

**PENGARUH PEMBERIAN RASA (*RELAXATION*,
AROMATHERAPY, *SOUND*, *AFIRMATION*)
TERHADAP KECEMASAN PADA
IBU HAMIL TM III DI
DESA WIROLEGI**

SKRIPSI



Oleh:
Qorirotul Mutammimah
NIM. 22104081

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Pengaruh Pemberian RASA (*Relaxation Aromatherapy, Sound, Affirmation*) Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III Di Desa Wirolegi telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Qorirotul Mutammimah

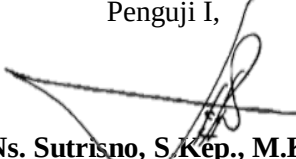
NIM : 22104081

Hari, Tanggal : 13 Juli 2026

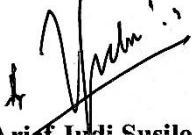
Program Studi : Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji,

Penguji I,


Ns. Sutrisno, S.Kep., M.Kes.
NIDN. 4006066601

Penguji II,


Arief Judi Susilo, S.Kp.
NIDN. 40 71265 01

Pembimbing,


Yolanda Indri Octaviani, S.Tr.Keb., Bd., M.Tr.Keb
NUPTK. 4356774675230243

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIDN. 0719128902

PENGARUH PEMBERIAN RASA (*RELAXATION, AROMATHERPHY, SOUND, AFFIRMATION*) TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA WIROLEGI

THE EFFECT OF RASA (RELAXATION, AROMATHERPHY, SOUND, AFFIRMATION) ON ANXIETY IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER IN WIROLEGI VILLAGE

Qorirotul Mutammimah¹, Yolanda Indri Octaviani²

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi.

E-mail: qorirotulmutammimah8@gmail.com

E-mail: yolandaindri@uds.ac.id

Korespondensi Penulis: qorirotulmutammimah8@gmail.com

Received: accepted: published:

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan masalah psikologis yang sering terjadi akibat perubahan fisiologis dan psikologis menjelang persalinan. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap ibu maupun janin, seperti penurunan *self-efficacy*, gangguan tidur, peningkatan hormon stres hingga risiko komplikasi persalinan dan janin. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang aman, efektif, dan minim efek samping, salah satunya melalui pendekatan nonfarmakologis. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasy experimental pretest-posttest with control group*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di desa Wirolegi sebanyak 37 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 30 orang ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. Kelompok penelitian dibagi menjadi 15 ibu hamil kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. **Hasil:** Hasil uji *paired T-test* menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian RASA pada kelompok eksperimen ($p=0,000$) dan kelompok kontrol ($p=0,032$). Hasil uji *independent T-test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($p=0,000$) dengan *mean difference* sebesar 16,65 dan Nilai *cohen's d* sebesar 1,485. **Diskusi:** Hasil penelitian menunjukkan intervensi RASA lebih efektif dibandingkan KIE dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Kombinasi teknik relaksasi, aromaterapi chamomile, murrotal dan afirmasi positif bekerja secara sinergis melalui aspek fisiologis, psikologis dan spiritual sehingga memberikan efek penurunan kecemasan yang lebih optimal. Intervensi RASA berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dan memiliki pengaruh yang besar di bandingkan KIE. **Saran:** Oleh karena itu diharapkan intervensi RASA menjadi alternatif nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam pelayanan antenatal untuk mengurangi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Kecemasan, RASA, Relaksasi Aromaterapi, Murrotal, Afirmasi Positif