur dapat terlihat pada aspek psikologis seperti perubahan *mood*. Perubahan pada mood ditunjukkan dalam bentuk cepat marah (*Irritability*), kurang motivasi, cemas, dan stress. Kekurangan tidur juga mengakibatkan penurunan pada fungsi kognitif dan timbulnya gangguan pada respon refleksi. Gangguan fungsi kognitif yang bisa muncul diantaranya adalah kurang konsentrasi, *attention deficits*, waktu reaksi yang lama, mudah teralihkan (*distractibility*), kurang energi, lelah (*fatigue*), Gelisah (*restlessness*), kurang kemampuan koordinasi, pengambilan keputusan yang tidak baik, meningkatnya kesalahan dan mudah lupa (Sari & Kumorojati, 2020).

2.5.5. Kualitas tidur

Kualitas tidur merupakan kepuasan yang dirasakan seseorang terhadap tidurnya, yaitu seseorang tersebut tidak menunjukkan perasaan lelah keesokan harinya. Adapun tanda apabila seseorang jumlah jam tidurnya berkurang diantaranya adalah kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, tidak konsentrasi, merasakan sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk pada keesokan harinya.

Kualitas tidur adalah suatu keadaan saat tidur yang dijalani seseorang menghasilkan kesegaran dan kebugaran. Kualitas tidur seseorang tidak tergantung pada jumlah atau lama tidur seseorang tersebut, tetapi bagaimana kebutuhan tidur orang tersebut bisa

terpenuhi. Indikator tercukupinya pemenuhan kebutuhan tidur seseorang adalah kondisi tubuh waktu bangun tidur, jika setelah bangun tidur badan terasa segar berarti kebutuhan tidurnya telah tercukupi. Kualitas tidur dibagi menjadi dua, diantaranya adalah :

1) Kualitas Tidur Baik

Kualitas tidur baik apabila seseorang dapat tidur dengan puas, jumlah waktu tidur yang normal, perasaan segar pada saat bangun pagi.

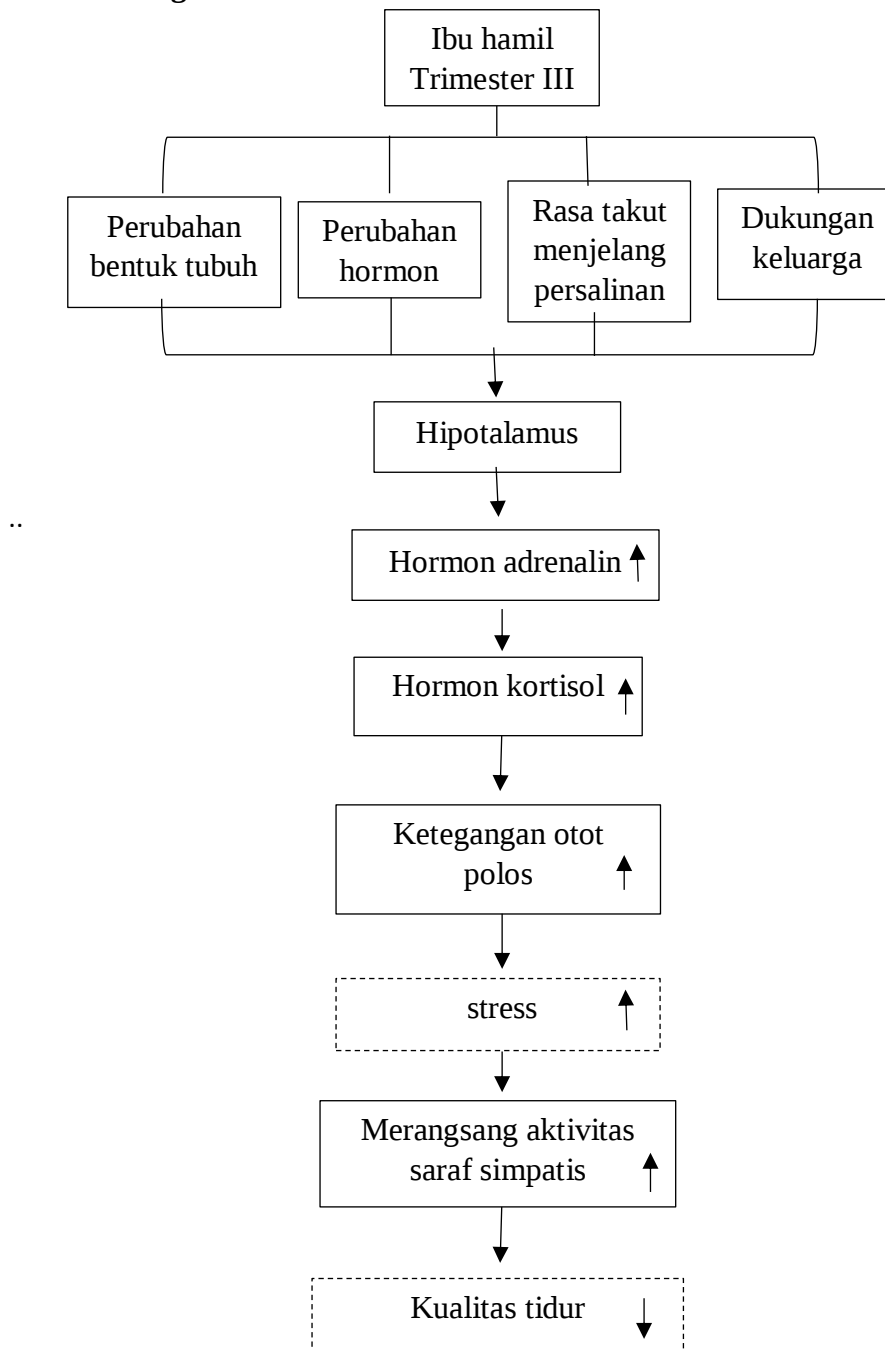
2) Kualitas Tidur Buruk

Kualitas tidur buruk adalah kebalikan dari kualitas tidur baik, dimana salah satu atau semua faktor-faktor yang diatas mengalami gangguan atau tidak normal (Vasra, 2021).

2.5.6. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil trimester III

Wanita memiliki waktu tidur yang lebih sedikit. Hal ini disebabkan oleh faktor fisiologis yang selalu terjadi pada wanita termasuk kehamilan yang menyebabkan wanita kurang puas dalam merasakan tidur yang nyenyak. Kepuasan tidur bergantung pada kesehatan fisik dan kesehatan jiwa. Ibu hamil mempunyai kualitas tidur yang buruk. Beberapa hal yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil yaitu stres atau cemas, posisi tidur yang tidak nyaman, dan sering terbangun pada malam hari lebih dari tiga kali dikarenakan harus ke kamar mandi hal ini dikarenakan perut ibu yang semakin membesar sehingga menekan rahim (Palifiana & Wulandari, 2018).

2.6. Kerangka Teori

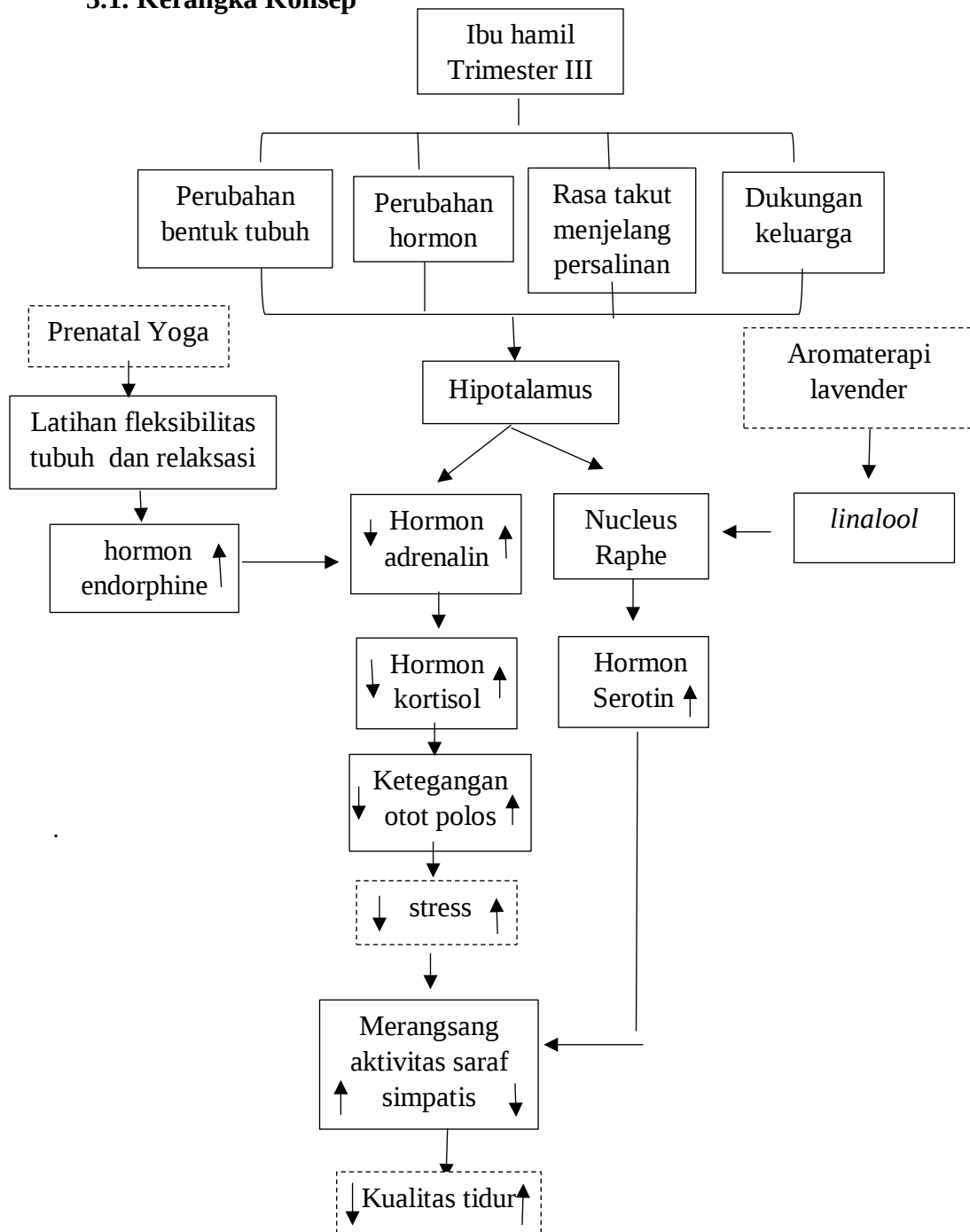


Gambar 2.1 Kerangka Teori

BAB 3

KERANGKA KONSEP

3.1. Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan :

----- : diteliti

_____ : tidak diteliti

Stres pada ibu hamil trimester III dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti perubahan bentuk tubuh, perubahan hormon, rasa takut menjelang persalinan dan dukungan keluarga. hal tersebut dapat mempengaruhi bagian otak ibu yaitu hipotalamus sehingga hipotalamus melepaskan ACTH (*adreno cortico hormone*) yang akhirnya meningkatkan hormon kortisol. Hormon kortisol mempengaruhi ketegangan pada otot polos sehingga ketegangan pada otot polos meningkat yang akhirnya dapat meningkatkan stres. stres yang berlebihan dapat mempengaruhi kerja syaraf simpatis sehingga syaraf simpatis meningkat dan mengakibatkan kualitas tidur menurun. Namun ketegangan otot yang meningkat dapat diatasi dengan menggunakan pengobatan non farmakologis salah satunya dengan olahraga yaitu prenatal yoga. Dalam prenatal yoga terdapat gerakan yang dapat melatih fleksibilitas tubuh dan relaksasi sehingga dapat melepas hormon endorphine. Hormon endorphine dapat mempengaruhi hormon adrenalin sehingga hormon adrenalin menurun, saat hormon adrenalin menurun maka hormon kortisol juga menurun lalu ketegangan otot pun menurun. Lalu untuk menurunkan kerja syaraf simpatis dapat diberikan aromaterapi lavender karena aromaterapi lavender mengandung linalool yang dapat mempengaruhi bagian terkecil otak yaitu nucleus raphe, lalu menghasilkan hormon serotonin. Hormon serotonin mempengaruhi syaraf simpatis sehingga kerja syaraf simpatis menurun dan kualitas tidur meningkat.

3.2. Hipotesis Penelitian

Hipotesis ialah pernyataan mengenai jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang disusun berdasarkan teori. Hipotesis biasanya menunjukkan keterkaitan antara dua variabel, variabelnya bisa diukur dan dinyatakan secara jelas serta dapat diuji. Dalam penyusunan hipotesis, ada jenis hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). H_0 biasanya digunakan sebagai kepentingan uji statistik sehingga hanya ada pada lampiran, dan ditunjukkan dengan pernyataan tidak adanya hubungan atau pengaruh antara dua variabel. Sedangkan hipotesis alternatif (H_a) biasanya ditunjukkan dengan pernyataan adanya hubungan atau pengaruh antara dua variabel (Sulistyaningsih, 2011).

H_0 = tidak ada pengaruh prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap stress dan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

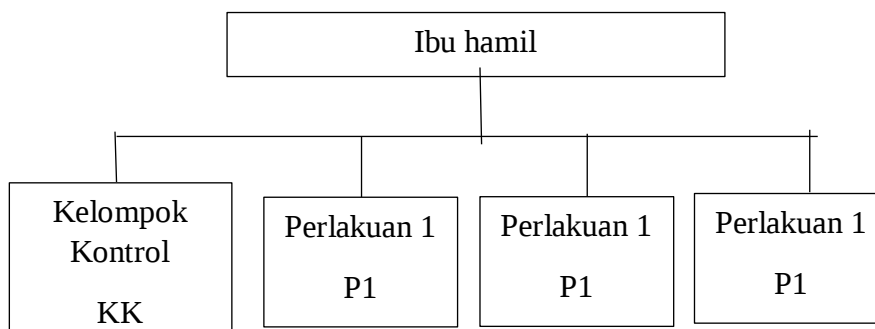
H_1 = ada pengaruh prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap stress dan kualitas tidur ibu hamil trimester III

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental, yaitu penelitian yang memberikan keleluasaan dan kebebasan penelitian untuk melakukan modifikasi atau intervensi terhadap sebuah variabel dan suatu kondisi terkontrol yang bertujuan untuk menciptakan suatu keadaan dimana hanya faktor yang diteliti yang beroperasi, sehingga digunakan untuk mengamati pengaruh atau efek dari variabel bebas terhadap variabel terikat (Sulistyaningsih, 2011). Rancangan penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah eksperiment sungguhan (*true experiment*) *with control grup design*.



Gambar 4.1 desain Penelitian

Keterangan :

KK : Kelompok Kontrol (kelompok yang tidak dilakukan prenatal yoga dan tidak diberi aromaterapi lavender)

P1 : kelompok perlakuan 1 (ibu hamil trimester III yang melakukan prenatal yoga)

P2 : kelompok perlakuan 2 (ibu hamil Trimester III yang diberi aromaterapi lavender)

P3 : kelompok perlakuan 3 (ibu hamil trimester III yang melakukan prenatal yoga dan diberi aromaterapi lavender)

4.2. Populasi

populasi ialah semua objek atau subjek penelitian yang akan diteliti. Populasi terdiri atas objek (benda) dan subjek (orang) yang memiliki karakteristik atau kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan ditarik kesimpulan dari penelitiannya. Populasi dibagi menjadi dua yaitu populasi sasaran (*target population*) ialah keseluruhan subjek yang akan diteliti dan ditarik kesimpulannya. Populasi sumber (*source population, reference population*) merupakan subjek dari populasi sasaran yang dijadikan sebagai pencuplik subjek penelitian (Sulistyaningsih, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Puskesmas Banjarsengon.

4.3. Sampel

4.3.1. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* merupakan teknik sampling yang tidak memberi peluang atau kesempatan bagi anggota populasi yang dipilih menjadi sampel. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pemilihan sampel dengan cara *purposive sampling* yaitu teknik pemilihan sampel untuk tujuan tertentu. Teknik ini berfokus pada pemilihan sampel dimana populasi dan tujuan sesuai dengan penelitian, dan diketahui oleh peneliti sejak awal. Dalam pelaksanaannya peneliti dapat melakukan

observasi awal sehingga sampel dapat memenuhi kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya (Sinambela, 2014). Dalam penelitian ini pemilihan sampel sesuai dengan kelompok intervensi yang sudah ditentukan 24 responden.

4.3.2. Penentuan Jumlah Sampel.

Rumus yang digunakan dalam penelitian ini merupakan rumus federer sebagai berikut : $(r - 1)(t - 1) \geq 15$

(Prihanti, 2016)

Keterangan :

r : Jumlah replikasi

t : jumlah kelompok perlakuan

$$(r - 1)(t - 1) \geq 15$$

$$(r - 1)(4 - 1) \geq 15$$

$$(r - 1)3 \geq 15$$

$$3r - 3 \geq 15$$

$$3r \geq 18$$

$$r \geq 6$$

4.3.3. Kriteria Inklusi

- 1) Ibu hamil trimester III (kehamilan 28 – 40 minggu).
- 2) Kondisi ibu dan janin sehat dan tidak ada komplikasi
- 3) Bersedia terlibat dalam penelitian, yang dibuktikan dengan surat kesediaan menjadi responden.

4.3.4. Kriteria Eksklusi

- 1) Ibu hamil trimester III yang tidak diperbolehkan melakukan aktivitas fisik yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan janin.
- 2) Ibu hamil dengan *placenta previa*.
- 3) Ibu hamil yang mengalami hipertensi.
- 4) Ibu yang mengalami pendarahan atau keguguran berulang kali.
- 5) Ibu dengan *cervix incompetent*.

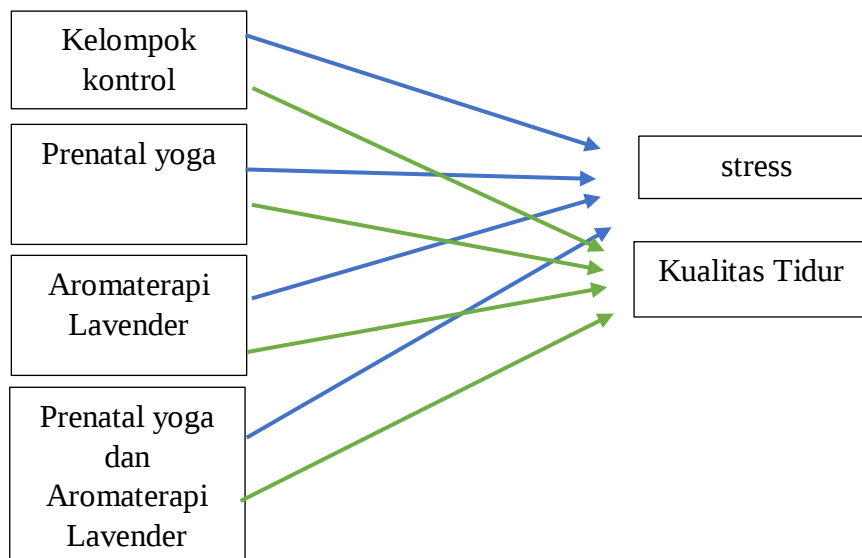
4.4. Alat Pengumpulan Data

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel biasanya sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Jenis instrumen penelitian biasanya tergantung dengan teknik pengumpulan datanya. Jika teknik pengumpulan datanya menggunakan komunikasi atau wawancara maka dapat digunakan kuesioner atau angket, namun jika teknik pengumpulan datanya menggunakan pengamatan maka bisa dengan *check list*, *rating scale*, dan alat – alat elektronik atau mekanik (Sulistyaningsih, 2011). Instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* versi bahasa Indonesia, sedangkan untuk mengukur stress menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Pemilihan responden dilakukan dengan cara memilih anggota sampel yang memenuhi kriteria inklusi hingga memenuhi target 24 responden.

4.5. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (Independent) dan variabel terikat (Dependent). prenatal yoga dan aroma terapi lavender merupakan variabel bebas (independen) lalu stress dan kualitas ibu hamil trimester III merupakan variabel terikat (dependen).

Variabel Bebas Variabel terikat



Gambar 4.2 Gambar Variabel Penelitian

4.6. Tempat dan Waktu

4.6.1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai pada bulan Desember 2022 – Agustus 2023.

4.6.2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Banjarsengon, Kecamatan Patrang.

4.7. Definisi Operasional

Tabel 4.1 Definisi operasional

Variabel penelitian	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Prenatal Yoga	Sebuah olahraga untuk ibu hamil berguna untuk melatih tubuh dan nafas yang dilakukan selama 30- 60 menit dengan frekuensi 2x seminggu dengan panduan yoga yang sudah ditetapkan oleh peneliti sebagai pedoman gerakan yoga	Standar prosedur operasional (SOP)	1. Dilakukan 2. Tidak dilakukan	Nominal
Aromaterapi Lavender	Aromaterapi yang digunakan merupakan produk yang di produksi oleh PT Bali Sari dengan nama produk NU Aroma. Pemberian aromaterapi lavender dengan meneteskan pada diffuser sebanyak 4-5tetes dalam air 100 ml dengan waktu pemberian 15 – 30 menit dan jarak pemberian 50 – 100 cm dari tempat pasien dan diberikan 2 kali dalam 1 minggu.	Standar Prosedur Operasional (SOP)	1. Dilakukan 2. Tidak dilakukan	Nominal
Stress	Pengukuran tingkat stress pada ibu hamil dengan memberikan lembar kuesioner dengan skor 0 = tidak ada, 1=ringan, 2= sedang, 3=berat, 4= berat sekali.	<i>Hamilton anxiety rating scale (HARS)</i>	Tidak ada stress/ kecemasan >14 Terdapat stress/ kecemasan < 14	Interval
Kualitas Tidur	Keadaan fisiologis dimana ibu mengalami penurunan kualitas tidur yang hal itu dapat diukur dengan pola tidur ibu yang cukup atau kurang. .	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	Kualitas tidur buruk > 5 Kualitas tidur baik < 5	Interval

4.8. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner yaitu responden mengisi daftar pertanyaan tertulis yang di berikan oleh peneliti. Kuesioner yang dibagikan bersifat khusus hanya untuk mendapatkan data – data mengenai hal khusus pada responden.

4.8.1. Teknik Pengolahan Data

1) Editing

Peneliti memeriksa kembali kelengkapan isi kuesioner dan jawaban yang diberikan oleh responden, jika terjadi kekurangan dari data baik itu dari isi kuesioner dan jawaban responden maka ditanyakan ulang atau penggantian responden yang tidak sesuai kriteria.

2) Coding

Setelah kuesioner diedit dan disunting maka selanjutnya dapat dilakukan pengkodean (coding) yaitu mengubah data berbentuk kalimat huruf menjadi data angka atau bilangan. Seperti melakukan penomoran pada kuesioner. Coding atau pemberian kode ini sangat berguna dalam memasukkan data (*data entry*).

Tahap coding pada penelitian ini adalah memberikan kode terhadap masing – masing responden untuk mempermudah analisis data.

1. Coding untuk kelompok responden :

Kelompok prenatal yoga : kode 1

Kelompok aromaterapi lavender : kode 2

Kelompok prenatal yoga dan aromaterapi lavender : kode 3

Kelompok kontrol : kode 4

2. Coding untuk usia :

<20 tahun : kode 1

20 – 35 tahun : kode 2

>35 tahun : kode 3

3. Coding untuk status kehamilan

Primigravida : kode 1

Multigravida : kode 2

3) Skoring

Skoring berarti memberikan skor pada hasil kuesioner sehingga didapatkan skor total yang diinginkan (Notoatmodjo, 2018).

1. Skoring stres

Tidak ada : 0

Ringan : 1

Sedang : 2

Berat : 3

Sangat berat : 4

2. Skoring tidur

Baik : < 5

Buruk : > 5

4) Memasukkan data (*entry data*)

setelah mendapatkan data maka proses selanjutnya adalah memasukkan data kedalam SPSS sehingga mendapatkan hasil penelitian yang didistribusikan dalam bentuk tabel frekuensi.

5) Pembersihan Data (*cleaning*)

Apabila semua data dari sumber sudah selesai di rekapitulasi maka perlu di cek kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidaklengkapan dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi beberapa cara membersihkan data antara lain Mengetahui missing data (data yang hilang).Mengetahui variasi data, Mengetahui konsistensi data. Setelah pembersihan data selesai dilakukan maka selanjutnya mulai melakukan proses analisis data yang dilakukan oleh pakar program komputer itu sendiri (Notoatmodjo, 2018).

4.9. Teknik Analisis data

dalam penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif yaitu statistik inferensial. Statistik inferensial merupakan penarikan kesimpulan menggunakan informasi dari responden yang dijadikan sampel melalui pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis merupakan pengujian statistik dan kuantitatif yang diamati besar tidaknya pengaruh variasi pencuplikan terhadap hasil yang diamati dalam sebuah penelitian. Uji yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji MANOVA.

MANOVA adalah teknik analisis multivariat yang merupakan perluasan konsep dari *univariate analysis of variance* (ANOVA). Tujuan

dari uji MANOVA adalah untuk mengkaji pengaruh berbagai intervensi atau perlakuan yang di ujikan pada respon ganda (terdapat lebih dari satu variabel). Uji MANOVA mempertimbangkan adanya keterkaitan antar variabel sehingga cocok digunakan untuk mengkaji pengaruh dari intervensi terhadap lebih dari satu kelompok sampel (Sutopo & Slamet, 2017).

Terdapat beberapa tahap uji dalam uji MANOVA yaitu :

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data yang digunakan normal atau tidak dengan kriteria sebagai berikut:

- a. nilai sig. $< 0,05$ maka disimpulkan bahwa data tidak didistribusi secara normal.
- b. nilai sig. $> 0,05$ Maka disimpulkan bahwa data didistribusi secara normal.

2. Uji homogenitas

Uji homogenitas data digunakan untuk mengetahui data yang digunakan bersifat homogen atau tidak homogen

- a. Jika nilai sig. $< 0,05$ maka disimpulkan bahwa varian data tidak homogen.
- b. Jika nilai sig. $> 0,05$ maka disimpulkan bahwa varian data homogen.

3. Uji MANOVA

Kriteria uji manova adalah sebagai berikut :

- a. Jika nilai sig. $< 0,05$ maka dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan antara kedua variabel.

- b. Jika nilai sig > 0,05 maka dapat disimpulkan tidak ada pengaruh yang signifikan antara kedua variabel.

4.10. Etika penelitian

Dalam melaksanakan penelitian jika subjek yang digunakan adalah manusia maka peneliti wajib memahami hak dasar manusia. Sehingga penelitian yang akan dilakukan benar – benar menjunjung tinggi kebebasan manusia. Menurut (Hidayat, 2014). Ada beberapa prinsip etika penelitian yang harus dipahami oleh peneliti antara lain.

4.10.1. Prinsip manfaat

Berprinsip pada aspek manfaat maka semua bentuk penelitian yang dilakukan memiliki harapan dan dapat bermanfaat untuk kepentingan manusia. Prinsip ini dapat ditegakkan dan membebaskan, tidak menimbulkan kekerasan pada manusia, tidak mengeksploitasi manusia.

4.10.2. Prinsip menghormati manusia

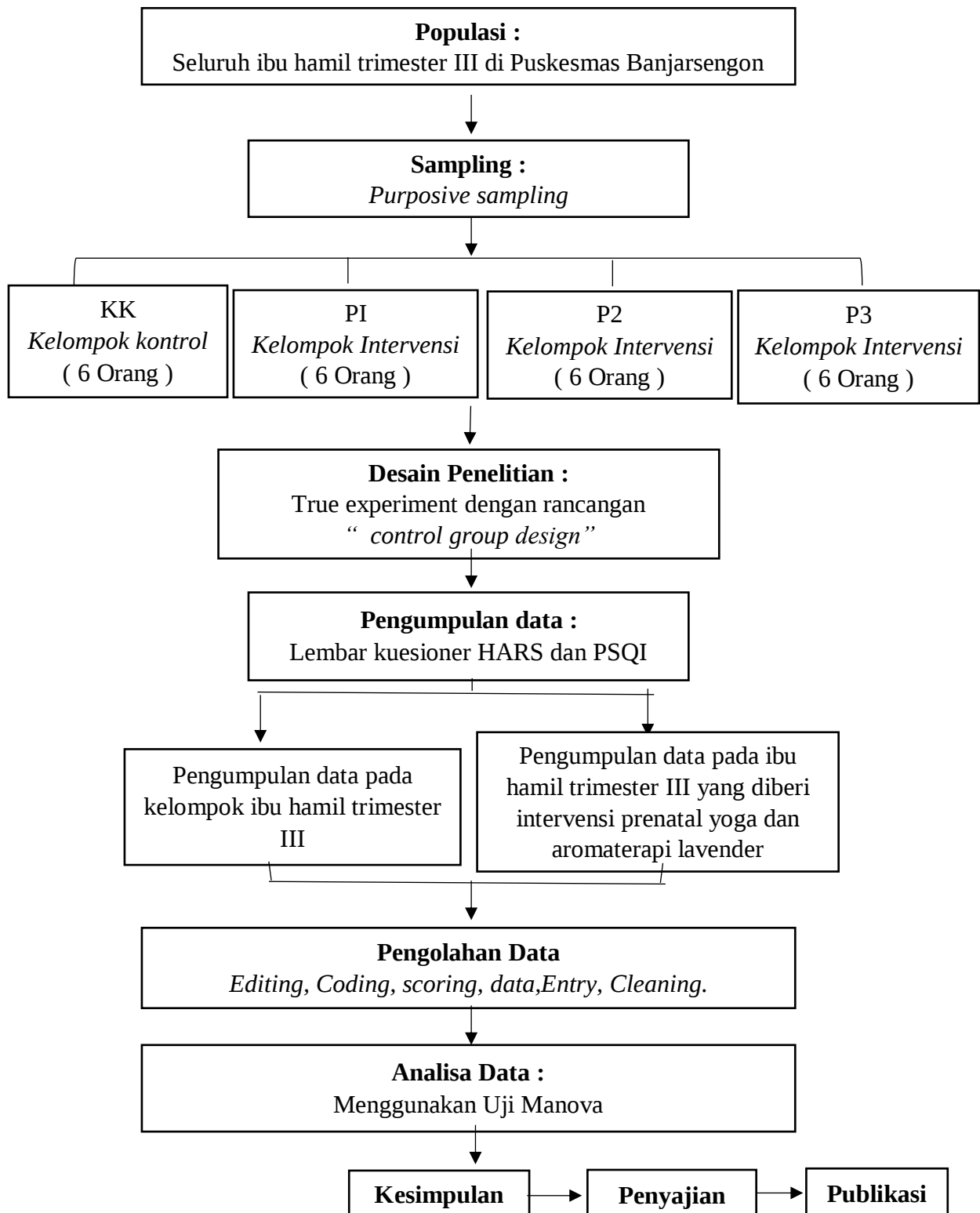
Manusia mempunyai hak yang harus dihormati karena manusia dapat menentukan pilihan antara mau atau tidak dijadikan subjek penelitian. Untuk menghormati hak responden maka ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh peneliti yaitu memberi *informed consent* tujuan dari pemberian *informed consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, serta mengetahui dampaknya sehingga subjek bisa menentukan pilihannya untuk bersedia mengikuti penelitian atau tidak bersedia. Menjaga

kerahasiaan subjek dengan menyamarkan nama subjek pada lembar ukur, serta tidak mempublikasi masalah yang dicantumkan di *informed consent*.

4.10.3. Prinsip keadilan.

Prinsip ini dilakukan untuk menjunjung tinggi keadilan manusia dengan menghargai hak atau memberikan pengobatan secara adil, menjaga privasi dan tidak berpihak dalam memberikan perlakuan.

4.11. Kerangka Kerja



Gambar 4.3 Kerangka Kerja

BAB 5

HASIL PENELITIAN

5.1. Data Umum

Data umum yang disajikan dalam penelitian ini berupa karakteristik responden meliputi usia ibu, dan status gravida ibu yang secara rinci akan diuraikan sebagai berikut :

5.1.1. Karakteristik Usia

Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan usia Ibu Hamil Trimester III

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
< 20 tahun	2	8,3
20 – 35 tahun	19	79,2
>35 tahun	3	12,5
Total	24	100,0

Berdasarkan tabel 5.1. menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dalam penelitian ini berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 19 orang (79,2 %)

5.1.2. Karakteristik kehamilan

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gravida

Kehamilan	Frekuensi	Presentase (%)
Primigravida	9	37,5
Multigravida	15	62, 5
Total	24	100,0

Berdasarkan tabel 5.2. menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dalam penelitian ini adalah multigravida yaitu sebanyak 15 orang (62,5%).

5.2. Data khusus

Dalam data khusus akan dibahas tentang pengaruh prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap stres dan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Banjarsengon, dalam pembahasan ini akan ditampilkan karakteristik dan responden berdasarkan :

5.2.1. Analisis stres dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi prenatal yoga dan aromaterapi lavender

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Stres dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Variabel dependent		Kontrol		Prenatal Yoga		Aromaterapi Lavender		Prenatal yoga dan aromaterapi lavender	
		F	%	F	%	F	%	F	%
stres	Tidak ada	0	0	4	66,7	4	66,7	4	66,7
	ringan	0	0	2	33,3	2	33,3	2	33,3
	sedang	3	50,0	0	0	0	0	0	0
	Berat	3	50,0	0	0	0	0	0	0
	Sangat Berat	0	0	0	0	0	0	0	0
Kualitas tidur	Baik	1	16,7	4	66,7	5	87,3	6	100,0
	Buruk	5	83,3	2	33,3	1	16,7	0	0

Berdasarkan tabel 5.3. menunjukkan pada tabel stres kelompok kontrol yang tidak diberi intervensi prenatal yoga dan aromaterapi lavender sebanyak 50,0 % ibu dengan stres berat dan 50,0% ibu dengan stres sedang. Pada kategori ibu hamil yang diberi intervensi prenatal yoga sebanyak 66,7 % ibu tidak mengalami stres, 33,3 % ibu mengalami stres ringan. Pada kategori ibu hamil yang diberi intervensi aromaterapi lavender 66,7 % ibu tidak mengalami stres dan 33,3% ibu mengalami stres ringan. Pada kategori ibu hamil yang diberi intrvensi prenatal yoga dan aromaterapi lavender sebanyak 66,7 % ibu tidak mengalami stres dan 33,3 % ibu hamil dengan stres ringan. Pada tabel kualitas

tidur ibu menunjukkan kelompok kontrol yang tidak diberi intervensi prenatal yoga dan aromaterapi lavender sebanyak 83,3% ibu dengan kualitas tidur buruk dan 16,7% dengan kualitas tidur baik. Pada kategori ibu hamil yang diberi intervensi prenatal yoga 66,7 % ibu dengan kualitas tidur baik dan 33,3 % ibu dengan kualitas tidur buruk. Pada kategori ibu hamil yang diberi intervensi aromaterapi lavender sebanyak 87,3 % ibu dengan kualitas tidur baik, dan 16,7% ibu dengan kualitas tidur buruk. Pada kategori ibu hamil yang diberi intervensi prenatal yoga dan aromaterapi lavender sebanyak 100,0% ibu hamil dengan kualitas tidur baik.

5.3.Hasil Analisis

5.3.1. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif atau deskriptif statistik adalah statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul melalui kuesioner lalu diolah kembali dengan editing, coding, data entry dan cleaning data.

Tabel 5. 4 Hasil Uji Analisis Deskriptif

	perlakuan	Rata - rata	Sampel	Kesimpulan
Stres Tidak ada :< 14 Ringan : 14 – 20 Sedang : 21 – 27 Berat : 28 – 41	Kelompok kontrol	22,8 3	6	Hasil rata – rata kelompok kontrol stres sebanyak 22,83 yang artinya ibu hamil mengalami stres sedang.
	Prenatal yoga	13,1 7	6	Hasil rata – rata kelompok prenatal yoga dengan stres sebanyak 13,17 yang

Sangat berat : 42-56	Aromaterapi lavender	12,17	6	artinya ibu hamil tidak mengalami stres. Hasil rata-rata kelompok aromaterapi lavender dengan stres sebanyak 12,17 yang artinya ibu hamil tidak mengalami stres. Hasil rata – rata kelompok prenatal yoga dan aromaterapi lavender dengan stres sebanyak 13,00 yang artinya ibu hamil tidak mengalami stres. Hasil rata – rata kelompok kontrol stres sebanyak 10,33 yang artinya ibu hamil dengan kualitas tidur buruk Hasil rata – rata kelompok prenatal yoga stres sebanyak 5,00 yang artinya ibu hamil dengan kualitas tidur baik Hasil rata – rata kelompok aromaterapi lavender stres sebanyak 4,17 yang artinya ibu hamil dengan kualitas tidur buruk Hasil rata – rata kelompok prenatal yoga dan aromaterapi lavender stres sebanyak 3,83 yang artinya ibu hamil dengan kualitas tidur buruk
	Prenatal yoga dan aromaterapi lavender	13,00	6	
	Kelompok kontrol	10,33	6	
	Prenatal yoga	5,00	6	
Kualitas tidur				
Baik : <5 Buruk > 5	Aromaterapi lavender	4,17	6	
	Prenatal yoga dan aromaterapi lavender	3,83	6	

Berdasarkan tabel 5.4. didapatkan hasil rata – rata stres pada kelompok kontrol sebanyak 22,83, rata -rata kelompok prenatal yoga sebanyak 13,17, pada kelompok aromaterapi lavender didapatkan rata - rata sebanyak 12,17 dan pada kelompok prenatal yoga dan aromaterapi lavender didapatkan rata – rata 13,00. Maka dapat disimpulkan dari hasil rata – rata kelompok kontrol dan kelompok intervensi terdapat perbedaan yang signifikan. Pada tabel kualitas tidur

didapatkan hasil rata – rata kelompok kontrol 10,33, kelompok prenatal yoga dengan rata – rata 5,00, pada kelompok aromaterapi lavender sebanyak 4,17 dan pada kelompok aromaterapi didapatkan hasil 3,83. Maka dapat disimpulkan dari hasil rata – rata kelompok kontrol dan kelompok intervensi didapatkan perbedaan yang signifikan.

5.3.2. Uji analitik

Uji analitik adalah perhitungan untuk menentukan apakah ada cukup bukti untuk menolak atau menerima hipotesis. Di dalam uji analitik data terdapat beberapa uji data seperti Uji normalitas dan uji homogenitas yang dilakukan sebagai syarat untuk melanjutkan uji selanjutnya yaitu uji manova.

Tabel 5.5 Hasil Uji Normalitas Data

Variabel dependen	Variabel independen	<i>Shapiro – wilk</i>		
		Statistik data	Sampel	Sig.
Stres	Kelompok kontrol	,958	6	,801
	Prenatal yoga	,908	6	,421
	Aromaterapi lavender	,866	6	,212
	Prenatal yoga dan aromaterapi lavender	,982	6	,960
Kualitas Tidur	Kelompok kontrol	,905	6	,405
	Prenatal yoga	,982	6	,960
	Aromaterapi lavender	,908	6	,421
	Prenatal yoga dan aromaterapi lavender	,866	6	,212

Berdasarkan hasil tabel diatas uji normalitas *p value* stres dengan menggunakan *shapiro-wilk* pada kelompok kontrol 0,801, pada kelompok prenatal yoga adalah 0,421 pada kelompok aromaterapi lavender adalah 0,212 dan pada kelompok prenatal yoga dan

aromaterapi lavender adalah 0,960. Sedangkan uji normalitas *p-value* kualitas tidur dengan penggunaan *shapiro wilk* pada kelompok kontrol adalah 0,405, pada kelompok prenatal yoga adalah 0,960, pada kelompok aromaterapi lavender adalah 0,421 dan pada kelompok prenatal yoga dan aromaterapi lavender 0,212. Maka dapat disimpulkan uji normalitas data stres dan kualitas tidur pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi $> 0,05$ yang artinya data di distribusikan dengan normal.

Tabel 5.6 Hasil Uji Homogenitas Data

Variabel dependen	F	Sig.
Stres	2,576	,082
Kualitas tidur	1,526	,163

Berdasarkan tabel diatas uji homogenitas stres menggunakan *Levene test* mempunyai nilai *p value* 0,082 yang lebih besar dari sama dengan 0,05 dengan demikian data bersifat homogen. Sedangkan uji homogenitas kualitas tidur menggunakan *levene test* mempunyai nilai *P value* 0,163. Maka dapat disimpulkan bahwa *p – value* lebih besar sama dengan 0,05 dengan demikian data bersifat homogen.

5.3.3. Uji MANOVA

Uji manova adalah uji statistik yang digunakan untuk mengukur pengaruh antara dua variabel dependen dengan satu atau lebih variabel independen.

Tabel 5.7 Hasil Uji Manova

Variabel dependen	Variabel independen		Sig.
stres	Kelompok kontrol	Prenatal yoga	,000
		Aromaterapi lavender	,000
		Prenatal yoga dan aromaterapi lavender	,000
Kualitas tidur	Kelompok kontrol	Prenatal yoga	,000
		Aromaterapi lavender	,000
		Prenatal yoga dan aromaterapi lavender	,000

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan bahwa prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap stres memiliki $p - value$ 0,000 dan pada kualitas tidur dengan $p-value$ 0,000 yang artinya nilai $sig. < 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari intervensi prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap stres dan kualitas tidur ibu hamil.

BAB 6

PEMBAHASAN

Penelitian pengaruh prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap stres dan kualitas tidur ibu hamil trimester III ini diadakan di Puskesmas Banjarsengon dengan responden penelitian sebanyak 24 orang. Dalam pembahasan pada penelitian ini disajikan hasil analisis penelitian pengaruh prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap stres dan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Banjarsengon.

6.1. Stres dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan penelitian pada kelompok kontrol didapatkan hasil dari data khusus sebanyak 3 orang (50,0%) ibu hamil mengalami stres berat dan 3 orang (50,0%) dengan stres sedang. Pada kualitas tidur ibu didapatkan hasil sebanyak 5 orang (83,3%) ibu dengan kualitas tidur buruk sedangkan 1 orang (16,7%) dengan kualitas tidur baik. Pada uji analisis deskriptif stres pada kelompok kontrol didapatkan hasil rata – rata sebanyak 22,83 yang artinya responden ibu hamil trimester III mengalami stres sedang. Sedangkan pada uji analisis deskriptif kualitas tidur ibu didapatkan hasil rata – rata sebanyak 10,33 yang artinya responden mengalami kualitas tidur yang buruk.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wati (2020) sebanyak 14 responden mengalami kecemasan berat. Hal ini dikarenakan ibu hamil yang merasa cemas saat menjelang persalinan sehingga menyebabkan ibu jadi mudah gelisah. Rasa cemas dan gelisah yang dialami oleh ibu akan mengakibatkan stres yang berlebihan sehingga hipotalamus memproses

hormon stres pada tubuh seperti ketokolamin, kortisol, epinefrin, norepinefrin, dan glukokortikoid dan hal tersebut dapat mempengaruhi sistem kerja syaraf simpatis sehingga hal tersebut dapat mengakibatkan nyeri persalinan yang dapat menimbulkan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga kontraksi uterus melemah dan ketegangan otot meningkat yang akhirnya mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil (Maharani & Hayati, 2020).

Menurut Lestari (2019) kualitas tidur ibu dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti perubahan psikologis maupun fisiologis. Pada saat hamil biasanya hormon progesteron ibu akan meningkat, peningkatan progesteron berdampak pada otot – otot ibu termasuk kandung kemih. Sehingga ibu akan lebih sering berkemih terutama di malam hari dan hal ini dapat menyebabkan kualitas tidur ibu menjadi buruk yang jika tidak diatasi maka dapat berefek pada tekanan darah ibu.

peneliti berpendapat bahwa kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberi intervensi prenatal yoga dan aromaterapi lavender cenderung mengalami peningkatan stres serta penurunan kualitas tidur. Hal ini dikarenakan hormon ACTH, kortisol dan ketokolamin meningkat sehingga mempengaruhi ketegangan otot polos sehingga aktivitas syaraf parasimpatis menurun dan aktivitas syaraf simpatis meningkat sehingga kualitas tidur ibu hamil pun terganggu.

6.2. Stres dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III yang melakukan prenatal yoga

Berdasarkan penelitian pada kelompok yang diberi intervensi prenatal yoga didapatkan hasil dari data khusus sebanyak 4 orang (66,7%) ibu tidak

mengalami stres dan 2 orang (33,3%) ibu hamil mengalami stres ringan. Sedangkan pada kualitas tidur ibu sebanyak 4 orang (66,7%) ibu hamil dengan kualitas tidur baik dan 2 orang (33,3%) ibu dengan kualitas tidur buruk. Hal ini juga dapat dilihat pada uji analisis deskriptif pada stres ibu hamil yang diberi prenatal yoga didapatkan hasil rata – rata 13,17 yang artinya ibu hamil tidak mengalami stres. sedangkan pada kualitas tidur ibu hamil yang diberi prenatal yoga didapatkan hasil rata – rata 5,00 yang artinya ibu hamil dengan kualitas tidur baik. Pada tabel uji manova didapatkan hasil *p-value* 0,000 yang artinya *p-value* sama dengan lebih kecil dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres dan kualitas tidur dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi intervensi prenatal yoga.

menurut Amalia (2020) Stres yang terjadi pada ibu hamil disebabkan karena kekhawatiran dan kecemasan yang dialami ibu hamil. Stres yang berlebihan pada ibu hamil akan merangsang hipotalamus yang dapat melepaskan hormon stres seperti ACTH, Kortisol, dan ketokolamin. Stres yang berlebihan dapat menyebabkan vasokonstriksi sistemik yang dapat menyebabkan gangguan aliran darah dalam rahim sehingga oksigen tidak terpompa dengan baik menuju miometrium yang dapat mengakibatkan lemahnya otot – otot rahim. Selain itu stres yang berlebihan pada ibu hamil juga dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hal ini dikarenakan hormon stres yang dilepas oleh hipotalamus dapat menurunkan aktivitas saraf parasimpatis dan meningkatkan aktivitas saraf simpatis sehingga hal tersebut dapat

mempengaruhi kinerja otot polos dan organ lainnya yang mengakibatkan penurunan kualitas tidur pada ibu hamil. Penurunan kualitas tidur pada ibu jika tidak segera diatasi maka dapat mengakibatkan menurunnya fungsi kognitif ibu seperti kurang konsentrasi, mudah teralihkan, mudah lelah, dan gelisah yang berlebihan. (Romadhona & Primihastuti, 2020). Salah satu upaya yang dapat dilakukan ibu untuk menurunkan stres dan meningkatkan kualitas tidur adalah dengan melakukan prenatal yoga gerakan pada prenatal yoga cenderung berfokus pada pernafasan, rileksasi dan ketenangan pada ibu, sehingga tubuh menjadi lebih nyaman dan tenang. Hal ini dapat merangsang hipotalamus dengan mengeluarkan hormon endorphine yang dapat menurunkan produksi hormon adrenalin dan kortisol sehingga ketegangan otot menurun dan stres berkurang. penurunan stres juga menurunkan kinerja syaraf simpatis sehingga kualitas tidur ibu mulai meningkat. (Mastriyagung et al., 2022).

Setelah dilakukan penelitian pada ibu hamil trimester III yang mengalami stres dan kualitas tidur buruk yang dilakukan intervensi prenatal yoga peneliti berpendapat bahwa prenatal yoga lebih efektif dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi intervensi prenatal yoga hal ini dikarenakan prenatal yoga memiliki gerakan yang cenderung tenang dan lembut yang memberikan efek yang nyaman serta menenangkan bagi ibu hamil sehingga ibu lebih rileks dan tenang sehingga otak merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorphine dan membuat hormon adrenalin, kortisol dan ketokolamin menurun dan hal ini dapat membuat stres

pada ibu berkurang serta ketegangan otot – otot polos ibu juga berkurang sehingga sistem kerja syaraf simpatis menurun dan sistem kerja syaraf parasimpatis meningkat hal ini dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil sehingga ibu merasa lebih nyaman dan lebih tenang.

6.3. Stres dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Yang Diberi Aromaterapi lavender

Berdasarkan penelitian pada kelompok yang diberi intervensi aromaterapi lavender didapatkan hasil dari data khusus sebanyak 4 orang (66,7%) ibu hamil tidak mengalami stres dan 2 orang (33,3%) ibu hamil mengalami stres ringan. Sedangkan pada kualitas tidur sebanyak 5 orang (87,3%) ibu hamil dengan kualitas tidur baik dan 1 orang (16,7%) ibu hamil dengan kualitas tidur buruk, selain pada data khusus dapat dilihat juga pada uji analisis deskriptif data stres pada ibu yang diberi intervensi aromaterapi lavender didapatkan hasil rata – rata sebanyak 12,17 yang artinya ibu hamil trimester III yang diberikan intervensi aromaterapi tidak mengalami stres. sedangkan pada kualitas tidur ibu hamil trimester III didapatkan hasil rata – rata sebanyak 4,17 yang artinya ibu hamil trimester III yang diberi intervensi aromaterapi lavender mempunyai kualitas tidur yang baik. Pada uji manova didapatkan *p – value* 0,000 yang artinya lebih kecil sama dengan 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa intervensi aromaterapi lebih berpengaruh pada stres dan kualitas tidur ibu dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi intervensi apapun.

Menurut (Setiati, 2019) tingkat stres pada ibu hamil trimester III yang diberi aromaterapi lavender cenderung lebih rendah dibandingkan tidak diberi aromaterapi lavender. Pemberian aromaterapi lavender lebih efektif dalam menurunkan stres pada ibu hamil trimester III dikarenakan dalam aromaterapi terdapat senyawa yang dapat mempengaruhi sistem limbik otak sehingga dapat mengintegrasikan emosi, mood dan rangsangan fisik. Dalam aromaterapi lavender terdapat senyawa *linalool* yang memiliki efek sedatif sehingga saat seseorang menghirup aromaterapi lavender maka aroma yang dikeluarkan dapat menstimulasi sistem limbik otak. Dalam sistem limbik terdapat *amygdala* dan *hippocampus* yang merupakan pusat emosi dan berhubungan dengan memori yang kemudian disalurkan ke hipotalamus dan dibawa ke bagian kecil otak yaitu *nucleus raphe*. *nucleus raphe* yang terstimulasi mulai melepaskan hormon serotonin yang merupakan neurotransmitter untuk mengatur kualitas tidur. (Lestari, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meihartati & Iswara (2021) yang menyatakan setelah diberi aromaterapi lavender nilai kualitas tidur ibu sebesar 9 turun menjadi 2 dan beberapa responden mengalami peningkatan kualitas tidur dan tidak bermimpi buruk, merasa rileks sebelum tidur dan tidur menjadi lebih nyenyak sehingga frekuensi bangun pada malam hari menjadi berkurang.

Setelah dilakukan penelitian pada ibu hamil trimester III yang diberi intervensi aromaterapi peneliti berpendapat bahwa aromaterapi lavender cukup efektif untuk mengatasi stres dan meningkatkan kualitas tidur hal ini

dikarenakan aromaterapi lavender memiliki efek sedatif dan juga aromaterapi lavender mengandung *linalool* yang dapat merangsang hipotalamus lalu hipotalamus membawa bau aromaterapi ke dalam bagian otak kecil yang disebut *nucleus raphe* yang berfungsi untuk menstimulasi pelepasan hormon serotonin yang dapat mempengaruhi aktivitas syaraf parasympatis sehingga kualitas tidur pada ibu menjadi meningkat dan stres menurun.

6.4. Stres dan Kualitas Tidur Ibu hamil Trimester III Yang Melakukan Prenatal Yoga Dan Diberi Aromaterapi Lavender

Berdasarkan penelitian pada kelompok yang diberi intervensi prenatal yoga dan aromaterapi lavender didapatkan hasil dari data khusus sebanyak 4 orang (66,7%) ibu hamil tidak mengalami stres dan 2 orang (33,3%) ibu hamil mengalami stres ringan. Sedangkan pada kualitas tidur sebanyak 6 orang (100,0%) ibu hamil dengan kualitas tidur selain pada data khusus dapat dilihat juga pada uji analisis deskriptif data stres pada ibu yang diberi intervensi prenatal yoga dan aromaterapi lavender didapatkan hasil rata – rata sebanyak 13,00 yang artinya ibu hamil trimester III yang diberikan intervensi prenatal yoga dan aromaterapi lavender tidak mengalami stres. sedangkan pada kualitas tidur ibu hamil trimester III didapatkan hasil rata – rata sebanyak 3,83 yang artinya ibu hamil trimester III yang diberi intervensi prenatal yoga dan aromaterapi lavender mempunyai kualitas tidur yang baik. Pada uji manova didapatkan *p – value* 0,000 yang artinya lebih kecil sama dengan 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa intervensi prenatal yoga dan aromaterapi lavender lebih berpengaruh pada stres dan kualitas tidur ibu dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi intervensi apapun.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arini (2023) mengenai penerapan yoga prenatal dan aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Sebelum dilakukan prenatal yoga dan pemberian aromaterapi lavender terdapat 24 orang (80 %) mengalami penurunan kualitas tidur namun setelah dilakukan prenatal yoga dan pemberian aromaterapi lavender ibu yang memiliki kualitas tidur yang buruk menurun secara signifikan menjadi 4 orang (13,3%).

Menurut Pusparini (2021) stres pada ibu hamil dapat mempengaruhi kualitas tidurnya. Ini disebabkan adanya proses hemostatis yang berperan dan mengatur tekanan darah sehingga hal ini juga dapat mempengaruhi waktu istirahat ibu. istirahat yang kurang dapat meningkatkan stres sehingga otak melepas hormon adrenalin, jika hormon adrenalin terus meningkat maka dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi). Intervensi Prenatal yoga dan aromaterapi lavender mampu menurunkan stres dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Gerakan yoga yang cenderung tenang dan nyaman dan dipadukan dengan aromaterapi lavender yang mengandung senyawa *linalool* dapat mengurangi stres dan ketegangan otot sehingga tubuh dan pikiran ibu menjadi lebih rileks dan tenang sehingga kualitas tidur ibu dapat meningkat (Romadhona & Primihastuti, 2020).

Setelah dilakukan penelitian pada ibu hamil trimester III yang diberi intervensi prenatal yoga dan aromaterapi lavender peneliti berpendapat bahwa prenatal yoga dan aromaterapi lavender cukup efektif untuk mengatasi stres dan meningkatkan kualitas tidur hal ini dikarenakan prenatal yoga

memiliki gerakan yang tenang dan rileks sehingga ibu hamil dapat lebih rileks dan tenang, selain itu aromaterapi juga memiliki efek sedatif sehingga dapat menurunkan hormon stres pada ibu sehingga jika keduanya digabungkan maka dapat mengurangi ketegangan pada otot – otot ibu dan juga menghasilkan hormon serotonin yang dapat meningkatkan aktivitas syaraf parasimpatis sehingga stres pada ibu hamil menurun dan kualitas tidur meningkat.

6.5. Keterbatasan penelitian

Peneliti memiliki beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan antara lain tidak mampu mengontrol aktivitas ibu diluar kegiatan intervensi, kondisi lingkungan dan tempat tinggal yang mempengaruhi stres dan kualitas tidur ibu seperti masalah keluarga, ekonomi sosial dan lain sebagainya sehingga kondisi ini menyebabkan hasil penelitian yang kurang optimal.

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

7.1.1. Stres pada ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol didapatkan hasil sebanyak 3 orang (50,0 %) mengalami stres berat dan 3 orang (50,0%) mengalami stres sedang. Sedangkan pada kualitas tidur ibu hamil trimester III didapatkan data sebanyak 5 (87,3%) orang dengan kualitas tidur buruk dan 1 orang (16,7%) dengan kualitas tidur baik.

7.1.2. Stres pada ibu hamil trimester III yang diberi intervensi prenatal yoga didapatkan hasil sebanyak 4 (66,7%) orang ibu hamil tidak mengalami stres dan 2 orang (33,3%) dengan stres ringan. Sedangkan pada kualitas tidur ibu hamil trimester III didapatkan hasil sebanyak 4 orang (66,7%) ibu hamil dengan kualitas tidur baik dan 2 orang (33,3%) dengan kualitas tidur buruk. Pada uji manova didapatkan hasil *p-value* 0,000 lebih kecil sama dengan 0,05 yang artinya terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap stres dan kualitas tidur ibu hamil trimester III dibandingkan dengan kelompok kontrol.

7.1.3. Stres pada ibu hamil trimester III yang diberi intervensi aromaterapi lavender didapatkan hasil sebanyak 4 (66,7%) orang ibu hamil tidak mengalami stres dan 2 orang (33,3%) dengan stres ringan. Sedangkan pada kualitas tidur ibu hamil trimester III didapatkan hasil sebanyak 5 orang (87,3%) ibu hamil dengan kualitas tidur baik

dan 1 orang (16,7%) dengan kualitas tidur buruk. Pada uji manova didapatkan hasil *p-value* 0,000 lebih kecil sama dengan 0,05 yang artinya terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap stres dan kualitas tidur ibu hamil trimester III dibandingkan dengan kelompok kontrol.

7.1.4. Stres pada ibu hamil trimester III yang diberi intervensi prenatal yoga dan aromaterapi lavender didapatkan hasil sebanyak 4 (66,7%) orang ibu hamil tidak mengalami stres dan 2 orang (33,3%) dengan stres ringan. Sedangkan pada kualitas tidur ibu hamil trimester III didapatkan hasil sebanyak 6 orang (100,0%) ibu hamil dengan kualitas tidur baik. Pada uji manova didapatkan hasil *p-value* 0,000 lebih kecil sama dengan 0,05 yang artinya terdapat pengaruh prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap stres dan kualitas tidur ibu hamil trimester III dibandingkan dengan kelompok kontrol.

7.2. Saran

7.2.1. Kebidanan

Disarankan untuk mengadakan prenatal yoga ataupun menyuluhkan mengenai penggunaan aromaterapi lavender di posyandu maupun dipuskesmas agar dapat membantu para ibu hamil mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidurnya.

7.2.2. Penelitian selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih berkomunikasi dan berkoordinasi dengan bidan di puskesmas maupun bidan daerah agar lebih mudah mengakses data dan lebih efisien waktu dalam pelaksanaan intervensi prenatal yoga dan aromaterapi lavender. Serta memanfaatkan waktu sebaik mungkin.

7.2.3. Institusi pendidikan

Hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk bahan ajar atau pedoman ajar bagi instansi pendidikan sehingga pengetahuan mengenai prenatal yoga dan aromaterapi lavender dapat di kembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 35.
- Amalia, R., Yuliani, D. R., & Semarang, P. K. (2020). *Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III*. 2(1).
- Arini, K. N., Nyoman, N., Witari, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., Kesehatan, P., Bali, K., Quality, S., & Tidur, K. (2023). *PENDAMPINGAN IBU HAMIL TRIMESTER III YANG MENGALAMI PENURUNAN KUALITAS TIDUR DENGAN YOGA PRENATAL DAN*. 1(2), 36–44.
- Asih, N. W. Y., Ariyani, N. W., Darmapatni, M. W. G., Lindayani, I. K., & Somoyani, N. K. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu hamil Trimester III di Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat Tahun 2021. *Jurnal Infokes Informasi Kesehtan*, 11(2), 404–412.
- Bangun, P. (2019). Hubungan Antara Senam Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(2), 291.
<https://doi.org/10.26751/jikk.v10i2.580>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. (2022). Profil Kesehatan Jember Tahun 2021. *Dinkes Jember*.
- Gani, R., Bidjuni, H., & Lolong, J. (2014). Hubungan Perubahan Citra Tubuh

- (Body Image) Dengan Depresi Pada Ibu Hamil Trimester II Dan Trimester III Dipuskesmas Tilango Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Keperawatan Unsrat*, 2(2), 107337. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5256>
- Gultom, L., & Hutabarat, J. (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Zifatama Jawa.
- Handajani, D. O. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Indonesia Journal Of Midwifery Today*, 1(1), 27. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v1i1.3321>
- Harahap, N. R., Rauda, R., Nasution, P., Syari, M., & Pitriana, D. (2022). Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum. *Indonesian Trust Health Journal*, 5(2), 57–63. <https://doi.org/10.37104/ithj.v5i2.103>
- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.167-178>
- Hidayat, A. A. A. (2014). *metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data contoh aplikasi studi kasus*. Salemba Medika.
- Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Lestari, I. dan maisaro. (2019). *Pengaruh AromaTerapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (The Effect of Lavender*

Aromatherapy on Sleep Quality of Third Trimester Pregnant). 8(1), 32–38.

- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Mastryagung, G. A. D., Dewi, K. A. P., & Januraheni, N. L. P. (2022). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Menara Medika*, 4(2), 221–226. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3185>
- Meihartati, T., & Iswara, I. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 6(2). <https://doi.org/10.35728/jmkik.v6i2.750>
- Nerlita, A. H. (2022). *Pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida*. 1(9), 4.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Nurhayati, Y., & Dartiwen. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Andi (Anggota IKAPI).
- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2018). Analisis Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(2), 1–14.
- Prihanti, G. S. (2016). *Pengantar Biostatistik*. UMM press.
- Pujiati, W., & Saribu, H. J. D. (2022). *Aroma Terapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dengan Hipertensi*. 4(9), 12.

- Pusparini, D. A., Kurniawati, D., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Ibu Preeklamsi di Wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo-Jember. *Pustaka Kesehatan*, 9(1), 16.
<https://doi.org/10.19184/pk.v9i1.16139>
- Rini, R. A. pramesti. (2020). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Hand Massage Terhadap Perubahan Kecemasan, Tekanan Darah dan Kortisol pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Fornikes,"* 11(2), 178. <https://doi.org/10.33846/sf11217>
- Romadhona, S. W., & Primiastuti, D. (2020). Penerapan Latihan Prenatal Gentle Yoga Dan Inhalasi Aromaterapi Lavender Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil (*Implementation Of Prenatal gentle yoga And Lavender Aromaterapy Inhalation In Improving Sleep Quality Of Pregnant Women*). 11(2), 166–178.
- Salsabilla, A. R. (2020). Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. 12(2), 761–766.
- Sari, A. A., & Kumorojati, R. (2020). Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 02, 1–5. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/KesehatanMasyarakat>
- Setiati, N. W. (2019). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan

Buniseuri Ciamis. 19(1), 11.

Sinambela, P. (2014). *metode penelitian kuantitatif untuk bidang ilmu administrasi, kebijakan publik, ekonomi, sosiologi dan ilmu sosial lainnya*. Graha Ilmu.

Sulistyaningsih. (2011). *metode penelitian kebidanan : kuantitatif - kualitatif*. Graha Ilmu.

sunaryo. (2004). *Psikologi Untuk Keperawatan*. penerbit buku kedokteran ECG.

Sutopo, Y., & Slamet, A. (2017). *Statistik Inferensial*. Penerbit Andi.

Vasra, E. (2021). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Keterampilan Dasar Manusia*. Trans Info Media.

Wati, D. R. (2020). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan. *Jurnal Prima Wiyata Health*, 1, 25. https://ejurnal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/view/449

Widatiningsih, S., & Dewi, C. H. T. (2017). *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*. Trans Medika.

Yuniza, Y., Tasya, T., & Suzanna, S. (2021). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kecamatan Plaju*. 8(2), 78–84.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Sop Prenatal Yoga

	STANDART OPERASIONAL PROSEDUR PRENATAL YOGA IBU HAMIL TRIMESTER III	
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	Tanggal dibuat 01 Januari 2023	Disetujui oleh dosen pembimbing 1 dan dosen pembimbing 2
PENGERTIAN	Prenatal yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas lembut dan perlahan, untuk menghindari cedera dan juga tidak nyaman serta aman bagi ibu hamil.	
TUJUAN	Untuk mengurangi rasa stress dan cemas serta membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.	
MANFAAT	1. Meningkatkan kekuatan tubuh saat hamil 2. Melancarkan sirkulasi darah dan oksigen ke janin 3. Mengatasi sakit pinggang dan konstipasi, serta bengkak pada sendi. 4. Melatih otot perineum agar lebih elastis dan mempermudah proses persalinan 5. Mengurangi stress dan cemas pada ibu hamil 6. Meningkatkan kualitas tidur ibu hamil	
INDIKASI	Kehamilan normal dan sehat dengan umur kehamilan memasuki trimester III	
KONTRAINDIKASI	1. Preeklamsi 2. Placenta previa 3. Cervix incompetent 4. Hipertensi	

	5. Riwayat pendarahan / keguguran berulang di kehamilan sebelumnya
PERSIAPAN PASIEN	1. Kondisi ibu dan janin sehat 2. Hindari perut kenyang sebelum berlatih yoga 3. Sebaiknya dilakukan pada pagi hari atau petang (merupakan saat yang tepat untuk berkonsentrasi) 4. Minum air sesering mungkin (sebelum, selama, dan sesudah berlatih yoga) 5. Kenakan pakaian yang longgar 6. Lakukan semampunya 7. Berhentilah berlatih jika mengalami kondisi : - Pengurangan gerakan janin - Tekanan darah naik (lebih dari 140x/mnt) - Terus menerus mual dan muntah - Timbul kontraksi rahim dengan interval lebih sering (< 20mnt sekali) - Perdarahan per vagina - Pecah ketuban - Nyeri persendian, dada, dan kepala - Bengkak pada pergelangan kaki
PERSIAPAN ALAT	1. SOP prenatal yoga 2. Alas/ Matras 3. Musik (dengan alunan lembut)
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. Tahap orientasi 1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menyampaikan tujuan 4. Menjelaskan prosedur 5. Menanyakan kesiapan pasien B. Tahap kerja

	1. Lakukan latihan pernafasan selama 10 menit dengan duduk bersila dan pandangan ke depan. 2. Duduk bersila dengan tangan kiri memegang telinga kanan dan tangan kanan memegang telinga kiri. 3. Rentangkan tangan sejajar dengan bahu lalu rapatkan kedua telapak tangan ke atas kepala dilakukan sebanyak 5 hitungan. 4. Angkat kedua lengan lalu letakkan tangan kanan ke siku sebelah kiri dan tangan kiri ke siku sebelah kanan lakukan sebanyak 5 hitungan. 5. satukan kedua telapak kaki lalu tangan memegang jari kaki kemudian badan memutar kearah kanan dan kiri masing – masing 5 hitungan. (hindari pose ini bila kehamilan sudah lebih dari 34 minggu dengan keluhan sungsang, lintang atau disfungsi kekakuan pinggul) 6. <i>cat cow pose</i> minta ibu untuk menungging lalu letakkan telapak tangan sejajar dengan bahu. Lekukan tulang punggung kearah atas sambil menundukkan kepala, lalu kembali ke posisi semula. Dilakukan sebanyak 5 hitungan 7. berdiri lalu membuka kaki selebar bahu, angkat kedua tangan dan satukan telapak tangan lalu tekuk kedua lutut. Lakukan sebanyak 5 hitungan. 8. Letakkan kaki kanan didepan lalu angkat kedua tangan, tekuk lutut kaki kanan.
--	--

	Lakukan sebanyak 5 hitungan begitu pun sebaliknya. 9. Posisi berjongkok dengan kedua telapak tangan ditangkupkan didepan dada. Lakukan selama 5 hitungan. 10. Tidur secara terlentang dengan kedua kaki ditekuk kearah dada lalu kembali luruskan kaki. Lakukan sebanyak 5 hitungan. 11. Tidur miring ke kanan lalu angkat kaki kanan keatas dan tangan memejang ujung ibu jari lakukan sebanyak 5 hitungan. Begitu pun sebaliknya. 12. Lalu akhiri gerakan dengan relaksasi.
--	--

Lampiran 2. SOP Aromaterapi Lavender

	STANDART OPERASIONAL PROSEDUR AROMATERAPI LAVENDER	
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	Tanggal dibuat 01 Januari 2023	Disetujui oleh dosen pembimbing 1 dan dosen pembimbing 2
PENGERTIAN	Aromaterapi lavender merupakan praktik terapi menggunakan minyak atsiri yang diekstrak dari tanaman, pohon dan bunga, Lavender mempunyai efek menenangkan, memberi keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Selain itu juga dapat mengurangi rasa tertekan stress, emosi yang tidak seimbang, histeria, frustrasi, dan gangguan tidur.	
TUJUAN	1. Meningkatkan kesehatan fisik dan emosional. 2. Menurunkan nyeri dan kecemasan. 3. Membuat tubuh menjadi lebih rileks 4. Memberikan efek stimulasi. 5. Memberikan sensasi yang menenangkan diri, otak dan keseimbangan stress yang dirasakan. 6. Merelaksasi pikiran dan fisik serta mengatasi gangguan tidur	
KEBIJAKAN	Khasiat Aromaterapi telah menjadi produk yang banyak beredar dimasyarakat karena dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh dan juga menyembuhkan berbagai penyakit.	
PETUGAS	peneliti	
PERSIAPAN PASIEN DAN PETUGAS	1. SIKAP a. Menyambut pasien dengan sopan dan ramah. b. Memperkenalkan diri kepada pasien.	

	c. Menjelaskan tujuan pemberian aromaterapi lavender. d. Percaya diri. 2. PERSIAPAN a. Pasien. b. Lingkungan c. Peralatan.
LANGKAH PEMBERIAN	1. Atur posisi pasien senyaman mungkin, pastikan posisi pasien nyaman dan rileks. 2. Buka tutup diffuser lalu isi dengan air. 3. Teteskan aromaterapi sesuai dengan jumlah kebutuhan, kemudian tutup diffuser. 4. Nyalakan diffuser lalu tunggu hingga aroma dari aromaterapi menyebar dan terhirup oleh pasien. 5. Anjurkan pasien menghirup aromaterapi dan merelaksakan diri serta beri afirmasi positif pada pasien. 6.
ATURAN PAKAI	Untuk penggunaannya 3 – 4 tetes aromaterapi dalam 30 – 40 ml air dalam diffuser, dengan waktu 15 – 30 menit. Dan jarak pemberian 50 – 100 cm dari tempat pasien.

Lampiran 3. Inform Consent

Persetujuan Setelah Penjelasan (*Inform Consent*)

Saya Anita Firdaus adalah Peneliti dari Universitas dr. Soebandi program studi Sarjana Kebidanan. Dengan ini meminta Anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian saya yang berjudul " Pengaruh Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender Terhadap Stress dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III “ dengan beberapa penjelasan sebagai berikut :

1. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap ibu hamil trimester III dengan menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian *pretest – posttest with control grup design*. Prosedur pengumpulan data diawali dengan tahap persiapan, pelaksanaan penelitian dengan pemberian prenatal yoga untuk kelompok intervensi pertama, pemberian aromaterapi untuk kelompok intervensi kedua, pemberian prenatal yoga dan aromaterapi lavender kepada kelompok intervensi ketiga. Melakukan analisis data, dan publikasi hasil.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian karena sesuai dengan kriteria inklusi dalam pemilihan sampel penelitian. Keterlibatan Anda dalam penelitian ini 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 1 bulan dengan sampel *non probably sampling* yaitu *purposive sampling*.

5. Anda akan diberikan imbalan pengganti / kompensasi berupa makanan dan minuman sehat sejumlah 15.000 atas kehilangan setiap dilakukan kegiatan. Sebagai pengganti atas sejumlah waktu atau ketidaknyamanannya.
6. Setelah selesai penelitian penelitian Anda akan diberikan informasi mengenai hasil penelitian umum melalui pertemuan tertulis melalui lembaga.
7. Anda akan mendapatkan informasi mengenai keadaan kesehatan Anda selama pengambilan data atau sampel.
8. Anda akan mendapatkan informasi bila ada ditemukan temuan yang tidak diharapkan selama penelitian.
9. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan Anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan sampel atau data berlangsung.
10. Prosedur pengambilan sampel adalah melihat kriteria inklusi. Selama pengambilan sampel dipastikan tidak menyebabkan rasa sakit atau tidak nyaman yang dialami subjek, dari tindakan atau intervensi atau perlakuan yang diterima selama penelitian: dan kemungkinan bahaya bagi subjek akibat keikutsertaan dalam penelitian. Termasuk risiko kesehatan dan kesejahteraan subjek dan keluarganya.
11. Keuntungan yang Anda peroleh dengan keikutsertaan Anda adalah Anda bisa mempragakan prenatal yoga dirumah masing – masing, dan stress Anda menurun serta kualitas tidur Anda akan meningkat.

12. Penelitian ini dilakukan dengan harapan memberikan manfaat bagi peneliti sendiri, bagi masyarakat dan bagi instansi.
13. Setelah penelitian ini selesai, Anda dapat meneruskan perawatan atau pelayanan kesehatan lanjutan di rumah atau di kelas antenatal dengan membayar sejumlah uang atau gratis.
14. Setelah menerima pengobatan atau tindakan kesehatan sebagai hasil penelitian Anda harus menunggu penelitian Anda harus menunggu hingga pengobatan atau tindakan kesehatan itu disahkan secara legal.
15. Anda tidak memerlukan pengobatan atau tindakan tertentu karena penelitian ini hanya menggunakan kuesioner.
16. Anda akan diberikan informasi bila didapatkan informasi baru dari penelitian ini ataupun dari sumber lain.
17. Semua data dalam penelitian ini akan disimpan oleh peneliti (tim peneliti) dalam bentuk *soft file* dan *hard file* berupa skripsi di perpustakaan Universitas dr. Soebandi sebagai sumber referensi Peneliti lainnya yang akan disimpan kurang lebih 5 tahun.
18. Semua informasi yang Anda berikan dalam penelitian ini tidak akan disebar luaskan sehingga kerahasiaannya akan terjamin.
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 akan bertanggungjawab terhadap terjadinya cedera atau komplikasi akibat pelaksanaan penelitian.

22. Apabila terjadi risiko lain maka Anda bisa mendapatkan pelayanan kesehatan berupa perawatan di puskesmas, rumah sakit, atau pelayanan kesehatan lainnya yang sesuai dengan biaya yang ditanggung penuh oleh peneliti.
23. Peneliti tidak menjamin apabila terjadi risiko pada subjek karena tidak ada organisasi yang bertanggung jawab karena ini merupakan penelitian pribadi.
24. Penelitian ini tidak melibatkan unsur – unsur yang membahayakan kepada individu atau subjek 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.
27. Anda akan mendapatkan penjelasan tentang rancangan penelitian dan perlakuan akan dilakukan sehingga penelitian selesai.
28. Semua informasi penting akan diungkapkan selama penelitian berlangsung dan Anda berhak untuk menarik data atau informasi selama penelitian berlangsung.
29. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuesioner tidak menggunakan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga.
30. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuensioner tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis untuk Anda.

31. Penelitian ini tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda, sehingga tidak diperlukan pengumpulan, penyimpanan, dan penggunaan bahan biologi.
32. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita usia subur.
33. Penelitian ini melibatkan anda ibu hamil trimester III dan anda berhak mengikuti terus penelitian ini atau mengundurkan diri bila terjadi risiko dalam penelitian.
34. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk disitu bila ada individu yang pernah mengalami atau menjadi korban bencana.
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 kuesioner yang terkait dengan penelitian. Setelah saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.

Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : _____

Tanda Tangan : _____

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

Saksi

Dengan hormat
peneliti

.....

.....

Lampiran 4. Persetujuan Menjadi Responden

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Menyatakan bersedia menjadi subjek (responden) dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi yang tertanda di bawah ini:

Nama : ANITA FIRDAUS

NIM : 19050007

Judul : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Stress Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Banjarsengon

Saya telah mendapatkan informasi tentang penelitian tersebut dan mengerti tujuan dari penelitian tersebut, demikian pula kemungkinan manfaat dan resiko dari keikutsertaan saya. Saya telah mendapatkan kesempatan untuk bertanya dan seluruh pertanyaan saya telah dijawab dengan cara yang saya mengerti.

Saya mengerti bahwa keikutsertaan saya ini adalah suka rela dan saya bebas untuk berhenti setiap saat, tanpa memberikan alasan apa pun. Dengan menandatangani formulir ini, saya juga menjamin bahwa informasi yang saya berikan adalah benar.

Jember.....2023

Responden

Lampiran 5. Lembar Kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)**HAMILTON ANXIETY RATING SCALE****(HARS)**

Nomor Responden :

Nama Responden :

Tanggal Pemeriksaan :

Code :

Skor :

- a. 0 : Tidak ada
- b. 1: Ringan
- c. 2 : Sedang
- d. 3 : Berat
- e. 4 : Berat sekali

Total Skor :

- 1. Kurang dari 14 : Tidak Ada Kecemasan
- 2. 14 – 20 : Kecemasan Ringan
- 3. 21 -27 : Kecemasan Sedang
- 4. 28 – 41 : Kecemasan Berat
- 5. 42 – 56 : Kecemasan Berat Sekali

NO	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Perasaan Ansietas • Cemas • Firasat Buruk • Takut akan pikiran sendiri • Mudah tersinggung					
2	Ketegangan • Merasa tegang • Lesu • Tak bisa istirahat tenang • Mudah terkejut • Mudah menangis • Gemetar • gelisah					
3	Ketakutan • pada gelap • pada orang asing • ditinggal sendiri • pada binatang besar • pada keramaian lalu lintas • pada kerumunan orang					
4	Gangguan tidur • sukar masuk tidur • terbangun malam hari • tidak nyenyak • bangun dengan lesu • banyak mimpi • mimpi buruk • mimpi menakutkan					
5	Gangguan kecerdasan • sukar konsentrasi • daya ingat buruk					
6	Perasaan depresi • hilangnya minat • berkurangnya kesenangan pada hobi • sedih • bangun dini hari • perasaan berubah – ubah sepanjang hari					
7	Gejala somatik (otot) • sakit dan nyeri di otot – otot • kaku • kedutan otot • gigi gemerutuk • suara tidak stabil					

8	Gejala somatik (sensorik) • tinitus • penglihatan kabur • muka merah atau pucat • merasa lemah • perasaan ditusuk – tusuk					
9	Gejala kardiovaskuler • takikardia • berdebar • nyeri di dada • denyut nadi mengeras • perasaan lesu/ lemas seperti mau pingsan • detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10	Gejala respiratori • rasa tertekan atau sempit di dada • perasaan tercekik • sering menarik nafas • nafas pendek / sesak					
11	Gejala gastrointestinal • sulit menelan • perut melilit • gangguan pencernaan • nyeri sebelum dan sesudah makan • perasaan terbakar di perut • rasa penuh atau kembung • mual • muntah • buang air besar lembek • kehilangan berat badan • sukar buang air besar (konstipasi)					
12	Gejala urogenital • sering buang air kecil • tidak dapat menahan air seni • amenorrhoe • menorrhagia • menjadi dingin (frigid) • ejakulasi pra-cocks • ereksi hilang • impotensi					
13	Gejala otonom • mulut kering • muka merah • mudah berkeringat • pusing, sakit kepala					

	• bulu – bulu berdiri					
14	Tingkah laku pada wawancara • gelisah • tidak tenang • jari gemetar • kerut kening • muka tegang • tonus otot meningkat • napas pendek dan cepat • muka merah					

Lampiran 6. Lembar Kuesioner kualitas tidur

THE PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEKS (PSQI)

Nama :

Nomor telepon :

Code :

Pertanyaan di bawah ini terkait dengan kebiasaan tidur Anda dalam sebulan ini. Jawablah seluruh pertanyaan dengan akurat sehingga dapat mengindikasikan mengenai kebiasaan tidur Anda dalam sebulan ini.

Selama 1 bulan ini :

1. jam berapa biasanya Anda mulai tidur malam ?
2. berapa lama Anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam ?
3. jam berapa Anda biasanya bangun pagi ?
4. berapa lama Anda tidur dimalam hari ?

5.	Seberapa sering masalah – masalah dibawah ini mengganggu tidur Anda ?	Tidak pernah	1 x seminggu	2 x seminggu	≥ 3 x seminggu
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak terbaring.				
b.	Terbangun di tengah malam atau terlalu dini.				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan dimalam hari				
g.	Kepanasan dimalam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
f.	Alasan lain.....				

6.	Seberapa sering menggunakan obat tidur				
7.	Seberapa sering Anda mengantuk tidak melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Seberapa besar antusias Anda ingin menyelesaikan masalah yang Anda hadapi				
		Sangat baik	Baik	Kurang	Sangat kurang
9.	Pertanyaan preintervensi : bagaimana kualitas tidur Anda selama sebulan yang lalu				
	Pertanyaan postintervensi : bagaimana kualitas tidur Anda selama seminggu yang lalu				

Keterangan cara skoring

Komponen :

1. kualitas tidur subyektif : dilihat dari pertanyaan nomor 9
 - 0 : sangat baik
 - 1 : baik
 - 2 : kurang
 - 3 : sangat kurang
2. latensi tidur (kesulitan memulai tidur) : total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a
 - pertanyaan nomor 2
 - ≤ 15 menit : 0
 - 16 – 30 menit : 1
 - 31 – 60 menit : 2
 - ≥ 60 menit : 3
 - Pertanyaan nomor 5a
 - Tidak pernah : 0
 - Sekali seminggu : 1
 - 2x seminggu : 2
 - ≥ 3 x seminggu : 3
 - Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:
 - Skor 0 = 0
 - Skor 1-2 = 1
 - Skor 3-4 = 2
 - Skor 5-6 = 3
3. Lama tidur malam : Dilihat dari pertanyaan nomer 4
 - > 7 jam = 0
 - 6-7 jam = 1
 - 5-6 jam = 2
 - < 5 jam = 3
4. Efisiensi tidur à Pertanyaan nomer 1,3,4
 - Efisiensi tidur= (# lama tidur/ # lama di tempat tidur) x 100%
 - # lama tidur – pertanyaan nomer 4
 - # lama di tempat tidur – kalkulasi respon dari pertanyaan nomer 1 dan 3
 - Jika di dapat hasil berikut, maka skornya:
 - $> 85\%$ = 0
 - 75-84 % = 1
 - 65-74 % = 2
 - $< 65\%$ = 3
5. Gangguan ketika tidur malam : Pertanyaan nomer 5b sampai 5j
 - Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:
 - Tidak pernah = 0
 - Sekali seminggu= 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu= 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2

Skor 19-27 = 3

6. Menggunakan obat-obat tidur : Pertanyaan nomer 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu= 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu= 3

7. Terganggunya aktifitas disiang hari : Pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu= 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu= 3

Pertanyaan nomer 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini: S

kor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

Skor akhir: Jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Lampiran 7 Data Responden

No	Nama	Kode	Skor Stres	Keterangan	Kualitas tidur	Keterangan
1	Ny. S	P1	12	Tidak ada	6	Buruk
2	Ny. U	P1	12	Tidak ada	3	Baik
3	Ny. R	P1	13	Tidak ada	3	Baik
4	Ny. S	P1	14	Ringan	4	Baik
5	Ny. N	P1	15	Ringan	5	Baik
6	Ny. E	P1	13	Tidak ada	7	Buruk
7	Ny. L	P2	12	Tidak ada	4	Baik
8	Ny. W	P2	14	Ringan	3	Baik
9	Ny. D	P2	16	Ringan	5	Baik
10	Ny. H	P2	12	Tidak ada	4	Baik
11	Ny. P	P2	13	Tidak ada	3	Baik
12	Ny. A	P2	12	Tidak ada	6	Buruk
13	Ny. A	P3	15	Ringan	4	Baik
14	Ny. R	P3	14	Ringan	3	Baik
15	Ny. T	P3	13	Tidak ada	4	Baik
16	Ny. S	P3	12	Tidak ada	5	Baik
17	Ny. E	P3	11	Tidak ada	3	Baik
18	Ny. M	P3	13	Tidak ada	4	Baik
19	Ny. S	KK	21	Sedang	10	Buruk
20	Ny. B	KK	23	Sedang	12	Buruk
21	Ny. Y	KK	20	Ringan	13	Buruk
22	Ny. P	KK	29	Berat	14	Buruk
23	Ny. N	KK	25	Sedang	8	Buruk
24	Ny. F	KK	28	Berat	9	Buruk

Lampiran 8 Surat Ijin BAKESBANGPOL

07/08/23, 17:58

J-KREP - JEMBER KESBANGPOL REKOMENDASI PENELITIAN - BAKESBANGPOL - KABUPATEN JEMBER



PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 Jalan Letjen S Parman No. 89 Telp. 337853 Jember

Kepada
 Yth. Sdr. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten
 Jember
 di -
 Jember

SURAT REKOMENDASI

Nomor : 074/2293/415/2023

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 Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi, 13 Juli 2023, Nomor: 6395/FIKES-UDS/U/VII/2023, Perihal: Izin Penelitian

MEREKOMENDASIKAN

Nama : ANITA FIRDAUS
 NIM : 19050007
 Daftar Tim : -
 Instansi : Universitas dr. Soebandi / Fakultas Ilmu Kesehatan / S1 Kebidanan
 Alamat : Jln dr. Soebandi no 99, Kec. Patrang
 Keperluan : Melaksanakan kegiatan penelitian *dengan judul/terkait* Pengaruh Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender Terhadap Stres dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Banjarsengon
 Lokasi : Puskesmas Banjarsengon
 Waktu Kegiatan : 17 Juli 2023 s/d 17 Agustus 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 : 17 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 Fakultas Ilmu Kesehatan
 Universitas dr. Soebandi Jember
 2. Mahasiswa yang bersangkutan

<https://j-krep.jemberkab.go.id>

1/1

Lampiran 9 Surat Ijin Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER
DINAS KESEHATAN
 Jl. Srikoyo 1/03 Jember Telp. (0331) 487577 Fax (0331) 426624 JSC FAI: (0331) 425222
 Website : dinkes.jemberkab.go.id, E-mail : dinas.kesehatan@jemberkab.go.id
JEMBER
 Kode Pos 68111

Nomor : 440 / 1403 / 311 / 2023
 Sifat : Penting
 Lampiran : -
 Perihal : Penelitian

Jember, 20 Juli 2023
 Kepada
 Yth. Kepala Bidang Kesmas
 Dinas Kesehatan Kab. Jember
 Kepala UPT. Banjarsengon

di JEMBER

Menindak Lanjuti Surat Nomor : 074/2293/415/2023, Tanggal 17 Juli 2023, Perihal Ijin Penelitian, dengan ini harap Saudara dapat memberikan Data Seperlunya kepada

Nama/NIM : Anita Firdaus / 19050007

Alamat : Jl. dr. Soebandi No.99 Jember

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

Keperluan : Melaksanakan kegiatan Penelitian tentang "Pengaruh Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender Terhadap Stres dan Kulititas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Banjarsengon"

Waktu : 20 Juli 2023 s/d 20 Agustus 2023

Pelaksanaan

Sehubungan dengan hal tersebut pada prinsipnya kami tidak keberatan, dengan catatan:

1. Penelitian ini benar-benar untuk kepentingan penelitian
2. Tidak dibenarkan melakukan aktifitas politik
3. Apabila situasi dan kondisi wilayah tidak memungkinkan akan dilakukan penghentian kegiatan & melakukan social distancing
4. Menyerahkan hasil kegiatan studi terkait dalam bentuk Softcopy / CD ke Sub Bag Perencanaan dan Pelaporan Dinas Kesehatan Kab. Jember

Selanjutnya Saudara dapat memberi bimbingan dan arahan kepada yang bersangkutan. Demikian dan atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

Pt. KEPALA DINAS KESEHATAN
KABUPATEN JEMBER



dr. HENDRO SOELISTIONO, M.M., M.Kes
 Pembina TK I (A/B)
 NIP. 19660418-200212-1-001

Tembusan:

Yth. 1. Kepala Subbag Perencanaan dan Pelaporan
 Dinas Kesehatan Kab. Jember

2. Sdr. Yang bersangkutan
 di Tempat

Lampiran 10. Surat Puskesmas



PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER
DINAS KESEHATAN
UPTD. PUSKESMAS BANJARSENGON
 Jl. Kasuari No. 48, Banjarsengon, Patrang
 Telp. 0331-424507 Email: puskesmasbanjarsengon@gmail.com
JEMBER Kode Pos 68115

SURAT KETERANGAN
 Nomor: 800/3515/311.50/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: dr. Rumi Enggarwati
NIP	: 19790326 201412 2 001
Pangkat/Gol. Ruang	: Penata Muda Tk. I/III/b
Jabatan	: Kepala UPTD. Puskesmas Banjarsengon
Unit Kerja	: UPTD. Puskesmas Banjarsengon

Menerangkan bahwa:

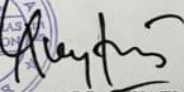
Nama	: Anita Firdaus
NIM	: 19050007
Fakultas	: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi
Judul Penelitian	: Pengaruh Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender terhadap Stress dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trisemester III di Puskesmas Banjarsengon.

Telah selesai melaksanakan kegiatan penelitian di UPTD. Puskesmas Banjarsengon dari tanggal 20 Juli 2023 sampai dengan tanggal 10 Agustus 2023.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya dan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 10 Agustus 2023

Kepala UPTD. Puskesmas
Banjarsengon



dr. RUMI ENGGARWATI
 NIP. 19790326 201412 2 001

Lampiran 11 Surat Layak Etik



KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
 "ETHICAL EXEMPTION"

No.376/KEPK/UDS/VI/2023

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

Peneliti utama : Anita Firdaus
Principal In Investigator

Nama Institusi : Universitas dr. Soebandi
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender Terhadap Stres dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Banjarsengon"

"The Effect of Prenatal Yoga and Lavender Aromatherapy on Stress and Quality of Sleep in Third Trimester Pregnant Women at the Banjarsengon Health Center"

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 12 Juli 2023 sampai dengan tanggal 12 Juli 2024.

This declaration of ethics applies during the period July 12, 2023 until July 12, 2024.

July 12, 2023
 Professor and Chairperson,



Rizki Fitrianiyngtyas, SST, MM, M.Keb

Lampiran 12 Dokumentasi



Lampiran 13 Analisa Data

1) Uji Karakteristik data

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 20 tahun	2	8,3	8,3	8,3
	20 - 35 tahun	19	79,2	79,2	87,5
	> 35 tahun	3	12,5	12,5	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

		kehamilan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	primigravida	9	37,5	37,5	37,5
	multigravida	15	62,5	62,5	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

2) Uji Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics				
	perlakuan	Mean	Std. Deviation	N
stres	prenatal yoga	13,17	1,169	6
	aromaterapi lavender	12,17	,753	6
	prenatal yoga dan aromaterapi lavender	13,00	1,414	6
	kelompok kontrol	22,83	2,317	6
	Total	15,29	4,686	24
kualitas_tidur	prenatal yoga	5,00	1,414	6
	aromaterapi lavender	4,17	1,169	6
	prenatal yoga dan aromaterapi lavender	3,83	,753	6
	kelompok kontrol	10,33	3,724	6
	Total	5,83	3,332	24

3) Uji Normalitas

Tests of Normality							
	perlakuan	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
stres	prenatal yoga	,223	6	,200 [*]	,908	6	,421
	aromaterapi lavender	,254	6	,200 [*]	,866	6	,212
	prenatal yoga dan aromaterapi lavender	,167	6	,200 [*]	,982	6	,960
	kelompok kontrol	,159	6	,200 [*]	,958	6	,801
kualitas_tidur	prenatal yoga	,167	6	,200 [*]	,982	6	,960
	aromaterapi lavender	,223	6	,200 [*]	,908	6	,421
	prenatal yoga dan aromaterapi lavender	,254	6	,200 [*]	,866	6	,212
	kelompok kontrol	,238	6	,200 [*]	,905	6	,405

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

4) Uji Homogenitas

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

	F	df1	df2	Sig.
stres	2,576	3	20	,082
kualitas_tidur	5,063	3	20	,009

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent

variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + perlakuan

5) Uji Manova

Multivariate Tests^a

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	,992	1252,755 ^b	2,000	19,000	,000
	Wilks' Lambda	,008	1252,755 ^b	2,000	19,000	,000
	Hotelling's Trace	131,869	1252,755 ^b	2,000	19,000	,000
	Roy's Largest Root	131,869	1252,755 ^b	2,000	19,000	,000
perlakuan	Pillai's Trace	,957	6,111	6,000	40,000	,000
	Wilks' Lambda	,075	16,848 ^b	6,000	38,000	,000

	Hotelling's Trace	11,980	35,940	6,000	36,000
	Roy's Largest Root	11,945	79,632 ^c	3,000	20,000

a. Design: Intercept + perlakuan

b. Exact statistic

c. The statistic is an upper bound on F that yields a lower bound on the significance level.

6) Uji Post Hoc

Multiple Comparisons

Dependent Variable	(I) perlakuan	(J) perlakuan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
stres Bonferro ni	prenatal yoga	aromaterapi lavender	1,00	,880	1,000	-1,58	3,58
		prenatal yoga dan aromaterapi lavender	,17	,880	1,000	-2,41	2,74
		kelompok kontrol	-9,67*	,880	,000	-12,24	-7,09
	aromaterapi lavender	prenatal yoga	-1,00	,880	1,000	-3,58	1,58
		prenatal yoga dan aromaterapi lavender	-,83	,880	1,000	-3,41	1,74
		kelompok kontrol	-10,67*	,880	,000	-13,24	-8,09
	prenatal yoga dan aromaterapi lavender	prenatal yoga	-,17	,880	1,000	-2,74	2,41
		aromaterapi lavender	,83	,880	1,000	-1,74	3,41
		kelompok kontrol	-9,83*	,880	,000	-12,41	-7,26
	kelompok kontrol	prenatal yoga	9,67*	,880	,000	7,09	12,24
		aromaterapi lavender	10,67*	,880	,000	8,09	13,24
		prenatal yoga dan aromaterapi lavender	9,83*	,880	,000	7,26	12,41
	Games-Howell	prenatal yoga	1,00	,568	,352	-,79	2,79

			prenatal yoga dan aromaterapi lavender	,17	,749	,996	-2,14	2,47
			kelompok kontrol	-9,67*	1,059	,000	-13,12	-6,21
		aromatera pi lavender	prenatal yoga	-1,00	,568	,352	-2,79	,79
			prenatal yoga dan aromaterapi lavender	-,83	,654	,603	-2,95	1,29
			kelompok kontrol	-10,67*	,994	,000	-14,10	-7,23
		prenatal yoga dan aromatera pi lavender	prenatal yoga	-,17	,749	,996	-2,47	2,14
			aromaterapi lavender	,83	,654	,603	-1,29	2,95
			kelompok kontrol	-9,83*	1,108	,000	-13,35	-6,31
		kelompok kontrol	prenatal yoga	9,67*	1,059	,000	6,21	13,12
			aromaterapi lavender	10,67*	,994	,000	7,23	14,10
			prenatal yoga dan aromaterapi lavender	9,83*	1,108	,000	6,31	13,35
kualitas _tidur	Bonferro ni	prenatal yoga	aromaterapi lavender	,83	1,218	1,000	-2,73	4,40
			prenatal yoga dan aromaterapi lavender	1,17	1,218	1,000	-2,40	4,73
			kelompok kontrol	-5,33*	1,218	,002	-8,90	-1,77
		aromatera pi lavender	prenatal yoga	-,83	1,218	1,000	-4,40	2,73
			prenatal yoga dan aromaterapi lavender	,33	1,218	1,000	-3,23	3,90
			kelompok kontrol	-6,17*	1,218	,000	-9,73	-2,60
		prenatal yoga dan aromatera pi lavender	prenatal yoga	-1,17	1,218	1,000	-4,73	2,40
			aromaterapi lavender	-,33	1,218	1,000	-3,90	3,23
			kelompok kontrol	-6,50*	1,218	,000	-10,07	-2,93
		kelompok kontrol	prenatal yoga	5,33*	1,218	,002	1,77	8,90
			aromaterapi lavender	6,17*	1,218	,000	2,60	9,73

Games- Howell	prenatal yoga	prenatal yoga dan aromaterapi lavender	6,50*	1,218	,000	2,93	10,07
		aromaterapi lavender	,83	,749	,691	-1,47	3,14
		prenatal yoga dan aromaterapi lavender	1,17	,654	,349	-,95	3,29
		kelompok kontrol	-5,33	1,626	,057	-10,85	,18
		aromatera pi lavender	-,83	,749	,691	-3,14	1,47
		prenatal yoga dan aromaterapi lavender	,33	,568	,933	-1,46	2,13
		kelompok kontrol	-6,17*	1,593	,032	-11,69	-,64
		prenatal yoga dan aromatera pi lavender	-1,17	,654	,349	-3,29	,95
		aromaterapi lavender	-,33	,568	,933	-2,13	1,46
		kelompok kontrol	-6,50*	1,551	,027	-12,06	-,94
		prenatal yoga	5,33	1,626	,057	-,18	10,85
		aromaterapi lavender	6,17*	1,593	,032	,64	11,69
		prenatal yoga dan aromaterapi lavender	6,50*	1,551	,027	,94	12,06

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = 4,450.

*. The mean difference is significant at the ,05 level.