

**PENGARUH KOMBINASI *PILATES EXERCISE* DAN AROMATERAPI  
LAVENDER TERHADAP KECEMASAN PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III**

**SKRIPSI**



**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS WIYATA HUSADA  
SAMARINDA  
TAHUN 2021**

**PENGARUH KOMBINASI *PILATES EXERCISE* DAN AROMATERAPI  
LAVENDER TERHADAP KECEMASAN PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan dalam  
Program Studi Ilmu Keperawatan ITKES Wiyata Husada Samarinda



**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS WIYATA HUSADA  
SAMARINDA  
TAHUN 2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH KOMBINASI *PILATES EXERCISE* DAN AROMATERAPI  
LAVENDER TERHADAP KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA**

**TRIMESTER III**

**SKRIPSI**

**Disusun Oleh:**

**OKTAVIANA ADHE MUKTIA**

**NIM: 17.048.048.01**

**Skripsi Ini Telah Disetujui**

**Tanggal 08 Oktober 2021**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



**Ns. Desy Ayu Wardani, M.Kep., Sp. Mat**

**NIDN: 1103129001**

**Rezky Amaliah Usman, S.Ft., M. Biomed**

**NIDN : 1104129401**

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan**

**Ns. Kiki Hardiansyah Safitri, S.Kep.M.kep, Sp.KMB**

**NIDN. 11410.488.16.088**

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Oktaviana Adhe Muktia  
Nim : 17.048.048.01  
Program Stud : S1 Ilmu Keperawatan  
Judul Penelitian : “Pengaruh Kombinasi *Pilates Exercise* Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester III”

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dari sumber, baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Samarinda, 08 Oktober 2021



Oktaviana Adhe Muktia  
Nim : 17.048.048.01

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran ALLAH SWT, karena berkat rahmat dan bimbingan-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “pengaruh kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu primigravida trimester iii”. penulisan skripsi dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan pada program studi keperawatan ITKes Wiayata Husada Samarinda.

Peneliti menyadari tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan semua proses tepat pada waktunya. Oleh karena itu perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. H. Mujito Hadi, S.Pd., M.M, selaku ketua yayasan Wiyata Husada Samarinda
2. Prof. Dr. Eka Anantah Sidaharta, SE AK CA MM, CSRS, CSRA, CfrA., selaku rektor ITKes Wiyata Husada Samarinda
3. Ns. Kiki Hardiansyah Safitri S.Kep., M.Kep, Sp K.MB, selaku ketua program studi S1 ilmu keperawatan ITKes Wiyata Husada Samarinda.
4. Ns. Desy Ayu Wardani, S.Kep., M.Kep, selaku dosen pembimbing I yang penuh semangat dan sabar dalam membimbing dan mengarahkan serta memberi masukan-masukan yang sangat membantu serta dengan ketelitian beliau tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Rezky Amaliah Usman, S.Ft., M. Biomed, selaku dosen pembimbing II yang penuh semangat dan sabar membimbing dan mengarahkan serta memberikan masukan-masukan yang sangat membantu serta ketelitian beliau tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Segenap dosen dan tenaga kependidikan program studi S1 ilmu keperawatan ITKes Wiyata Husada Samarinda.

7. Terima kasih kepada Klinik ‘‘Kartika Jaya Samarinda’’ yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melangsungkan penelitian dan memperoleh data, terutama untuk kakak Yanti dan bunda Hj. Emiyanti yang sudah membantu dalam memberikan dukungan secara moril kepada peneliti serta mengarahkan peneliti dalam proses pengambilan data.
  8. Terima kasih kepada kedua orang tua saya bapak Sismukti dan Ibu Epina yang telah mendoakan memberi dukungan dan semangat serta kasih sayang yang mereka berikan selama ini.
  9. Terima kasih untuk sahabat saya Yulita Yana Sari dan Elizabeth Angela Orin yang telah menjadi sahabat terbaik bagi peneliti yang selalu memberikan dukungan, semangat, motivasi, serta doa hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
  10. Terima kasih untuk teman terdekat saya Amanda Nur Silvianti dan Nandya Agustina yang selalu memberikan banyak masukan serta dukungan kepada peneliti selama penyusunan skripsi.
  11. Terima kasih untuk teman-teman keperawatan 4A yang selalu memberikan dukungan dan semangat selama penyusunan skripsi.
- Dan semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi, semoga Tuhan yang Maha Esa berkenan membalas kebaikan kita semua dan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu.

Samarinda, 08 Oktober 2021

Oktaviana Adhe Muktia  
17.048.048.01

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

---

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Oktaviana Adhe Muktia

NIM : 17.048.048.01

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak kepada ITKES Wiyata Husada Samarinda atas skripsi saya yang berjudul

**“Pengaruh Kombinasi *Pilates Exercise* Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester III”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak ini ITKES Wiyata Husada Samarinda berhak menyimpan, mengalih media/formatkan mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Samarinda, 08 Oktober 2021

Yang menyatakan,

Oktaviana Adhe Muktia

Nim : 17.048.048.01

## PENGARUH KOMBINASI PILATES EXERCISE DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMSTER III

Oktaviana Adhe Muktia<sup>1</sup>, Desy Ayu Wardani<sup>2</sup>, Rezky Amaliah Usman<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

E-mail : [oktavianaadhemuktia801@student.stikeswhs.ac.id](mailto:oktavianaadhemuktia801@student.stikeswhs.ac.id)

<sup>2</sup>Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan ITKES Wiyata Husada Samarinda

E-mail : [desyayuwardani@itkeswhs.ac.id](mailto:desyayuwardani@itkeswhs.ac.id)

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Fisioterapi ITKES Wiyata Husada Samarinda

E-mail : [rezkyamaliah@itkeswhs.ac.id](mailto:rezkyamaliah@itkeswhs.ac.id)

**Latar Belakang** Pada setiap tahapan kehamilan ibu hamil trimester III yang sudah mendekati hari persalinan terdapat kombinasi perasaan bangga dan cemas tentang apa yang akan terjadi pada saat melahirkan, ketidaknyamanan fisik meningkat dan ibu akan menjadi lebih sensitif dan memerlukan perhatian dan dukungan dari suami atau keluarga. Oleh sebab itu intervensi kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi tingkat kecemasan. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu primigravida trimester III. **Metode** : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan rencana *Quasi Eksperimen Design* dengan *desain one grup pretest-posttest without control*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 11 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Consecutive Sampling*. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil** : . Skor rata-rata kecemasan ibu hamil mengalami penurunan dari 29,18 turun menjadi 17,55. Didapat nilai sig(tailed 2)  $0,03 < 0,05$  maka hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender. **Kesimpulan** : Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa intervensi kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender dapat menurunkan kecemasan ibu primigravida trimester III. **Saran** : Diharapkan responden dapat mempraktekkan sendiri dan mengajarkan ke orang lain dalam menangani cemas yang dirasakan.

**Kata Kunci** : kombinasi *pilates exercise* dan aromaterapi lavender, kecemasan ibu primigravida trimester III.

<sup>1-2</sup>Program Studi Keperawatan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

<sup>3</sup>Program Studi Ilmu Fisioterapi, ITKES Wiyata Husada Samarinda

## THE EFFECT OF COMBINATION OF PILATES EXERCISE AND LAVENDER AROMATHERAPY ON PRIMIGRAVIDA TRIMSTER III MOTHER'S ANXIETY

Oktaviana Adhe Muktia<sup>1</sup>, Desy Ayu Wardani<sup>2</sup>, Rezky Amaliah Usman<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Student of nursing Science Study Program, ITKES Wiyata Husada Samarinda

Email : [oktavianaadhemuktia801@student.stikeswhs.ac.id](mailto:oktavianaadhemuktia801@student.stikeswhs.ac.id)

<sup>2</sup>Lecturer of Undergraduate Nursing Study Program ITKES Wiyata Husada Samarinda

E-mail : [desyayuardani@itkeswhs.ac.id](mailto:desyayuardani@itkeswhs.ac.id)

<sup>3</sup> Lecturer of ITKES Physiotherapy Study Program Wiyata Husada Samarinda

E-mail : [rezkyamaliah@itkeswhs.ac.id](mailto:rezkyamaliah@itkeswhs.ac.id)

**Background** At every stage of pregnancy in third trimester pregnant women who are approaching the day of delivery there is a combination of feelings of pride and anxiety about what will happen during childbirth, physical discomfort increases and the mother becomes more sensitive and requires attention and support from her husband or family. Therefore, the combination intervention of pilates exercise and lavender aromatherapy can be done by pregnant women to reduce anxiety levels. **Objective** : This study aims to determine the effect of the combination of pilates exercise and lavender aromatherapy on anxiety in third trimester primigravida mothers. **Methods**: This research is a quantitative study, using a Quasi Experiment Design plan with a one group pretest-posttest design without control. The sample in this study were 11 respondents. Sampling technique using Consecutive Sampling. Data analysis using Wilcoxon test. Results : . The average score of pregnant women's anxiety decreased from 29.18 to 17.55. The value of sig(tailed 2) is 0.03 <0.05, so the results of this study show that there is an effect of the combination of pilates exercise and lavender aromatherapy. **Conclusion**: Thus, it can be concluded that the combination intervention of pilates exercise and lavender aromatherapy can reduce the anxiety of third trimester primigravida mothers. **Suggestion**: Respondents are expected to be able to practice themselves and teach others in dealing with the anxiety they feel.

**Keywords**: combination of pilates exercise and lavender aromatherapy, anxiety for third trimester primigravida mothers.

<sup>1-2</sup> Nursing Study Program, ITKES Wiyata Husada Samarinda

<sup>3</sup> Physiotherapy Study Program, ITKES Wiyata Husada Samarinda

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBARA PERSYARATAN KEASLIAN PENULISAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Penelitian Terkait.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Telaah Pustaka.....	9
1. Konsep Primigravida.....	9
a. Pengertian Primigravida.....	9
b. Perubahan Adaptasi Fisiologis.....	10
2. Definisi Kecemasan Pada Ibu Primigravida.....	12
a. Pengertian Kecemasan Pada Ibu Primigravida.....	12
b. Etiologi Kecemasan.....	13
c. Tingkat Kecemasan.....	13
d. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	14
e. Gejala Kecemasan.....	15
f. Pengukuran Tingkat Kecemasan.....	17
3. Pilates Exercise.....	17
a. Definisi Pilates Exercise.....	17
b. Manfaat Pilates Bagi Ibu Hamil.....	18
c. Kontra Indikasi Pilates.....	19
d. Langkah-langkah.....	19
4. Konsep Aromaterapi.....	24
a. Definisi Aromaterapi.....	24
b. Bunga Lavender.....	25
c. Zat Yang Terkandung Pada Minyak Lavender.....	25
d. Kerja Ekstrak Lavender Sebagai Media Relaksasi.....	26
e. Manfaat Aromaterapi Lavender.....	27
f. Jenis- Jenis Aromaterapi.....	28
g. Cara menggunakan.....	28

h. Diffuser.....	29
i. Alat ukur kecemasan.....	30
5. Teori Keperawatan .....	30
6. Kerangka Teori Keperawatan .....	34
7. Hipotesis .....	36

**BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	38
B. Kerangka Konsep Penelitian .....	39
C. Populasi Dan Sampel .....	39
D. Variabel Penelitian.....	42
E. Definsi Operasional .....	42
F. Teman Dan Waktu Penelitian.....	43
G. Instrumen Penelitian .....	43
H. Uji Instrumen.....	44
I. Prosedur Pengumpulan Data .....	45
J. Pengelohan Data.....	48
K. Analisa Data .....	49
L. Alur Penelitian.....	52

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	53
1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	53
2. Karakteristik Responden .....	54
3. Analisa Univariat .....	55
4. Analisa Bivariat .....	55
B. Pembahasan.....	56
C. Keterbasan Penelitian.....	63

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	64
B. Saran .....	64

**DAFTAR PUSTAKA..... 66**

**LAMPIRAN.....**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	42
Tabel 3.2 Tabel Hasil Uji Validitas.....	45



## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori Keperawatan.....	35
Skema 2.2 Modifikasi Kerangka Teori Kolcaba .....	36



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Permohonan Studi Pendahuluan dan Pengambilan data
- Lampiran 2 : Surat Balasan Klinik Kartika Jaya izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Permohonan izin penelitian
- Lampiran 4 : Surat Balasan Klinik Kartika Jaya izin Penelitian
- Lampiran 5 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Surat Pernyataan Bersedia Berpartisipasi Sebagai Responden
- Lampiran 7 : Kuesioner
- Lampiran 8 : Standar Oprasional (SOP)
- Lampiran 9 : Dokumentasi Kegiatan Penelitian



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kehamilan dan persalinan merupakan proses fisiologis dan alamiah yang dialami oleh setiap wanita. Dalam persalinan terdapat beberapa faktor utama yang sangat berpengaruh penting terhadap kelancaran proses persalinan salah satunya adalah faktor psikologis (Kejiwaan). Pada setiap tahapan kehamilan ibu hamil trimester III yang sudah mendekati hari persalinan terdapat kombinasi perasaan bangga dan cemas tentang apa yang akan terjadi pada saat melahirkan, ketidaknyamanan fisik meningkat dan ibu akan menjadi lebih sensitif dan memerlukan perhatian dan dukungan dari suami atau keluarga (Inayah, 2017).

Kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu suatu perasaan yang bercampur baur, yaitu perasaan bahagia penuh harapan diiringi rasa gelisah, takut, rasa khawatir, stress, tidak tenang, otot terasa tegang, sulit tidur, cemas yang berkelanjutan yang tidak hilang, perasaan panik, dan kecemasan ini sering dialami oleh ibu hamil trimester III. Kecemasan selama kehamilan juga dapat dipengaruhi faktor positif atau tidaknya perspektif ibu tentang kehamilan dan persalinan, kurangnya dukungan suami/keluarga, kemiskinan, akses pelayanan kesehatan, Kecemasan pada wanita hamil dapat menyebabkan kelahiran preterm.

Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil indonesia mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Depkes RI, 2008). Menurut penelitian mengenai kecemasan pada ibu hamil trimester III didapatkan sebanyak 47,1% ibu hamil mengalami kecemasan ringan, sebanyak 3,9% mengalami kecemasan sedang dalam menghadapi persalinan. Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis. Jika kondisi fisiknya kurang baik, maka proses berpikir, suasana hati,

tindakannya dalam kehidupan sehari-hari akan terkena imbas negatif (Nuristiana, 2019).

Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran (Maharan, 2008 dalam Novriani, 2017). Kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan bayi prematur juga merupakan dampak negatif dari kecemasan ibu hamil (Spitz, 2013).

Kecemasan pada ibu hamil dapat timbul khususnya pada trimester ketiga kehamilan hingga saat persalinan, dimasa pada priode ini ibu merasa cemas terhadap berbagai hal seperti normal atau tidak normal bayinya lahir, nyeri yang akan dirasakan, dan sebagainya. (Usman, 2016) dengan semakin dekatnya jadwal persalinan, terutama pada kehamilan pertama, wajar jika timbul perasaan cemas atau takut karena kehamilan merupakan pengalaman yang baru. (Maimunah, 2009) perasaan takut, kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak menyenangkan adalah manifestasi cemas yang dapat dialami oleh setiap orang terutama pada ibu hamil yang menantikan proses persalinan. Sebagian besar calon ibu yang menghadapi kelahiran anaknya dengan perasaan takut dan cemas, semakin tua kehamilan maka perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada sesuatu yang dianggap klimaks, sehingga kecemasan dan ketakutan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif saat menjelang persalinan (Maramis,2005).

Diagnosa Ansietas adalah kondisi dimana ibu mengalami emosi dan pengalaman subyektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman (PPNI, 2017). Implementasi yang dapat diterapkan dalam pemberian asuhan keperawatan sesuai luaran tindakan keparawatn adalah tingkat ansietas merupakan verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi, perilaku gelisah dan perilaku tegang (SLKI, 2018). Intervensi yang dapat diberikan adalah Reduksi ansietas merupakan tindakn observasi identifikasi saat tingkat ansietas berubah (mis.

Kondisi,waktu, stresor), tindakan terapeutik motivasi mengidentifikasi situasi yang memicu kecemasan dan edukasi latih teknik relaksasi (SIKI, 2018).

*Pilates exercise* merupakan bentuk latihan gerak tubuh yang dikembangkan oleh Joseph Pilates, olahraga ini menekankan mengenai keseimbangan tubuh dengan *core strength* atau kekuatan keseimbangan baik dari otot dalam maupun dari luar tubuh (Wardani, 2015). Menurut (Namuri, 2011), bahwa dengan melakukan gerakan pilates dapat menjaga kondisi tubuh selalu bugar, rileks, ketegangan fisik dan emosi yang dialami ibu hamil saat menjalani kehamilan maupun saat menghadapi persalinan. Ibu hamil yang melakukan latihan pilates secara rutin dapat meningkatkan keyakinan pada dirinya bahwa ia bisa melewati dengan baik masa kehamilan (Purwanti, 2020). Pilates yang diberikan pada ibu hamil pertama trimester ketiga bertujuan untuk mengurangi kecemasan yang dialami. Gerakan dalam pilates untuk kehamilan yang telah dilaksanakan dapat membawa efek rileks pada tubuh ibu hamil, nyaman dalam menjalani minggu-minggu terakhir kehamilannya serta tentunya dapat menurunkan kecemasan (Purwanti, 2020). Unsur relaksasi yang terkandung dalam gerakan pilates akan meningkatkan kinerja saraf parasimpatetik dan menghambat peningkatan kinerja saraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya.

Aromaterapy adalah metode yang menggunakan minyak esensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi, dan spirit efek lainnya adalah menurunkan nyeri dan kecemasan (Monahan, Sands, Neighrors, Marek, Green, 2007). Beberapa penelitian menunjukkan efektifitas aromaterapi untuk rasa sakit dan kecemasan terhadap pasien rawat inap di RS Abbott Northwestern (Rivard R, 2014). Menurut Tarsikah (2012). Aromaterapi lavender merupakan salah satu minyak esensial analgestik yang mengandung 8% terpena dan 6% keton. Monoterpena merupakan jenis senyawa terpena yang paling sering ditemukan dalam minyak atsiri tumbuhan. Estrak lavender berkualitas tinggi tidak hanya sesuai dengan monograf ini namun idealnya melebihi spesifikasi tersebut dengan kandungan linalil asetat yang lebih tinggi (idealnya 33-45%) dan lavandulil asetat ( $\geq 1,5\%$ ), dan batas yang lebih rendah

untuk kandungan cineol. Yang merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol. Ester sangat berguna untuk menormalkan keadaa emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang (Appleton J, 2012).

Manfaat Aromaterapi selain meningkatkan keadaan fisik dan psikologis, aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang. Relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengatasi kecemasan atau stress melalui pengendoran otot-otot dan syaraf. Relaksasi dapat meningkatkan kesehatan secara umum dengan memperlancar proses metabolisme tubuh, menurunkan tingkat agresifitas dan perilaku-perilaku buruk dari dampak stress, meningkatkan rasa harga diri dan keyakinan diri, pola pikir menjadi lebih matang, mempermudah dalam pengendalian diri, mengurangi stress secara keseluruhan, dan meningkatkan kesejahteraan. Oleh karena itu salah satu cara relaksasi yang digunakan untuk menurunkan kecemasan ialah dengan pemberian aromaterapi (Octhaviany, 2015).

Hasil penelitian dari (Purwanti, 2020) Analisis menunjukkan  $Z = -1,964$  ( $p < 0,05$ ). Tingkat kecemasan kelompok eksperimen lebih rendah (mean = 62,33) daripada kecemasan kelompok kontrol (Mean = 100,33). Khusus pada kelompok eksperimen terbukti bahwa gerakan dalam metode pilates untuk kehamilan efektif menurunkan kecemasan dalam menghadapi kehamilan pertama trimester III ( $t = 7,821; p < 0,05$ ) dengan mean sebelum = 95,00 ; mean setelah = 62,33. Jadi dapat disimpulkan bahwa metode pilates berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil pertama trimester III.

Hasil penelitian dari (Annisa, 2020) Lavender yang mengandung camphor, terpinen-4-ol, linalool, linalyl acetate, beta-ocimene dan 1, 8-cineole terbukti efektif sebagai complementary and Alternative Medicine analgesi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan persalinan, baik diaplikasikan secara inhalasi maupun pemijitan. Kesimpulan: Aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai penurun tingkat kecemasan persalinan. Dari hasil penelitian diatas peneliti tertarik meneliti dengan

judul “Pengaruh Kombinasi Pilates Exercise dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III.

Penelitian yang dilakukan oleh (Surya, 2020). Dengan judul Metode pilates untuk menurunkan kecemasan ibu hamil pertama trimester III untuk mengetahui pengaruh metode pilates terhadap kecemasan pada ibu hamil pertama trimester III. Hasil penelitian ini menunjukkan  $Z = -1,964$  ( $p < 0,05$ ). Tingkat kecemasan kelompok eksperimen terbukti lebih rendah (mean = 62,33) daripada kecemasan kelompok kontrol (mean = 100,33). Khusus pada kelompok eksperimen terbukti bahwa gerakan dalam metode pilates untuk kehamilan efektif menurunkan kecemasan dalam menghadapi kehamilan pertama trimester III ( $t = 7,821; p < 0,05$ ) dengan mean sebelum = 95,00 ; mean setelah = 62,33.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan metode wawancara pada 10 ibu hamil di Klinik Kartika Jaya pada tanggal 4-5 Februari. Dari 10 ibu hamil, 9 ibu yang mengalami kecemasan, dan 1 ibu hamil tidak mengalami kecemasan, pada hasil wawancara tersebut ibu hamil mengatakan perasaan saat hamil pertama ibu merasa cemas dan gelisah karena baru pertama hamil, pada saat hamil kondisi badan menjadi sering lemas, mual, pusing serta kepikiran takut dan perasaan bercampur baur pasca melahirkan. Ibu mengatasi kecemasannya dengan mendengarkan musik dan mengungkapkan perasaan cemas yang dirasakan pada suami. Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Pengaruh Kombinasi *Pilates Exercise* Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III”.

## **B. Rumusan Masalah**

Pada kehamilan trimester III lebih memiliki tingkat kecemasan daripada kehamilan trimester I dan II, hal ini dikarenakan pada kehamilan trimester ke III sangat khawatir dalam proses persalinannya, serta kondisi janin yang akan dilahirkan. Jika kecemasan pada ibu hamil berlangsung lama dan tidak diatasi dapat berdampak terhadap ibu maupun janin. Berdasarkan berdasar uraian ringkas dalam latar

belakang diatas maka perumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah ada pengaruh kombinasi *pilates exercise* dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu primigravida trimester III ?”

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan umum

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisa pengaruh kombinasi *pilates exercise* dan aromaterapi terhadap kecemasan ibu primigravida trimester III.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi kecemasan pada ibu primigravida sebelum dilakukan Kombinasi *pilates exercise* dan Aromaterapi lavender
- b. Mengidentifikasi kecemasan setelah dilakukan Kombinasi *pilates exercise* dan Aromaterapi lavender
- c. Menganalisa perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan Kombinasi *pilates exercise* dan Aromaterapi lavender

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi pihak kampus sebagai bahan edukasi dan pengetahuan tentang pengaruh kombinasi *pilates exercise* dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu primigravida trimester III.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa dapat dijadikan sebagai acuan pengetahuan dalam meningkatkan pemahaman tentang pengaruh kombinasi *pilates exercise* dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu primigravida trimester III
- b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran terhadap referensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian diatas.

## E. Penelitian Terkait

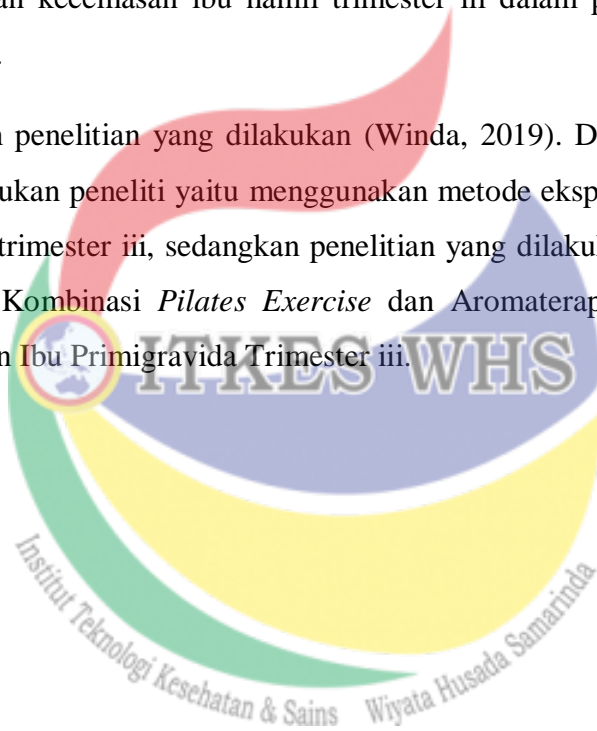
1. Penelitian yang dilakukan oleh (Surya, 2020). Dengan judul Metode pilates untuk menurunkan kecemasan ibu hamil pertama trimester III untuk mengetahui pengaruh metode pilates terhadap kecemasan pada ibu hamil pertama trimester III. Hasil penelitian ini menunjukkan  $Z = -1,964$  ( $p < 0,05$ ). Tingkat kecemasan kelompok eksperimen terbukti lebih rendah (mean = 62,33) daripada kecemasan kelompok kontrol (mean = 100,33). Khusus pada kelompok eksperimen terbukti bahwa gerakan dalam metode pilates untuk kehamilan efektif menurunkan kecemasan dalam menghadapi kehamilan pertama trimester III ( $t = 7,821; p < 0,05$ ) dengan mean sebelum = 95,00 ; mean setelah = 62,33.

Persamaan penelitian yang dilakukan (Surya, 2020). Dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu menggunakan metode eksperimen dan responden ibu hamil pertama trimester iii. Perbedaannya adalah penelitian ini mengetahui metode pilates untuk menurunkan kecemasan ibu hamil pertama trimester iii, sedangkan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh pilates pengaruh kombinasi *pilates exercise* dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu primigravida trimster III.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Salsabilla, 2020). Dengan judul Aromaterapi Lavender sebagai Penurunan Tingkat Kecemasan Persalinan. Hasil penelitian ini menunjukkan lavender yang mengandung camphor, terpinen-40-ol, linalool, linalyl acetate, beta-ocimene dan 1, 8-cineole terbukti efektif sebagai complementary and Alternative Medicine analgesi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan persalinan, baik diaplikasikan secara inhalasi maupun pemijitan. Kesimpulan : Aromaterapi dapat digunakan sebagai penurunan tingkat kecemasan persalinan. Persamaan penelitian yang dilakukan (Salsabilla, 2020). Dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu Aromaterapi lavender sedangkan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Kombinasi Pilates Exercise dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III.

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Winda, 2019). Dengan judul Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi dapat menurunkan kecemasan ibu hamil trimester iii dalam persiapan menghadapi persalinan terbukti bahwa hasil uji  $p < 0,05$  yang berarti pemberian aromaterapi dapat menurunkan nilai efektifitas sebesar 1,52. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender lebih efektif daripada yang tidak diberikan aromaterapi dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester iii dalam persiapan menghadapi persalinan.

Persamaan penelitian yang dilakukan (Winda, 2019). Dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu menggunakan metode eksperimen dan responden ibu hamil trimester iii, sedangkan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Kombinasi *Pilates Exercise* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Trimester iii.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Telaah pustaka

##### 1. Konsep Primigravida

###### a. Pengertian Primigravida

Gravida merupakan seorang ibu hamil, primi yang berarti pertama. Primigravida adalah seorang wanita hamil yang untuk pertama kali. Kehamilan terjadi apa bila ada dua pertemuan antara sel telur dan spermatozoa (Olfia, 2015).

Kehamilan pertama bagi seorang wanita merupakan suatu pengalaman baru yang ditandai dengan perubahan, baik itu hormon, membesarnya payudara, perubahan bentuk rahim, perubahan sistem kerja organ-organ tubuh, membesarkan perut, naiknya berat badan, melemahnya relaksi otot-otot saluran pencernaan, sensitivitas pada penginderaan, kaki dan tangan mulai membesar. Adapun perubahan psikologis umum terjadi pada ibu hamil ialah adanya kecenderungan seperti bergantung kepada orang lain, membutuhkan perhatian yang lebih, membentuk pola interelasi sosial dengan janinnya, suami atau anggota keluarga (Masyarakat) dan merasa khawatir terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya (Janiwarty, 2013).

Wanita hamil, apalagi seorang primigravida (pertama kali hamil), hampir semuanya mengalami kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan baik selama hamil, saat menghadapi persalinan, maupun setelah persalinan. Kecemasan yang mereka rasakan umumnya berkisar mulai dari khawatir tidak bisa menjaga kehamilan sehingga janin tidak bisa tumbuh sempurna, khawatir keguguran, takut sakit saat melahirkan, takut bila nanti dijahit, bahkan lebih ekstrim lagi dari mereka takut terjadi komplikasi pada saat persalinan sehingga dapat menimbulkan kematian. Kadang kekhawatiran yang tidak rasional pun sering kali muncul dalam benak ibu hamil, apalagi pada ibu primigravida atau secundi (pernah hamil sebelumnya)

yang pernah trauma persalinan, yang biasanya mengalami kecemasan saat mendekati hari H. Bagi sebagian wanita, proses melahirkan identik dengan peristiwa yang menakutkan, menyakitkan, dan lebih menegangkan dibandingkan peristiwa mana pun dalam kehidupan (Aprilia, 2010).

## **b. Perubahan Adaptasi Fisiologis Pada Ibu Hamil Di Tri Semester III**

### **1. Trimester Ketiga**

Trimester ketiga sering disebut periode penantian dengan penuh kewaspadaan. Pada periode ini wanita mulai menyadari kehadiran bayi sebagai makhluk yang terpisah sehingga ia menjadi tidak sabar menanti kehadiran bayinya. Ada perasaan was-was mengingat bayi dapat lahir kapanpun. Hal ini membuatnya berjaga-jaga sementara memperhatikan dan menunggu tanda dan gejala persalinan muncul. Trimester ketiga merupakan waktu, persiapan yang aktif terlihat dalam menanti kelahiran bayi dan menjadi orangtua sementara perhatian utama wanita terfokus pada bayi yang akan segera dilahirkan. Pergerakan janin dan pembesaran uterus, keduanya menjadi hal yang terus-menerus mengingat tentang keberadaan bayi. Wanita tersebut lebih protektif terhadap bayinya. Sebagai besar pemikiran difokuskan pada perawatan bayi. Ada banyak spekulasi mengenai jenis kelamin dan wajah bayi itu kelak. Sejumlah ketakutan muncul pada trimester ketiga. Depresi ringan merupakan hal yang umum terjadi dan wanita dapat menjadi lebih bergantung pada orang lain lebih lanjut dan lebih menutup diri karena perasaan rentannya.

Pada trimester III, ibu hamil lebih berorientasi pada realitas untuk menjadi orang tua yang menanti kelahiran anak, dimana ikatan antara orang tua dan janin berkembang pada trimester ini. Perhatian ibu hamil biasanya mengarah pada keselamatan diri dan anaknya. Bersamaan dengan harapan akan hadirnya seorang bayi, timbul pula kecemasan akan adanya kelainan fisik maupun mental pada bayi. Kecemasan akan nyeri dan kerusakan fisik akibat melahirkan serta kemungkinan

hilangnya kontrol saat persalinan perlu mendapatkan perhatian pula (Sukami dan Wahyu, 2013)

Menurut (Manuaba, 2010) ada beberapa perubahan fisiologis yang terjadi pada kehamilan trimester III yaitu :

a. Vagina dan Vulva

Vagina dan Vulva akibat hormon ekstrogen juga mengalami perubahan. Adanya hipervaskularisasi mengakibatkan vagina dan vulva tampak lebih merah dan kebiru-biruan (tanda Chadwicks). Pada bulan terakhir kehamilan, cairan vagina mulai meningkat dan lebih kental.

b. Payudara

Payudara mengalami pertumbuhan dan perkembangan sebagai persiapan memberikan air susu ibu (ASI) pada laktasi. Perkembangan payudara tidak dapat dilepaskan dari pengaruh hormon saat kehamilan, yaitu estrogen, progesteron, dan somatomammotropin. Pada kehamilan 12 minggu ke atas dari puting susu dapat keluar cairan berwarna putih agak jernih disebut kolostrum.

c. Sirkulasi darah

Setelah kehamilan diatas 30 minggu, terdapat kecenderungan peningkatan tekanan darah. Sama halnya dengan pembuluh darah yang lain, vena tungkai juga mengalami distensi, karena terjadi obstruksi aliran balik vena akibat tekanan mekanik dari uterus pada vena cava inferior. Keadaan ini menyebabkan varises pada vena tungkai ( dan kadang-kadang pada vena vulva ) pada wanita yang rentan.

d. Sistem Respirasi

Pada kehamilan 33-36 minggu, banyak ibu hamil akan merasakan susah bernafas karena bayi yang berada di bawah diafragma menekan paru-paru ibu. Tapi setelah kepala bayi turun ke rongga panggul, biasanya 2-3 minggu sebelum persalinan, ibu akan merasakan lega dan lebih mudah bernafas. Selain itu juga rasa terbakar didada (heartburn) biasanya akan ikut hilang, karena tekanan bagian tubuh bayi di bawah tulang iga ibu sudah berkurang.

e. Sistem Pencernaan

Karena pengaruh estrogen, pengeluaran asam lambung meningkat yang dapat menyebabkan pengeluaran panas, morning sickness, dan mual muntah. Peningkatan progesteron menyebabkan kehilangan tonus otot dan penurunan peristaltik (konstipasi) yang menyebabkan absorpsi air di usus besar meningkat.

f. Sistem perkemihan

Pada akhir kehamilan, muncul keluhan *urinary frequency*, yaitu peningkatan sensitivitas kandung kemih karena pembesaran uterus yang menekan kandung kemih, menimbulkan rasa ingin berkemih walaupun kandung kemih hanya berisi sedikit urin. Ketidaknyamanan fisik dan gerakan janin sering mengganggu istirahat ibu. Disponea, peningkatan urinasi, nyeri punggung, konstipasi, dan varises dialami oleh kebanyakan ibu pada kehamilan tahap akhir. Peningkatan ukuran abdomen mempengaruhi kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Posisi yang nyaman sulit didapat, biasanya ibu hamil menjadi semakin tidak sabar menanti saat-saat semuanya berlalu.

2. **Definisi Kecemasan Pada Ibu Primigravida**

a. **Pengertian kecemasan pada ibu primigravida**

Kehamilan bagi ibu primigravida merupakan suatu pengalaman baru yang dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan merupakan respons individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik (Ni'mah et al., 2015). Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Individu yang merasa cemas akan merasakan tidak nyaman atau takut, namun tidak mengetahui alasan kondisi tersebut terjadi. Kecemasan tidak memiliki stimulasi yang jelas yang dapat diidentifikasi. (Videbeck, 2012).

Cemas (ansietas) merupakan sebuah emosi dan pengalaman subjektif yang dialami seorang dan berhubungan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. (Kusumawati dan Hartono, 2012). Ibu primigravida sering memiliki pikiran yang mengganggu, sebagai pengembangan reaksi kecemasan terhadap

cerita yang di perolehnya. Oleh karena itu, muncul ketakutan-ketakutan pada ibu primigravida yang belum memiliki pengalaman bersalin (Rahmi, 2010). Bahkan pada trimester ketiga (28-40 minggu), kecemasan menjelang persalinan ibu primigravida muncul. Pada usia kandungan tujuh bulan keatas ini, tingkat kecemasan ibu hamil semakin akut dan intensif seiring dengan mendekatnya kelahiran bayi pertamanya. Disamping itu, trimester ini merupakan masa resiko tinggi terjadinya kelahiran prematur sehingga menyebabkan tingginya kecemasan pada ibu hamil.

**b. Etiologi Kecemasan**

Secara umum terdapat dua teori mengenai etiopatogenesis munculnya kecemasan, yaitu teori psikologis dan teori biologis. Teori psikologis terdiri atas tiga kelompok utama yaitu teori psikoanalitik, teori perilaku dan teori eksistensial. Sedangkan teori biologis terdiri atas sistem saraf otonom, neurotransmitter, studi pencitraan otak, dan teori genetik. (Sadock, 2015).

**c. Tingkat Kecemasan**

Terdapat empat tingkat kecemasan, yaitu :

1. Ansietas ringan, berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Ansietas ringan merupakan perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian khusus. Stimulasi sensoris meningkat dan dapat membantu memusatkan perhatian untuk belajar menyelesaikan masalah, berpikir, bertindak, merasakan dan melindungi diri sendiri.
2. Ansietas sedang, merupakan perasaan yang mengganggu bahwa ada sesuatu yang benar-benar berbeda yang menyebabkan agitasi atau gugup. Hal ini memungkinkan individu untuk memusatkan perhatian pada hal yang penting dan mengesampingkan hal lain. Kecemasan tingkat ini mempersempit lahan persepsi.
3. Ansietas berat, dapat dialami ketika individu yakin bahwa ada sesuatu yang berbeda dan terdapat ancaman, sehingga individu lebih fokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik dan tidak berfikir tentang hal yang lainnya.

4. Ansietas sangat berat, merupakan tingkat tertinggi ansietas dimana semua pemikiran rasional berhenti yang mengakibatkan respon fight, flight, atau freeze, yaitu kebutuhan untuk pergi secepatnya, tetap di tempat dan berjuang atau tidak dapat melakukan apapun. Ansietas sangat berat berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror. (Videbeck, 2012; Stuart, 2007).

**d. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan**

Secara umum, terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dibagi menjadi dua jenis, yaitu kepercayaan tentang persalinan dan perasaan menjelang persalinan. Selain faktor internal, faktor eksternal juga dibagi menjadi dua jenis, yaitu informasi dari tenaga kesehatan dan dukungan suami. (Shodiqoh, 2014)

Kepercayaan pada faktor internal merupakan tanggapan percaya atau tidak percaya dari ibu hamil mengenai cerita atau mitos yang didengar dari orang lain atau yang berkembang di daerah asal atau tempat tinggalnya. Sedangkan perasaan menjelang persalinan berkaitan dengan perasaan takut atau tidak takut yang dialami oleh ibu menjelang persalinan. (Shodiqoh, 2014)

Informasi dari tenaga kesehatan merupakan faktor eksternal yang penting bagi ibu hamil karena informasi yang diperoleh dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan (Natoatmodjo, 2005). Kelengkapan informasi yang diperoleh mengenai keadaan lebih lanjut mengenai kehamilannya, termasuk adanya penyakit penyerta dalam kehamilan, membuat ibu hamil lebih siap dengan semua kemungkinan yang akan terjadi saat persalinan dan ibu tidak terbebani dengan perasaan takut dan cemas. Selain informasi dari tenaga kesehatan, dukungan suami juga merupakan faktor eksternal yang penting bagi ibu hamil. Dukungan suami dapat mengurangi kecemasan sehingga ibu hamil trimester ketiga dapat merasa tenang dan memiliki mental yang kuat dalam menghadapi persalinan (Shodiqoh, 2014).

Selain faktor internal dan faktor eksternal, terdapat pula faktor biologis dan faktor psikis yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil. Faktor biologis meliputi kesehatan dan kekuatan selama kehamilan serta kelancaran dalam

melahirkan bayinya. Sedangkan, faktor psikis seperti kesiapan mental ibu hamil selama kehamilan hingga kelahiran dimana terdapat perasaan cemas, tegang, bahagia, dan berbagai macam perasaan lain, serta masalah-masalah seperti keguguran, penampilan dan kemampuan melahirkan. (Maimunah, 2009)

Secara spesifik, faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil seperti pengambilan keputusan, usia ibu hamil, kemampuan dan kesiapan keluarga, kesehatan dan pengalaman mendapat keguguran sebelumnya. (Maimumah, 2009)

#### e. Gejala Kecemasan

Gejala Kecemasan dapat berupa :

- a) Perasaan ansietas, yaitu melihat kondisi emosi individu yang menunjukkan perasaan cemas, firasat busuk, takut akan pikiran sendiri, dan mudah tersinggung.
- b) Ketegangan (*tension*), yaitu merasa tegang, lesu, tak bisa istirahat dengan tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, dan gelisah.
- c) Ketakutan, yaitu takut pada gelap, takut pada orang asing, takut ditinggal sendiri, takut pada binatang besar, takut pada keramaian lalu lintas, dan takut pada kerumunan orang banyak
- d) Ganggua tidur, yaitu sukar masuk tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk, dan mimpi yang menakutkan
- e) Gangguan kecerdasan, yaitu sukar berkonsentrasi dan daya ingat buruk
- f) Perasaan depresi, yaitu hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari, dan perasaan yang berubah-ubah sepanjang hari.
- g) Gejala somatik (otot) yaitu sakit dan nyeri di otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerontuk, dan suara yang tidak stabil. Gejala somatik (sensorik), yaitu tinitus (telinga berdengung), penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lelah, perasaan ditusuk-tusuk

- h) Gejala kardiovaskular, yaitu takikardi, berdebar, nyeri di dada, denyut nadi mengeras, perasaan lesu/lemas seperti mau pingsan, dan detak jantung seperti menghilang/ berhenti sekejap.
- i) Gejala respiratori, yaitu rasa tertekan atau sempit di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas, dan napas pendek/sesak.
- j) Gejala gastrointestinal, yaitu 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 dan sulit buang air besar (konstipasi).
- k) Gejala urogenital, yaitu sering buang air kecil, tidak dapat menahan air seni, amenorrhoe, menorrhagia, perasaan menjadi dingin (frigid), ejakulasi praecocks, ereksi hilang, dan impotensi.
- l) Gejala otonom, yaitu mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing dan sakit kepala, dan bulu-bulu berdiri/merinding.
- m) Tingkah laku pada saat wawancara, yaitu gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kuning berkerut, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek dan cepat, dan muka merah (Sadock, 2015).

Selain pengaruh gejala diatas, kecemasan memengaruhi pikiran, persepsi, dan pembelajaran. Kecemasan cenderung menimbulkan kebingungan dan distorsi persepsi waktu dan ruang tetapi juga orang dan arti peristiwa. Distorsi ini dapat mengganggu proses pembelajaran dengan menurunkan konsentrasi, mengurangi daya ingat, dan mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan hal yang lain yaitu membuat asosiasi (Kaplan & Sadock, 2014).

#### f. Pengukuran Tingkat Kecemasan

Pengukuran tingkat kecemasan dapat menggunakan berbagai skala penelitian, salah satunya adalah Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS). HARS digunakan untuk melihat tingkat keparahan terhadap gangguan kecemasan, terdiri dari 14 item penelitian sesuai dengan gejala kecemasan yang ada (Sadock, 2015).

Masing-masing kelompok gejala diatas diberikan penilaian angka antara 0-4, yang dirincikan sebagai berikut: 0= tidak ada gejala sama sekali, 1= gejala ringan ( apabila terdapat 1 dari semua gejala yang ada), 2= gejala sedang ( jika terdapat separuh dari gejala yang ada), 3= gejala berat (jika terdapat lebih dari separuh dari gejala yang ada), 4= gejala berat sekali (jika terdapat semua gejala yang ada). (Shodiqoh, 2014).

Masing-masing nilai dari 14 kelompok gejala dijumlahkan dan dinilai derajat kecemasannya, yaitu: < 14: tidak ada kecemasan; 14-20: kecemasan ringan; 21-27: kecemasan sedang; 28-41: kecemasan berat; dan 42-56: kecemasan berat sekali. (Shodiqoh, 2014).

### 3. *Pilates Exercise*

#### a) **Definisi *Pilates Exercise***

*Pilates exercise* adalah bentuk latihan gerak tubuh yang dikembangkan oleh Joseph Pilates, olahraga ini menekankan mengenai keseimbangan tubuh dengan core strength atau kekuatan keseimbangan baik dari otot dalam maupun dari luar tubuh. *Pilates exercise* ini menemukan latihan pada penguatan otot perut, pinggul, lengan dan punggung (Wardani, 2015). Penekanan pada latihan pilates adalah pada pernapasan, koordinasi, serta keseimbangan tubuh. Pilates disarankan sebagai senam yang memiliki banyak manfaat pada populasi dewasa. Dalam rehabilitasi komplementer, pilates berfungsi untuk meningkatkan kemampuan inti serta stabilitas tubuh, meningkatkan fleksibilitas, mencegah terjadinya nyeri punggung belakang, memperbaiki postur tubuh serta keseimbangan (Gerry, 2016).

Pilates adalah latihan yang terbaik dan mudah untuk tetap aktif dan sehat selama kehamilan, dimana latihan ini dapat memperkuat otot perut, panggul dan

otot punggung mengembangkan otot-otot ini juga dapat meningkatkan postur dan membuat ibu hamil lebih mudah untuk membawa bayi selama kehamilan (Putri, 2017).

Pilates merupakan latihan yang membutuhkan koordinasi antara pikiran dan tubuh. Saat melakukan latihan pilates harus berkonsentrasi pada apa yang dilakukan oleh tubuh. Pilates memerlukan gerakan yang tepat, dalam arti menggunakan otot-otot tubuh sesuai fungsinya, sehingga tidak ada kompensasi gerakan pada otot yang tidak seharusnya berkerja pada satu gerakan tertentu. Hasilnya, gerakan jadi efektif dan efisien dalam melatih otot-otot tubuh (Putri, 2017).

Latihan pilates dalam menurunkan nyeri adalah dengan memberikan stimulasi aktivitas golgi tendon organ. Aktivitas ini menginhibisi system spinal, termasuk menstimulasi reseptor pada persendian yaitu mobilisasi dan artikulasi spine bersama dengan pengembangan dari (deep and superficial) abdominal muscle endurance, sehingga dengan daya tahan otot yang baik maka akan memperbaiki postur dan menurunkan nyeri. Gerakan berulang dan kekuatan/stabilitas otot akan menghilangkan stress mekanik dan cedera otot (Putri, 2017).

#### **b) Manfaat Pilates Bagi Ibu Hamil**

Mengobati atau mengurangi nyeri pada punggung bawah dengan melatih kembalinya otot yang mengalami disfungsi.

1. Menjaga kestabilan berat badan, dengan melakukan pilates secara rutin maka metabolisme tubuh akan terjaga sehingga akumulasi lemak dalam tubuh akan berkurang.
2. Mengatasi kelelahan, karena latihan pilates dapat membantu mempertahankan stamina ibu

3. Gerakan kaki pada pilates sangat membantu dalam meningkatkan sirkulasi darah. Pilates melatih otot-otot besar dan otot-otot pergelangan kaki sehingga aliran darah pada kaki ibu lancar.
4. Bermanfaat bagi kekuatan otot perut dan panggul sehingga dapat mempertahankan postur tubuh ibu sehingga terhindar dari rasa sakit dan pegal serta mengurangi beban pada bagian belakang pinggang.
5. Bermanfaat menjaga mood, dengan melakukan pilates pengiriman energy dalam tubuh tetap terjaga sehingga ibu akan tetap fit selama kehamilan.
6. Bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur karena dengan pilates teratur melancarkan pernapasan dan peredaran darah (Oktaviani, 2016).

**c) Kontra Indikasi Pilates**

1. Memiliki penyakit diabetes, tiroid, kardiovaskular, respirasi atau ginjal
2. Riwayat abortus, melahirkan premature dan kelemahan pada leher rahim
3. Perdarahan pada vagina dan kehilangan cairan
4. Kehamilan kembar
5. Posisi plasenta yang tidak normal
6. Rasa sakit atau berkurangnya gerakan janin dan posisi sungsang

**d) Langkah-langkah**

1. Latihan lantai panggul



Bertujuan untuk menguatkan otot panggul selama persalinan. Berbaring dilantai dengan lutut diangkat dan lengan diletakkan disisi. Topang kepala dan bahu menggunakan sebuah bantal yang lembut. Bayangkan sebuah tali menghubungkan otot dasar punggung dengan tulang dada. Tarik napas, saat hingga

menghembuskan nafas, bayangkan bahwa tali tersebut menarik otot ke atas. Tahan, tarik napas dan rileks. Ulangi sebanyak 10 kali. Tarik napas bertujuan untuk mencapai kondisi rileks dan focus (Putri, 2017).

## 2. Posisi duduk



Punggung harus dipanjangkan dan ditopang dengan baik. Biarkan lengan rileks, dan telapak tangan diletakkan diatas paha. Tarik napas, dan saat menghembuskan napas tekan telapak tangan dibawah, dan tarik dasar panggul. Tarik tulang punggung dan tahan. Ulangi 10 kali. Tarik napas bertujuan untuk mencapai kondisi rileks dan fokus (Putri, 2017).

## 3. Mengangkat panggul (untuk merenggangkan punggung dan melatih otot abdomen bawah)



Bersandarlah pada dinding, dengan punggung ditopang dan lutut lentur. Kaki sedikit diregangkan. Tari tulang punggung hingga memanjang. Tarik napas dan saat menghembuskan napas, tekuk panggul sehingga menjauh dari dinding.

Ulangi 10 kali. Tarik napas bertujuan untuk mencapai kondisi rileks dan fokus (Putri, 2017).

#### 4. Plie (untuk memperkuat kaki)



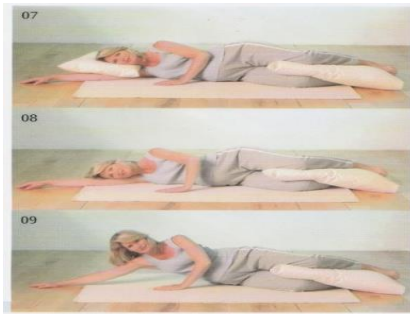
Bersandarlah pada dinding panjangkan tulang punggung dan saat menarik napas tekuk lutut sambil mendorong tubuh kebawah. Saat menghembuskan napas, dorong tubuh keatas sampai lutut lurus tetapi jangan sampai terkunci. Ulangi 10 kali. Kaki diregangkan dan sedikit diputar. Jangan lakukan latihan ini bila pinggul sedang bermasalah (Putri, 2017).

#### 5. Mengangkat tumit



Berdiri dengan punggung rata dan bersandar pada dinding. Lutut ditekuk dan berat badan terasa ditengah telapak kaki. Tarik napas, dan angkat tumit dari lantai. Hembuskan napas dan turunkan tumit, ulangi 10 kali (Putri, 2017).

## 6. Abdomen



Bertujuan untuk melakukan relaksasi atau membuat tubuh menjadi santai dan gerakan. Berbaringlah menyamping dengan bantal diatas kepala dan lengan, dan bantal lain diantara lutut. Biarkan otot perut tetap rileks. Tarik napas, dan saat menghembuskan napas angkat otot perut kearah tulang punggung. Letakkan sebanyak 10 kali. Ulangi pada sisi yang lain (Putri, 2017).

## 7. Oblique

Bertujuan untuk memperkuat otot perut dan samping perut, letakkan sebuah bantal di anantara lutut dan letakkan kepala diatas lengan. Tarik napas dan saat menghembuskan napas, dorong lengan kanan di sepanjang lantai, angkat tubuh menggunakan tangan. Tarik napas dan turunkan tubuh sekali lagi. Lakukan sebanyak 5 kali dan ulangi pada sisi yang lain (Putri, 2017).

8. Mengendurkan tubuh atas ( untuk membuka dada dan memperkuat tubuh atas)



Tekuk siku sampai membentuk sudut 90 derajat dengan lengan atas diletakkan dekat dengan tubuh. Tarik napas dan saat menghembuskan napas, buka lengan bawah ke samping dan jagalah lengan atas agar tetap dekat tubuh. Tarik napas untuk kembali ke posisi awal, ulangi 10 kali (Putri, 2017).

#### 9. Cossack satu lengan

Lakukan latihan lantai panggul. Duduk dengan jari-jari saling bersentuhan setinggi dada. Tarik napas dan saat menghembuskan napas, putar tubuh atas ke kanan. Berhentilah lalu tarik napas dan saat menghembuskan napas, luruskan satu tangan sehingga menjauh dari tubuh, lalu dorong ke belakang dan putar tubuh lebih lagi. Tarik napas, dan kembalilah ke tengah. Tukar tangan. Ulangi latihan ini sebanyak 10 kali (Putri, 2017).

#### 10. Frekuensi *Pilates Exercise*

*Pilates exercise* diberikan selama 3 minggu dengan frekuensi latihan 2 kali per minggu dan dilakukan selama 15-20 menit setiap kali berlatih (Putri, 2017).

##### a) **Pengaruh *Pilates Exercise***

Teknik pilates ini juga menawarkan penguatan pada otot-otot dan fleksibilitas serta keseimbangan tubuh. Selama pelaksanaan dilakukan dengan benar akan meningkatkan kekuatan, body alignment, keseimbangan tubuh, kesadaran tubuh, mengurangi berat badan, mengurangi risiko cedera pada tubuh (Surti, 2015). Selain itu, latihan pilates menurut bambang (2016) ini dapat juga untuk meningkatkan kekuatan otot-otot punggung dan perut, mencegah trauma, meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki postur dan memperbaiki kondisi kardiovaskular, latihan pilates ini juga digunakan untuk mengatasi kondisi-kondisi seperti epilepsi, obesitas, multiple sklerosis, diabetes melitus, osteoporosis, hipertensi, asma, nyeri pada leher dan nyeri punggung pada bagian bawah.

Gerakan-gerakan yang ringan dalam latihan senam pilates dirancang sebagai latihan fisik yang menyegarkan sekaligus membentuk postur tubuh serta memperlancar sirkulasi darah, sistem pernafasan, dan sistem limfa. Latihan senam pilates juga bermanfaat membuat tubuh kencang dan ideal, latihan senam pilates juga memberikan akan menjaga keseimbangan otot perut dan meningkatkan energi sehingga suplai oksigen akan meningkatkan dan memberikan pengaruh kepada energi tubuh kita senam pilates ini juga merupakan latihan atau olahraga yang dapat dilakukan untuk menghasilkan lingkaran perut ideal karena gerakan senam pilates yang dilakukan secara rutin dapat mengurangi lemak-lemak yang ada pada tubuh (Hartini, 2016).

#### **4. Konsep Aromaterapi**

##### **a) Definisi Aromaterapi**

Aromaterapi berasal dari dua kata “aroma” yang artinya wewangian dan “terapi” berarti perawatan. Aromaterapi merupakan salah satu cara untuk menyembuhkan yang menggunakan minyak atau wangi-wangian dari suatu tumbuhan. Aromaterapi merupakan terapi yang menggunakan minyak esensial atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan. Membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga serta merangsang proses penyembuhan. Minyak esensial atau minyak atsiri di Indonesia lebih digunakan masyarakat sebagai terapi holistik yang dapat membantu menenangkan pikiran, sedangkan di negara maju seperti Inggris, digunakan sebagai antiseptik yang ditransmisikan melalui udara di tempat-tempat umum (Lie, 2019).

##### **b) Bunga Lavender**

Bunga lavender memiliki 25-30 spesies, beberapa diantaranya adalah *lavandula angustifolia*, *lavandula lantifolia*, *lavandula stoechas* (Fam. Lamiaceae). Asal tumbuhan ini adalah dari wilayah selatan laut tengah sampai Afrika tropis dan ke timur sampai India. Lavender juga menyebar ke pulau

kanari, afrika utara dan timur, eropa selatan dan mediterania, arabia, dan india (Dewi, 2013).

Nama lavender berasal dari bahasa Latin “lavera” yang berarti menyegarkan dan orang-orang roma telah memakainya sebagai parfum dan minyak mandi sejak zaman dahulu. Manfaat bunga lavender adalah dapat dijadikan minyak esensial yang sering dipakai sebagai aromaterapi karena dapat memberikan manfaat relaksasi dan memiliki efek sedasi yang sangat membantu pada orang yang mengalami insomnia (Dewi, 2013).

**c) Zat yang Terkandung pada Minyak Lavender**

Minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan. Menurut penelitian, dalam 100 gram bunga lavender tersusun atas beberapa kandungan, seperti : minyak esensial (1-3%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), beta-myrcene (5,33%), p-cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linalool (26,12%), borneol (1,21%), terpinen-4-ol (4,64%), linalyl acetate (26,32%), geranyl acetate (2,14%), dan caryophyllene (7,55%). Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan bahwa kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool ( $C_{10}H_{18}O$ ). (Mclain DE, 2009).

Diteliti efek dari tiap kandungan bunga lavender untuk mencari tahu zat mana yang memiliki efek anti-anxiety (efek anti cemas /relaksasi) menggunakan Gellerconflict test dan Vogel conflict test. Linalool, yang juga merupakan kandungan utama lavender, memberikan hasil yang signifikan pada kedua tes. Dapat dikatakan linalool adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas ( relaksasi) pada lavender. (Mclain DE, 2009).

**d) Kerja Ekstrak Lavender Sebagai Media Relaksasi**

Indra penciuman memiliki peran yang sangat penting, dalam sehari kita bisa mencium lebih kurang 23,040 kali. Bau-bauan dapat memberikan peringatan pada kita akan adanya bahaya dan juga dapat memberikan efek menenangkan (relaksasi). Tubuh dikatakan dalam keadaan relaksasi adalah apabila otot-otot ditubuh kita dalam keadaan tidak tegang. (Bucklej, 2001).

Minyak lavender terdapat kandungan linalil dan linalool yang dihirup masuk ke hidung ditangkap oleh bulbus olfactory kemudian melalui traktus olfaktorius yang bercabang menjadi dua, yaitu sisi lateral dan medial. Pada sisi lateral, traktus ini bersinap pada neuron ketiga di amigdala, girus ambiens yang merupakan bagian dari limbik. Jalur sisi medial juga berakhir pada sistem limbik. Limbik merupakan bagian dari otak yang berbentuk seperti huruf C sebagai tempat pusat memori, suasana hati, dan intelektualitas berada. Bagian dari limbik yaitu amigdala bertanggung jawab atas respon emosi kita terhadap aroma. Hipocampus bertanggung jawab atas memori dan pengenalan terhadap bau juga tempat bahan kimia pada aromaterapi merangsang gudang-gudang penyimpanan memori otak kita terhadap pengenalan bau-bauan. Oleh karena itu, bau yang menyenangkan akan menciptakan perasaan tenang dan senang sehingga dapat mengurangi kecemasan. Selain itu, setelah ke limbik aromaterapi menstimulasi pengeluaran enkefalin atau endorfin pada kelenjar hipotalamus, PAG dan medula rostral ventromedial. Enkefalin merangsang daerah otak yang disebut raphe nucleus untuk mensekresi serotonin sehingga menimbulkan efek rileks, tenang dan menurunkan kecemasan. Serotonin juga bekerja sebagai neuromodulator untuk menghambat informasi nosiseptif dalam medula spinalis. Neuromodulator ini menutup mekanisme pertahanan dengan cara menempati reseptor di kornu dorsalis sehingga menghambat pelepasan substansi P. Menghambat substansi P akan membuat impuls nyeri tidak dapat melalui neuron proyeksi, sehingga tidak dapat diteruskan pada proses yang lebih tinggi di kortek somatosensoris dan transisional (Hutasoit dalam Karlina, dkk, 2015).

Minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek menenangkan. Penelitian yang dilakukan terhadap manusia mengenai efek aromaterapi lavender untuk relaksasi, kecemasan, mood, dan kewaspadaan pada aktivitas EEG ( Electro Encephalo Gram ) menunjukkan terjadinya penurunan kecemasan, perbaikan mood, dan terjadi peningkatan kekuatan gelombang alpha dan beta pada EEG yang menunjukkan peningkatan relaksasi. Didapatkan

pula hasil yaitu terjadi peningkatan secara signifikan dari kekuatan gelombang alpha di daerah frontal, yang menunjukkan terjadinya peningkatan rasa kantuk (Yamada, et al, 2005).

#### e) **Manfaat Aromaterapi Lavender**

Lavender secara tradisional diduga memiliki sebagai sifat terapeutik dan kuratif, mulai dari mengurangi stress. Ada bukti yang berkembang yang menunjukkan bahwa minyak lavender bisa mejadi obat yang efektif dalam pengobatan beberapa gangguan neurologis.

Minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek sedatif, hypnotic, dan anti-neurodepressive pada manusia. Karena minyak lavender dapat memberi rasa tenang, sehingga dapat digunakan sebagai manajemen stress. Kandungan utama dalam minyak lavender adalah linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang (Yamada, et al, 2005). Selain itu, beberapa tetes minyak lavender dapat membantu menanggulangi insomnia, memperbaiki mood seseorang, menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan tingkat kewaspadaan, dan tentunya dapat memberikan efek relaksasi (Dewi, 2013).

Lavender merupakan salah satu jenis aromaterapi. Aromaterapi lavender menurut Tarsikah dalam susilarini (2017) merupakan salah satu minyak esensial analgesik yang menganung 8% terpena dan 6% keton. Monoterpena merupakan jenis senyawa terpena yang paling sering ditemukan dalam minyak atsiri tanaman. Pada aplikasi medis monoterpena digunakan sebagai sedatif. Minyak lavender juga mengandung 30-50% linalil asetat. Linalil asetat merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol. Ester sangat berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang, dan juga memiliki khasiat sebagai penenang serta tonikum, khususnya pada sistemsaraf. Wangi yang dihasilkan aromaterapi lavender akan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan enkefalin, berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami. Enkefalin merupakan neuromodulator yang berfungsi untuk menghambat nyeri fisiologi.

#### f) Jenis-jenis Aromaterapi

Terapi dengan menggunakan minyak essential dapat digunakan secara internal maupun eksternal Jaelani (2009).

##### 1. Terapi secara internal

Dalam bentuk minyak maupun cairan encer, minyak essential yang murni dapat dikonsumsi langsung secara oral (dimakan atau diminum lewat mulut) dan inhalasi (dihirup melalui hidung).

##### a. Terapi melalui oral

Cara menggunakan minyak essential dalam terapi lewat oral ini pada prinsipnya hampir sama seperti ketika kita menggunakan obat-obatan dalam terapi oral lain. Sebelum mulai terapi, minyak essential yang akan digunakan harus encer terlebih dahulu ke dalam pelarut air yang non-alkoholik, dalam konsentrasi kurang dari 1%.

#### g) Cara menggunakan

##### 1) Dihirup

Penggunaan aromaterapi dengan cara menghidap dianggap sebagai cara yang paling mudah dan cepat. Menghirup uap aromaterapi bisa disebut dengan teknik inhalasi. Caranya campurkan 1-2 tetes minyak aromaterapi ke dalam baskom air hangat, lalu tundukan kepala ke atas baskom dan tutupi dengan handuk lalu hirup uap yang keluar dari air hangat selama 5-10 menit.

##### 2) Penguapan

Dengan menggunakan alat bernama *diffuser* dimana terdapat lubang pada tempat penaruh air dan terdapat *brunner electric aromateraphy* dengan proses pemasangannya menggunakan listrik. Isi air dengan pada *diffuser* sesuai dengan takaran penaruhan maksimal air, berikan 3-4 tetes minyak esensial. Hidupkan alat *diffuser* maka proses penguapan akan berlangsung selama 4-6 jam (Sharna, 2018).

### 3) Pijitan

dikolaborasikan dengan aromaterapi. Caranya teteskan minyak esensial dan minyak urut campurkan sehingga memberikan efek stimulasi saat diberikan sentuhan pijatan (Lie, 2019).

#### h) Diffuser



Alat diffuser ultrasonik memanfaatkan gelombang listrik untuk mengencerkan minyak bersama air, dan kemudian memecahnya menjadi partikel uap air super kecil mirip kabut yang dilepaskan ke udara.

Alat diffuser satu ini juga bisa digunakan untuk melembapkan udara yang kering, ketika menggunakan ultrasonik diffuser tak perlu lagi mematikan perangkat ini secara manual. Perangkat ini dapat mati secara otomatis untuk mengontrol jumlah minyak esensial yang menyebar ke udara.

#### i) Alat ukur kecemasan

Kecemasan seseorang dapat diukur dengan menggunakan instrument Hamilton Ansietas Rating Scale (HARS). Analog Ansietas Scale, Zung Self-Rating Ansietas Scale (ZSAS), dan Trait Ansietas Inventory Form Z-I (STAI Form Z-I). Zung Self-Rating Ansietas Scale (ZSAS) dirancang untuk meneliti kecemasan secara kuantitatif. Instrumen ZSAS dikembangkan oleh William W.K Zung pada tahun 1997 (Astria, 2009).

## 5. Teori Keperawatan

Kolcaba menjelaskan kenyamanan atau rasa nyaman adalah suatu keadaan telah terpenuhinya kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan akan kelagaan (Kebutuhan telah terpenuhi), ketentraman (suatu kepuasan yang meningkatkan penampilan sehari-hari), dan stasenden (Keadaan dimana seseorang berhasil melampaui masalah atau kesakitannya). Terori kenyamanan terdiri atas tiga tipe, yaitu :

1. *Relief* (Kelegaian) kondisi resipien yang membutuhkan penanganan spesifik dan segera
2. *Ease* (Ketentraman) kondisi tentram atau kepuasan hati dari klien yang terjadi karena hilangnya ketidaknyamanan fisik yang dirasakan pada semua kebutuhan
3. *Transcendence* keadaan dimana seseorang mampu mengatasi masalah dari ketidaknyamanan yang terjadi.

Selanjutnya Kolcaba memandang dari tiga kenyamanan tersebut dalam empat konteks yang meliputi :

- a. Kenyamanan fisik : berhubungan dengan mekanisme sensasi tubuh dan homeostasis, meliputi penurunan kemampuan tubuh dalam merespon suatu penyakit atau prosedur invasif.
- b. Kenyamanan psikospiritual : dikaitkan dengan keharmonisan hati dan ketenangan jiwa, yang dapat difasilitasi dengan memfasilitasi kebutuhan interkasi dan sosialisasi dengan orang-orang terdekat.
- c. Kenyamanan sosiokultural : berhubungan dengan interpersonal, keluarga dan masyarakat, meliputi kebutuhan terhadap informasi kepulangan (*discharge planning*), dan perawatan yang sesuai dengan budaya klien
- d. Kenyamanan lingkungan : berhubungan dengan lingkungan eksternal, kondisi-kondisi, dan pengaruh disekitarnya.

Berdasarkan Teori Kolcaba, alat ukur pencapaian kenyamanan melingkupi penerimaan pasien, siswa, tahanan, pekerja, dewasa lanjut, komunikasi dan institusi. Berikut kerangka konsep teori kenyamanan menurut Kolcaba, yaitu :

1) *Health Care Need* (Kebutuhan Perawatan Kesehatan)

Kebutuhan perawatan kesehatan adalah kebutuhan kenyamanan yang berkembang dari satu situasi stress dalam asuhan kesehatan yang tidak dapat dicapai dengan sistem dukungan penerima secara umum (Tradisional). Kebutuhan manusia dapat berupa kebutuhan fisiologis, psikospiritual, sosiokultural, atau lingkungan. Hal ini dapat diidentifikasi melalui melakukan observasi, laporan verbal atau nonverbal, dan konsultasi keuangan dan intervensi.

2) *Comfort intervention* (intervensi untuk rasa nyaman)

Intervensi untuk rasa nyaman adalah tindakan keperawatan dan ditunjukkan untuk mencapai kebutuhan kenyamanan penerima asuhan, mencakup fisiologis, sosial, budaya, ekonomi, psikologis, spiritual, lingkungan, dan intervensi fisik.

3) *Intervening Variables* (Variabel yang meintervensi)

Interaksi yang mempengaruhi persepsi penerima mengenai kenyamanan sepenuhnya. Hal ini mencakup pengalaman sebelumnya, usia, sikap, status, emosional, latar belakang budaya, sistem pendukung, prognosis, ekonomi, edukasi, dan keseluruhan elemen lainnya dari pengalaman penerima. Variabel intervensi akan memberikan pengaruh kepada perencanaan dan pencapaian intervensi asuhan keperawatan untuk pasien.

4) *Comfort* (Rasa Nyaman)

Rasa nyaman adalah status yang diungkapkan atau dirasakan penerima terhadap intervensi kenyamanan yang didapat. Hal ini merupakan pengalaman yang holistik dan memberikan kekuatan ketika seseorang membutuhkannya yang terdiri dari

tiga bentuk kenyamanan (relief, ease, dan transcendence) dalam empat konteks (fisik, psikolo-spiritual, sosiokultural, dan lingkungan).

5) *Health-Seeking Behaviors* (Perilaku mencari bantuan)

Perilaku mencari bantu menjabarkan tujuan hasil yang ingin dicapai tentang makna sehat, yakni sikap penerima berkonsultasi mengenai kesehatannya dengan perawat.

6) *Institutional Intergrity* (Integritas Institusional)

Perusahaan, komunikasi, sekolah, rumah sakit, regional, negara bagian, dan negara yang memiliki kualitas yang lengkap, utuh, berkembang, etik, dan tulus akan memiliki integritas *kelembagaan*. Ketika institusi tersebut menunjukkan hal tersebut, hal ini akan penciptakan dasar praktik dan kebijakan yang tepat.

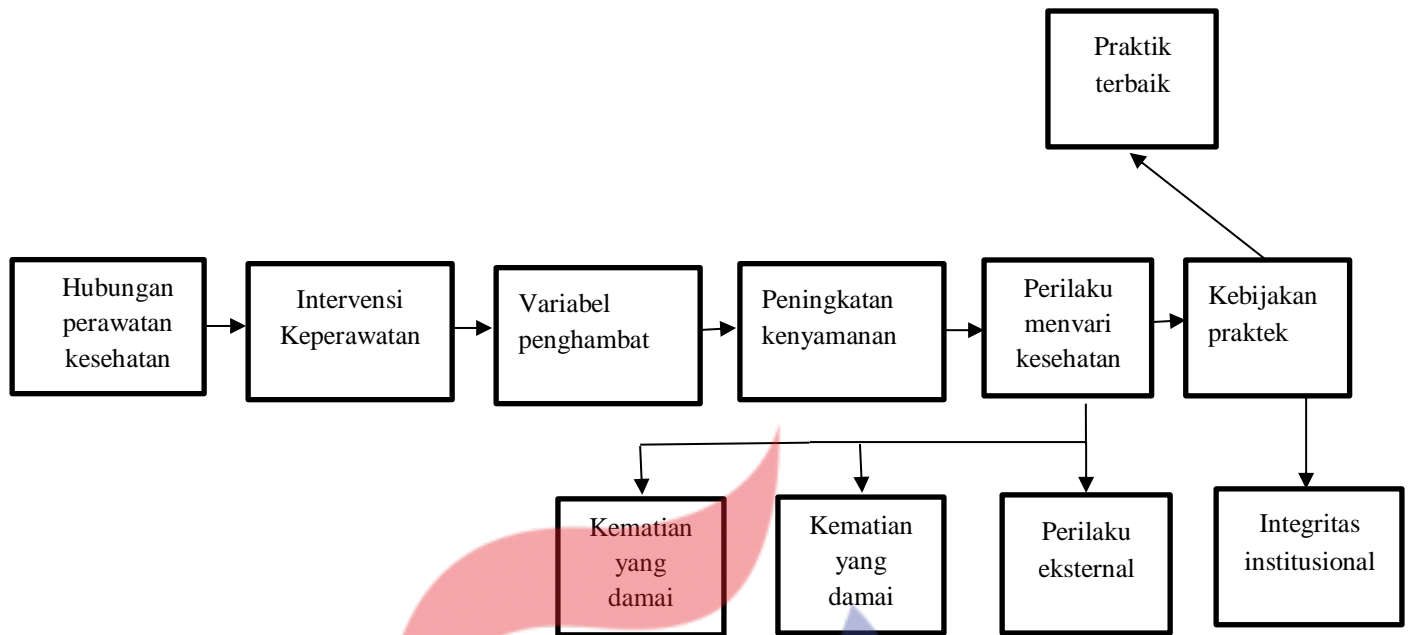
7) *Best Practices* (Praktik Terbaik)

Praktik terbaik diartikan sebagai intervensi yang diberikan petugas kesehatan sesuai dasar keilmuan dan praktik untuk mendapatkan hasil yang terbaik untuk pasien dan keluarga.

8) *Best Policies* (Kebijakan Terbaik)

Kebijakan terbaik institusi dan kebijakan regional dimulai dari adanya protokol prosedur dan medis yang mudah untuk diakses, diperoleh, dan diberikan. Hal ini yang disebut sebagai kebijakan yang baik

## 6. Kerangka Teori Keperawatan

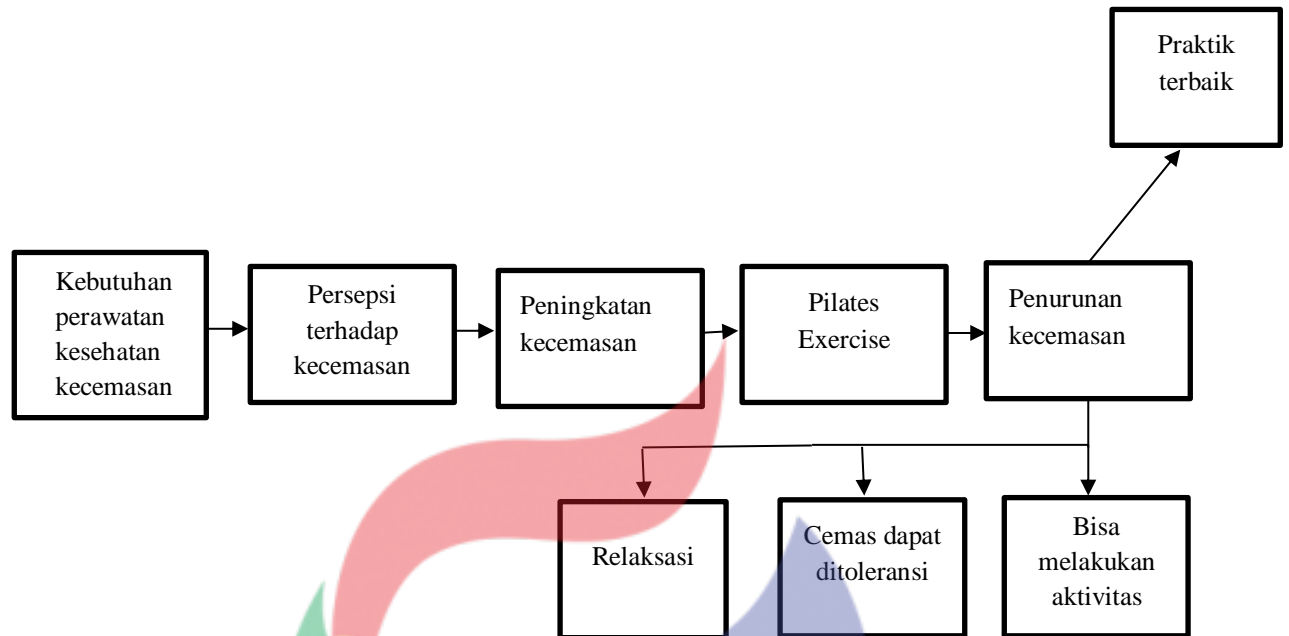


Skema 2.1 Kerangka Teori Keperawatan

- = Diteliti  
→ = Berpengaruh  
— = Berhubungan



## Modifikasi Kerangka Teori Kolcaba



Skema 2.2 Modifikasi Kerangka Teori Kolcaba

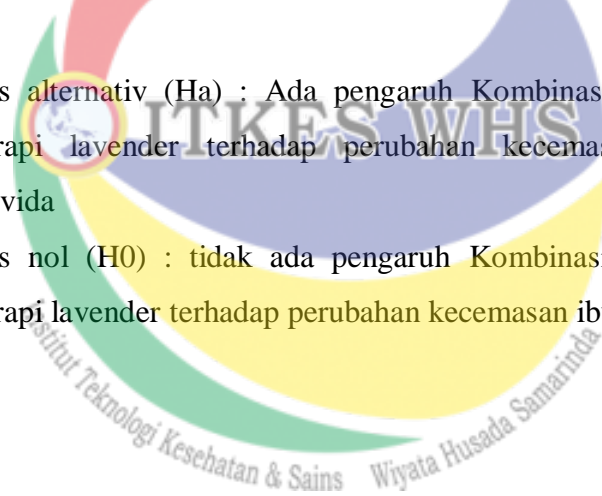
Alasan memakai konsep Kolcaba : Pemberiaan *Pilates Exercise* dan aromaterapi lavender diharapkan dapat mengurangi kecemasan untuk menimbulkan rasa nyaman atau kenyamanan. Untuk meningkatkan peran perawat dalam memberikan kenyamanan bagi pasien, perawat harus mendokumentasikan perubahan tingkat kenyamanan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan (Alligood, 2017).

## 7. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu pernyataan dan jawaban sementara peneliti terhadap pertanyaan peneliti (analitik). Hipotesis inilah yang akan dibuktikan oleh peneliti melalui penelitian. Tentu saja ada dua kemungkinan hasil apakah hipotesis penelitian terbukti tidak terbukti (Sopiyudin, 2016).

Ada dua jenis hipotesis yang digunakan dalam penelitian yaitu hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dan hipotesis nol ( $H_0$ ). Hipotesis alternatif menyatakan adanya pengaruh antara variabel X dan Y atau adanya perbedaan antara dua variabel atau tidak adanya perbedaan variabel X terhadap variabel Y (Arikunto, 2010). Berdasarkan kerangka konsep diatas, maka hipotesis penelitian adalah sebagai berikut :

1. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) : Ada pengaruh Kombinasi *pilates exercise* dan aromaterapi lavender terhadap perubahan kecemasan pada ibu hamil primigravida
2. Hipotesis nol ( $H_0$ ) : tidak ada pengaruh Kombinasi *pilates exercise* dan aromaterapi lavender terhadap perubahan kecemasan ibu hamil primigravida



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan rencana *Quasi Eksperimen Design* dengan desain *one grup pretest-posttest without control*. Observasi dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan tanpa menggunakan kelompok control (Arikunto, 2013). Alasan penggunaan desain ini karena peneliti ingin mengetahui pengaruh kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender (variabel bebas) terhadap kecemasan ibu primigravida (Variabel terikat).

Rancangan penelitian ini digunakan satu kelompok subjek. Pertama dilakukan pengukuran, lalu diberikan perlakuan untuk jangka waktu 3 hari. Kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya. Di dalam desain ini observasi dilakukan sebelum eksperimen (O) disebut *pre test*, kemudian (I) disebut perlakuan, dan observasi setelah eksperimen (OI) disebut *post test*. Menurut (Nursalam, metodologi penelitian ilmu keperawatan : pendekatan praktis, 2016). Bentuk rancangannya adalah sebagian berikut :

Subjek	Pre test	Perlakuan	Post test
K	O	I	OI
	Waktu 1	Waktu 2	Waktu 3

Keterangan :

K : Subjek (Ibu primigravida yang mengalami kecemasan

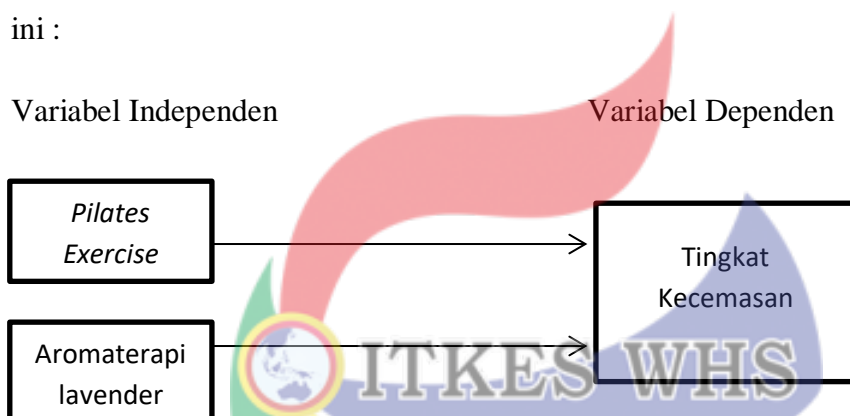
O : Observasi frekuensi kecemasan sebelum diberikan kombinasi *pilates exercise* dan aromaterapi lavender

I : Intervensi kombinasi *pilates exercise* dan aromaterapi lavender

OI : Observasi frekuensi sesudah diberikan kombinasi frekuensi sesudah diberikan kombinasi *pilates exercise* dan aromaterapi lavender

## B. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian adalah suatu hubungan antara konsep satu dengan konsep yang lain, atau antara variabel yang satu dengan variabel yang lain dari masalah yang ingin diteliti (Notoatmojo, 2010). Berikut adalah kerangka konsep dalam penelitian ini :



## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiono, 2016). Populasi adalah keseluruhan dari yang menyangkut masalah yang diteliti variabel tersebut bisa berupa orang, kejadian ataupun perilaku atau suatu yang lain yang akan dilakukan peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida trimester III yang berkunjung di Klinik Kartika Jaya Samarinda pada bulan November – Januari 2021 yaitu sebanyak 228 orang dan untuk rata-rata perbulan jumlah kunjungan sebanyak 76 orang.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat dilakukan dilakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif atau mewakili (Sugiono, 2016). Besaran sampel dalam penelitian ditentukan berdasarkan estimasi (perkiraan) untuk menguji hipotesis beda skor rata-rata dua kelompok berpasangan dengan rumus (Dahlan, 2014). Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida trimester III yang mengalami kecemasan di Klinik Kartika Jaya Samarinda. Rumus yang digunakan peneliti adalah Analitik Numerik Berpasangan.

$$n1 = n2 = \left( \frac{(Z\alpha + Z\beta)S}{x1 - x2} \right)^2$$

Keterangan :

N : Besar Sampel

Z $\alpha$  : Kesalahan tipe I ditetapkan 5% hipotesis satu arah maka Z $\alpha$  = 1,645

Z $\beta$  : Kesalahan tipe II ditetapkan 10% maka Z $\beta$  = 0,842

S : Simpang baku gabungan kedua kelompok sebesar 2,64

x1 – x2 : Selisih minimal rata dianggap bermakna sebesar 2

Berdasarkan perhitungan rumus :

$$\begin{aligned} n1 = n2 &= \left[ \frac{(1,645 + 0,842) 2,64}{2} \right]^2 \\ &= \left[ \frac{2,487 \times 2,64}{2} \right]^2 \\ &= \left[ \frac{6,56568}{2} \right]^2 \\ &= [3,28284]^2 \end{aligned}$$

= 10,7770384656

Dibulatkan menjadi 11 responden.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Probability sampling* dengan menggunakan *Consecutive Sampling*. *Consecutive sampling* adalah cara pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara memilih sampel yang memenuhi kriteria peneliti sampai kurun waktu tertentu, sehingga jumlah klien yang di perlukan terpenuhi (Nursalam, 2015).

Pengambilan sampel yang digunakan adalah ibu hamil primigravida trimester III yang mengalami perasaan cemas di Klinik Kartika Jaya Samarinda yang telah memenuhi karakteristik.

#### 1) Kriteria Inklusi

Kriteria Inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian pada populasi target dan populasi terjangkau (Sastroasmoro, 2011). Ibu yang dapat dijadikan sampel adalah sebagai berikut :

- a. Ibu primigravida usia kehamilan 28-38 minggu (trimester III) menjadi responden dalam penelitian ini.
- b. Ibu hamil yang sedang mengalami keluhan perasaan cemas

#### 2) Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel (Notoatmojo, 2010). Ibu hamil yang tidak dapat di jadikan sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Memiliki penyakit diabetes, tiroid, kardiovaskular, respirasi atau ginjal
- b. Riwayat abortus, melahirkan premature dan kelemahan pada leher rahim
- c. Perdarahan pada vagina dan kehilangan cairan
- d. Kehamilan kembar

- e. Posisi plasenta yang tidak normal
- f. Rasa sakit atau berkurangnya gerakan janin dan posisi sungsang.

#### D. Variabel Penelitian

Variabel adalah karakteristik yang melekat pada populasi, bervariasi antara satu orang dengan yang lainnya dan diteliti dalam suatu penelitian, kemudian membentuk hubungan antar variabel-variabel yang diteliti tersebut menggunakan uji statistik yang sesuai (Kelana, 2011). Berikut adalah variabel-variabel dalam penelitian ini :

1. Variabel bebas (Independent variable) disebut juga variable bebas yaitu, karakteristik dari subjek yang dengan keberadaannya menyebabkan perubahan antara variable lainnya.

Variabel independen (bebas) pada penelitian ini yaitu *pilates exercise* dan aromaterapi lavender

2. Variabel terkait (dependen variable) adalah variable akibat atau variable yang akan berubah akibat pengaruh atau perubahan yang terjadi pada variable independen.

Variable dependen (Terkait) yaitu kecemasan

#### E. Definisi Operasional

Variabel penelitian	Definisi oprasional	Alat ukur	Hasil	Skala ukur
1. Independen Kombinasi <i>Pilates exercise</i> dengan aromaterapi lavender	Tindakan melalui pembentukan tubuh dari 9 gerakan yaitu : Latihan lantai panggul, posisi duduk, mengangkat panggul, plie, mengangkat tumit, abdomen dengan diberikan aromaterapi lavender tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak essensial oil sebanyak 3 tetes, kemudian di hirup wanginya selama 5 menit pada jarak 10 cm dalam 30 menit.	SOP <i>Pilates exercise</i>	-	-
2. Dependen Kecemasan	Perasaan sesuatu yang bercampur baur, rasa gelisah, susah tidur, khawatir, cemas yang berkelanjutan yang tidak hilang.	Kuesioner Hamilton Anxiety	Rentan nilai 0-56	Interval

---

ranting scale  
 Terdiri dari 14  
 pertanyaan  
 dengan  
 menggunakan  
 skala likert :  
 0 = tidak ada  
 1=  
 kecemasan  
 ringan  
 2= sedang  
 3= berat  
 4=sangat  
 berat

---

Tabel 3.1 Definisi Operasional

#### F. Tempat Dan Waktu Penelitian

##### 1. Tempat

Penelitian ini akan dilakukan di Klinik Kartika Jaya, Jln Merdeka III RT.88 No. 14 Sei Pinang Dalam Samarinda.

##### 2. Waktu penelitian

Penelitian akan dilakukan pada tanggal 1-21 september 2021 selama 3 minggu.

#### G. Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam. Meneliti dengan data yang sudah ada lebih tepat kalau dinamakan membuat laporan dari pada melakukan peneliti. Namun demikian dalam skala yang paling rendah laporan juga dapat dinyatakan sebagai bentuk penelitian. Instrumen dibagi menjadi instrumen fisiologis, pedoman observasi pedoman wawancara dan kuisioner (Setiadi, 2013). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kombinasi *Pilates Exercise* dengan aromaterapi lavender. Kombinasi *Pilates Exercise* dengan Aromaterapi lavender merupakan intervensi yang menggunakan Standar Operasional sebagai acuan dalam pelaksanaan *Pilates Exercise*.
2. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel dependen dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner untuk mengetahui karakteristik responden dan tingkat kecemasan pada ibu primigravida. Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang sudah disusun dengan baik, dimana responden tinggal memberikan jawabannya (Notoatmojo, 2010). Kuesioner yang terkait dengan karakteristik responden meliputi : Usia, Pendidikan, pekerjaan. Kuesioner ini untuk mengetahui tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), kuesioner ini diambil dari penelitian Nuristiana Rifai'e 2019 yang terdiri dari 14 item pertanyaan dan menggunakan Skala Likert dengan memberi tanda checklist (√). Masing-masing pertanyaan diberi penilaian angka skor antara 0-4. 0, tidak ada kecemasan 1, ringan 2, sedang 3, berat 4, sangat berat.

## H. Uji Instrumen

### a. Uji Validitas dan Reabilitas

Uji validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur benar-benar mengukur apa yang diukur (Notoatmojo, 2010), sedangkan uji reliabilitas ialah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Hal ini berarti menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama (Notoatmojo, 2010).

Untuk mengukur tingkat kecemasan digunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Peneliti dan numerator menyamakan persepsi tentang cara pengukuran dan dilakukan evaluasi. Untuk uji validitas ini peneliti meminta izin kepada peneliti sebelumnya untuk menggunakan kuesionernya

dan sudah disetujui oleh peneliti sebelumnya maka peneliti tidak melakukan uji validitas dan reabilitas

Hasil perhitungan uji validitas sebagaimana tebal-tebal diatas, menunjukkan bahwa tidak semua rhitung  $>$  rtabel dengan nilai signifikan (0,05). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak semua item adalah kuesioner ini valid. Dari hasil Uji Validitas, maka pertanyaan-pertanyaan yang tidak valid tidak dipergunakan dalam penelitian ini.

## I. **Prosedur Pengumpulan Data**

Adapun proses dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan lembar observasi dan wawancara kepada responden tentang kecemasan yang dirasakan, data yang diperoleh disuatu pengukuran kemudian dianalisis dan dijadikan sebagai bukti dari suatu penelitian. Instrumen dibagi menjadi instrument fisiologis, pedoman observasi, pedoman wawancara dan kuesioner (Setiadi, 2013). Prosedur ini menggunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

### 1. **Tahap persiapan**

- a) Penelitian menyusun laporan, SOP, Kuesioner dan melakukan bimbingan
- b) Peneliti mengurus surat ijin pengambilan data dan studi pendahuluan di Itkes Wiyata Husada Samarinda.
- c) Mengajukan surat pengambilan data dan ijin studi pendahuluan ke Klinik Kartika Jaya Samarinda.
- d) Peneliti menemui bagian tata usaha Klinik Kartika Jaya untuk memberikan pengambilan data dan studi pendahuluan.
- e) Selanjutnya dari bagian tata usaha memberikan memo dan memberikan surat langsung kebagian kesehatan ibu dan anak atau bidan yang bertanggung jawab.
- f) Peneliti meminta catatan jumlah kunjungan ibu hamil dan melakukan studi pendahuluan ibu hamil di Klinik Kartika Jaya.

- g) Mengurus surat ijin penelitian di Itkes Wiyata Husada Samarinda dan Klinik Kartika Jaya.
- h) Menjelaskan kepada responden tujuan, manfaat, dan prosedur pengambilan data pada penelitian ini.
- i) Peneliti meminta ketersediaan calon responden untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan mengisi lembaran persetujuan (informed consent)

## 2. Tahap pelaksanaan.

- a. Menjelaskan ulang kepada responden tujuan, manfaat, dan prosedur pengambilan data pada penelitian ini.
- b. Setelah responden setuju untuk berpartisipasi, selanjutnya penelitian menjelaskan prosedur *Kombinasi pilates exercise* dan aromaterapi lavender.
- c. Karena penelitian bersifat terjun langsung ke responden untuk pemberian intervensi dan sedang dalam masa pandemi covid-19, sebelum bertemu dengan responden peneliti menggunakan masker medis dan mencuci tangan atau menggunakan handsanitizer terlebih dahulu.
- d. Setelah itu peneliti memberikan lembar informed concent kepada responden yang bersedia untuk dibaca dan di tanda tangani.
- e. Sebelum melakukan intervensi, peneliti melakukan Pretest selama 5 menit untuk mengukur tingkat kecemasan pada responden dengan menggunakan alat ukur Hamilton Anxiety Ranting Scale (HARS).
- f. Setelah peneliti memberikan intervensi Kombinassi Pilates Exercise dan aromaterapi lavender sesuai SOP selama 15 menit dalam 1 kali pertemuan dan memberikan aromaterapi lavender dengan menggunakan diffuser lavender ditetes sebanyak 5 tetes dengan air 30 ml yang diuapkan selama 15 menit untuk dihirup secara inhalasi dengan jarak 1 meter.
- g. Peneliti mengevaluasi selama 2 menit pada intervensi yang telah dilakukan.
- h. Kemudian peneliti mengukur kembali kecemasan responden, memberikan Posttest menggunakan kuesioner
- i. Kegiatan pemberian Kombinasi Pilates Exercise dan Aromaterapi lavender dilaksanakan 2 kali seminggu selama 3 minggu penelitian.

j. Selanjutnya peneliti mengolah dan menganalisa data yang telah di dapatkan.

### 3. Tahap penyelesaian

- a. Fase terminasi, melakukan evaluasi tindakan yang dilakukan
- b. Dokumentasi
- c. Berpamitan dan mengucapkan terima kasih atas kerjasama dan partisipasinya telah menjadi responden dalam penelitian ini.

## J. Pengolahan Data

Menurut (Notoatmojo, 2010), pengolahan data melalui langkah-langkah sebagai berikut :

### 1. Editing

Lembar observasi diisi oleh peneliti saat pengambilan data. Data yang telah dikumpul kemudian disesuaikan dengan jumlah responden yang telah dijadikan sampel penelitian. Hasil editing didapatkan semua data tersebut terisi lengkap dan benar.

### 2. Coding

Untuk memudahkan pengolahan data, maka semua jawaban atau data hasil penelitian dianggap sangat perlu untuk disederhanakan agar pada saat pengolahan data dapat dilakukan dengan mudah. Salah satu cara untuk menyederhanakan data hasil penelitian tersebut adalah dengan memberikan simbol-simbol tertentu untuk masing-masing data yang sudah diklasifikasikan.

### 3. Scoring

Memberikan penilaian terhadap item-item yang perlu diberikan penilaian atau skor.

### 4. Entry data

Proses pemasukan data yaitu kode responden dan kecemasan menghadapi persalinan yang telah diukur baik pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam hamil maupun kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan senam hamil. Kode tersebut dimasukkan ke

dalam program atau software computer berupa SPSS for windows. Dalam proses ini dituntut ketelitian dari orang yang melakukan 'entry data' apabila tidak teliti maka akan menjadi bias, meskipun hanya memasukkan data saja (Notoatmojo, 2010).

#### 5. Cleaning

Melakukan pengecekan setelah semua data telah dimasukan ke dalam software. Hal ini ditujukan untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya, kemudian dilakukan pengoreksian. Proses ini disebut pembersihan data

### K. Analisis Data

#### 1. Uji normalis

Uji normalitas merupakan sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel yang di distribusikan normal atau tidak. Setelah data terkumpul, dilakukan uji normalis data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan hasil Posttest (0,13) dan Shapiro Wilk dengan hasil posttest (0,13). Dari hasil uji normalitas tersebut dapat diketahui sebaran datanya tidak normal.

No	Variabel	Sig.Shapiro-wilk	Kesimpulan
1	Sebelum kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender	0,789	Distribusi data tidak normal
2	Sesudah kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender	0,013	

#### 2. Analisis univariat

Tujuan analisa univarit adalah untuk menjelaskan dan mendeskripsikan setiap variabel berdasarkan karakteristiknya masing-masing (Notoadmojo, 2012). Dalam penelitian ini variable yang akan dianalisa adalah pilates exercise dan aromaterapi lavender dan menurunkan kecemasan masing-masing kelompok.

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

p : presentase yang dicari

f : jumlah frekuensi

n : jumlah pengamatan atau populasi

### 3. Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variable yang dicurigai berhubungan dalam analisis bivariat dilakukan analisis dengan membandingkan dua variable yang bersangkutan, kemudian dilakukan analisis uji statistic dan menganalisis keeratan kolerasi antara dua variable (Notoatmojo, 2012).

Dalam penelitian ini analisis bivariat dilakukan untuk menguji perbedaan Kombinasi *pilates exercise* dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan dengan menggunakan uji *independent t-test*. Tujuan dari uji independent t-test adalah untuk membandingkan dua kelompok yang berbeda yaitu menguji perbedaan sesudah dilakukan *pilates exercise* dan aromaterapi lavender.

## I. Etika Penelitian

Masalah etika penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus diperhatikan (Iii & peneliti, 2011). Masalah etika yang harus antara lain adalah :

### 1. Informed consent (persetujuan)

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara penelitian dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. Informed

consent tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan lembar persetujuan responden. Tujuan Informed consent adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Jika responden tidak bersedia, maka penelitian harus menghormati hak responden.

2. Anonymity (Tanpa Nama)

Masalah etika keperawatan adalah masalah yang memberikan jaminan dalam menggunakan subjek penelitian dengan cara tidak diberikan atau dicantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode atau inisial nama pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. Confidentialty ( Kerahasiaan )

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.

4. Respect for person

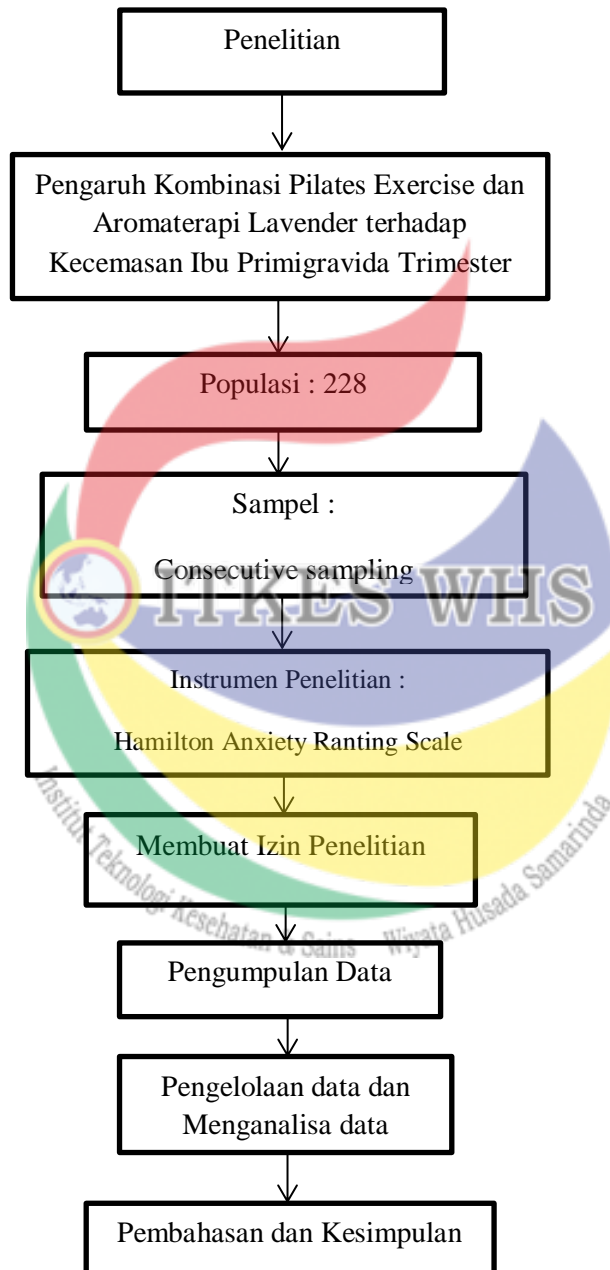
Sebelum dilakukan penelitian, responden menandatangani *informed consent* kesediaan menjadi responden penelitian yang telah disediakan sebelumnya. Setelah menandatangani, peneliti berkewajiban untuk melindungi responden dalam pengambilan keputusan dan menjaga kerahasiaan, sesuai dengan yang dicantumkan pada poin 3

5. Justice

Dalam pelaksanaan penelitian ini responden diperlakukan secara adil dan mendapatkan perlakuan yang sama dari peneliti. Baik sebelumnya, selama keikutsertaan dalam penelitian bahkan pada saat penelitian ini telah selesai dilakukan tanpa ada diskriminasi pada masing-masing responden.

**L. Alur penelitian**

Alur dalam penelitian 'Pengaruh Kombinasi Pilates Exercise dan Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Pada bab ini berisi tentang pemaparan hasil penelitian dan pembahasan yang berkaitan dengan penelitian yang telah dilakukan. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 1 September – 21 September 2021 di Klinik Kartika Jaya Samarinda dan untuk pemberian intervensi dilakukan di rumah responden masing-masing. Peneliti menentukan sampel sesuai dengan kriteria inklusi berjumlah 11 responden dilakukan. Responden mengisi lembar observasi untuk mengukur kecemasan sebelum dilakukan intervensi *pilates exercise* dan aromaterapi lavender setelah diberikan intervensi *pilates exercise* dan aromaterapi lavender responden akan diukur kembali kecemasan dengan lembar observasi. Seluruh data yang dikumpulkan yang telah memenuhi untuk dianalisis. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan tekstual yang didasarkan pada normalitas data, analisis univariat dan bivariat.

#### 1. Deskripsi Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini yaitu di Klinik Kartika Jaya Samarinda yang berada di Jalan Merdeka III RT.88 No.18 Samarinda. Klinik Kartika Jaya Samarinda merupakan salah satu klinik bersalin di kota Samarinda. Klinik bersalin ini melayani pasien ibu yang akan melahirkan, cek kandungan, pemasangan KB, penanganan bayi prematur dan lainnya bagi warga kota Samarinda. Klinik Kartika Jaya didukung oleh tenaga dokter ahli, bidan dan perawat berkualitas. Dapat mendukung proses melahirkan secara normal melahirkan dan Caesar.

## 2. Karakteristik Responden

Karakteristik responden merupakan pengaruh kecemasan yang dapat dilihat berdasarkan, kehamilan beberapa, pendidikan, pekerjaan di Klinik Kartika Jaya Samarinda.

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Karakteristik**

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Pendidikan</b>		
SMA	9	81.8
D3	1	9.1
S1	1	9.1
Total	11	100.0
<b>Pekerjaan</b>		
Wiraswasta	2	18.2
IRT	5	45.5
Swasta	4	36.4
Total	11	100.0

*Sumber: data primer, 2021*

Berdasarkan tabel diatas terlihat pendidikan menunjukkan bahwa jumlah responden terbanyak berada pada SMA dengan jumlah responden (81.8%), Pekerjaan menunjukkan bahwa jumlah responden terbanyak pada IRT dengan jumlah responden (36.4%)

## 3. Analisa Univariat

Analisa Univariat dilakukan untuk mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti berdasarkan karakteristiknya masing-masing. Adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah distribusi frekuensi kecemasan sebelum dan sesudah diberikan Kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender. Sebelum diberikan intervensi peneliti melakukan pengukuran kecemasan yang dialami responden dengan menggunakan Hamilton Ansietas Ranting Scale (HARS).

#### 4.2 kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender.

Variabel	Mean	Median	Min-max	SD	95%CI
Pretest	29.18	30.00	20-36	4.813	25.95-32.42
Posttest	17.55	16.00	13-22	3.616	15.12-19.97

*Sumber, data primer 2021*

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa didapatkan kecemasan sebelum intervensi Kombinasi *Pilates exercise* dan aromaterapi lavender menggunakan Hamilton Anxietas Ranting Scale rata-rata 29,18 (kecemasan berat) setelah diberikan intervensi kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender rata-rata 17,55 (kecemasan ringan) menunjukkan terjadi penurunan pada skor kecemasan.

#### 4. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk menganalisis perubahan yang terjadi yaitu kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender, dalam menentukan uji yang digunakan peneliti telah melakukan uji normalitas data dimana terdapat hasil bahwa kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender berdistribusi tidak normal, oleh sebab itu peneliti menggunakan uji wilcoxon, uji ini merupakan uji nonparametris.

#### 4.3 Hasil Analisis Uji Wilcoxon Pengaruh Kombinasi Pilates Exercise dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III

Intervensi 1-21 September 2021

Variabel	Negative ranks	Postitive ranks	Ties	Sig (2-tailed)
Pre Test – Post Test	11 <sup>a</sup>	0 <sup>b</sup>	0 <sup>c</sup>	0,003

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa dari 11 responden setelah diberikan intervensi Kombinasi *pilates exercise* dan aromaterapi lavender mengalami perubahan yaitu penurunan tingkat kecemasan dengan hasil signifikan 0,003, yang berarti  $<0,05$ . Karena nilai  $p < 0,05$ , maka hipotesis diterima. Maka terdapat pengaruh kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu primigravida trimester III. Hasil lain tabel tidak ada ibu hamil yang tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan pilates exercise dan tidak ada nilai kecemasan yang tetap antara nilai kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender.

## B. Pembahasan

### 1. Kecemasan sebelum dilakukan tindakan intervensi kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender

Hasil penelitian terhadap 11 ibu hamil primigravida trimester 3 yang mengalami tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender rerata kecemasan 29,18 (Kecemasan Berat). Peneliti melakukan pengukuran kecemasan pada ibu primigravida dengan menggunakan alat ukur Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sehingga bisa mengetahui tingkat kecemasan yang dirasakan ibu hamil ketika mengalami kecemasan.

Dalam alat ukur Hamilton Anxiety Rating Scale, terdapat  $<14$ : tidak ada kecemasan, 14-20 kecemasan ringan, 21-27; kecemasan sedang, 28-41; kecemasan berat, 42-56; kecemasan berat sekali. Kecemasan yang dialami responden sebelum dilakukan kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender dimana kecemasan tertinggi adalah 27 (kecemasan sedang) frekuensi menemukan bahwa rata-rata kecemasan ibu primigravida sebelum dilakukan kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender yaitu 29.18.

Penelitian ini sejalan dengan Ratna all (2017) dirumah sakit bersalin dengan 20 responden Hasil penelitian sebelum pemberian aromaterapi lavender terhadap ibu primigravida yang mengalami kecemasan banyak responden sebelum

pemberian aromaterapi lavender kecemasan berat (40.0%) dan setelah pemberian aromaterapi banyak mengalami cemas sedang (42,5%). Sebagai terapi komplementer, aromaterapi telah mencapai status besar dalam manajemen stress. Aromaterapi merangsang organ penciuman melalui aroma. Hal ini yakni bahwa aroma mengaktifkan sel-sel saraf penciuman dan dengan demikian, merangsang sistem limbik. Sel-sel saraf menghasilkan sebagai jenis neurotransmitter seperti enkephalins, endorfin, noradrenalin, dan serotonin. Neurotransmitter ini dapat mengurangi kecemasan dan manifestasinya (terapi komplementer dianggap sebagai intervensi keperawatan dan digunakan dalam rencana asuhan keperawatan (Zargarze, & Memarian, 2013). Aromaterapi berarti pengobatan menggunakan wangi-wangian yang menggunakan minyak esensial dalam penyembuhan holistik untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan emosional. Aromaterapi diberikan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran, dan jiwa. Aromaterapi mempunyai efek positif karena aroma karena aroma yang segar dan harum akan merangsang sensori dan reseptor yang pada akhirnya mempengaruhi organ lain sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap emosi dan mampu bereaksi terhadap stress (Primidiati, 2003). Dalam Arwani, Sringsi & Hartono, 2013). Jadi hasil penelitian dan beberapa jurnal beserta teori dapat ditarik kesimpulan bahwa munculnya kecemasan berat tersebut disebabkan karena merupakan pengalaman pertama. Penelitian ini sejalan dengan Purwanti (2020), Hasil penelitian sebelum diberikan perlakuan ibu primigravida memiliki tingkat kecemasan tinggi.

Penyebab dari kecemasan ibu hamil meliputi suatu pengalaman baru yang dapat menimbulkan kecemasan. Ibu primigravida sering memiliki pikiran yang mengganggu, sebagai pengembangan reaksi kecemasan terhadap cerita yang di perolehnya. Oleh karena itu, muncul ketakutan-ketakutan pada ibu primigravida yang belum memiliki pengalaman bersalin (Rahmi, 2010). Bahkan pada trimester ketiga (28-40 minggu), kecemasan menjelang persalinan ibu primigravida muncul. Pada usia kandungan tujuh bulan keatas ini, tingkat kecemasan ibu hamil semakin

akut dan intensif seiring dengan mendekatnya kelahiran bayi pertamanya. Disamping itu, trimester ini merupakan masa resiko tinggi terjadinya kelahiran prematur sehingga menyebabkan tingginya kecemasan pada ibu hamil. Ada (81.8%) ibu primigravida trimester 3 dengan pendidikan SMA yang mengalami kecemasan dan IRT menunjukan bahwa jumlah terbanyak (36.4%).

## **2. Kecemasan sesudah dilakukan tindakan intervensi kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender**

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengukuran kembali setelah memberikan intervensi kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu primigravida. Kecemasan yang dialami setelah dilakukan tindakan intervensi kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender dari hasil pengukuran ulang setelah diberikan intervensi, kecemasan berkurang. Dari hasil pengukuran ulang setelah diberikan intervensi kecemasan sudah berkurang.

Pada tabel 4.2 didapatkan nilai rata-rata skala kecemasan ibu primigravida sesudah dilakukan kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender itu 17.55. Kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender ini dilakukan menggunakan kuesioner, setelah diberikan intervensi, rata-rata menunjukan terjadinya penurunan kecemasan yang dialami ibu primigravida.

Berdasarkan Tabel 4.1 Karakteristik Responden terlihat pendidikan menunjukan bahwa jumlah responden terbanyak berada pada SMK dengan jumlah responden (45.5%), Pekerjaan menunjukan bahwa jumlah responden terbanyak pada IRT dengan jumlah responden (36.4%) Penelitian ini yang didukung (Dila, 2017) yaitu aromaterapi lavender pilates exercise.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salsabila (2020) dengan 121 ibu primigravida didapatkan hasil penelitian ditunjukan bahwa rata-rata intensitas kecemasan pada ibu primigravida setelah diberikan aromaterapi lavender diperoleh 23,41 terlihat mean perbedaan antara pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan aromaterapi lavender.

Berdasarkan hasil posttest sesudah dilakukan kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender diketahui ibu primigravida merasakan penurunan kecemasan. Hal ini berarti dengan memberikan kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender ternyata dapat menurunkan kecemasan ibu primigravida.

Keefektifan pilates untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil didukung oleh penelitian (Khalajzaheh, dkk 2012) yang menyatakan bahwa yoga efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester iii. Dimana dalam hal ini yoga merupakan dasar yang diambil dalam gerakan pilates yang disetiap gerakannya terkandung relaksasi (King & Green, 2002). Penelitian ini sejalan dengan Purwanti, (2020). Hasil Penelitian sesudah diberikan intervensi ibu primigravida mengalami (kecemasan sedang).

### **3. Pengaruh tindakan intervensi kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender**

Hasil dalam penelitian yang peneliti lakukan pada 11 responden yang mengalami kecemasan dengan dilakukan kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender yang diberikan 2 kali dengan durasi waktu kurang lebih 15 menit memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Meskipun masih terdapat kecemasan dilakukan terapi kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender, namun perbedaan rata-rata intensitas kecemasan dapat diketahui melalui hasil analisis statistik yang dilakukan. Dari hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa hasil dilakukan tindakan intervensi kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender memiliki nilai  $p \text{ value} < \alpha$  (0,05) yaitu sebesar 0,003 sehingga terdapat perbedaan bermakna pada rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender hal ini berarti bahwa tindakan intervensi yang dilakukan dapat menurunkan kecemasan pada ibu primigravida.

Dalam penelitian ini, kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender merupakan intervensi yang peneliti lakukan sebagai upaya penanganan kecemasan. Kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender dilakukan dengan

standar operasional prosedur, seluruh responden mendapatkan perlakuan yang sama meliputi langkah pemberian kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender dan durasi intervensi yang dilakukan pada seluruh responden.

Kecemasan berkaitan dengan serotonin, dimana serotonin merupakan hormon yang berada di mocus membran yang memiliki fungsi mengatur sistem saraf pusat dan menghubungkan dengan neuro transmitter sehingga secara signifikan dapat mengatur mood individu, perhatian, konsentrasi, dan gerakan tubuh. Fungsi lain dari serotonin adalah untuk pengaturan pola tidur, suhu tubuh, perilaku sosial, proses belajar, memori, fungsi endokrin, kecemasan, depresi, mood serta fungsi kardiovaskular (Abdel, 2011).

Kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linolool, dimana linolool adalah kandungan aktif utama yang berperan menurunkan kecemasan (Dewi, 2013). Aromaterapi lavender berkerja merangsang sel saraf penciuman dan mempengaruhi sistem kerja limbik. Sistem limbik merupakan pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi dan sebagian emosi lainnya. Hipotalamus yang berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan ke bagian otak serta bagian tubuh lain. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan berupa pelepasan hormone melatonin dan serotonin yang menyebabkan euporia, relaks atau sedatif (Koensoemardiyah, 2009 dalam Fatmawati, 2016).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Anugerah, (2011) dengan judul pengaruh pemberian aromaterapi Lavender Terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida Dirumah sakit Daerah Dr. Soebandi jember. Berdasarkan Hasil Uji Wilcoxon Sign Rank Test, diperoleh hasil bahwa P-Value=0,000 (<0,05). Dengan demikian hasil penelitian menyimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian aroamterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida (P-Value: 0,000, 95%).

Manfaat aromaterapi selain meningkatkan keadaan fisik dan psikologis, aroamterapi dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang

tegang. Relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengatasi kecemasan atau stress melalui pengendoran otot-otot dan syaraf. Relaksasi dapat meningkatkan kesehatan secara umum dengan memperlancar proses metabolisme tubuh, menurunkan tingkat agresifitas dan perilaku-perilaku buruk dari dampak stress, meningkatkan rasa harga diri dan keyakinan diri, pola pikir menjadi lebih matang, mempermudah dalam mengendalikan diri, mengurangi stress secara keseluruhan, dan meningkatkan kesejahteraan. Respon relaksasi ini yang membuat ibu kala I mengalami penurunan skor tingkat kecemasan sehingga memperlancar proses persalinan. Oleh karena itu salah satu cara relaksasi yang digunakan untuk menurunkan kecemasan ialah dengan pemberian aromaterapi (Octhaviany, 2015).

Hal ini sesuai oleh Makmuri, 2018 bahwa kemampuan individu dalam merespon kecemasan salah satunya dipengaruhi oleh umur. Kematangan dalam proses berfikir pada individu yang berumur dewasa lebih memungkinkannya untuk menggunakan mekanisme koping mencakup perilaku orientasi tugas dan mekanisme pertahanan ego, dimana mekanisme koping ini dapat menyimpan dan tidak lagi mampu untuk membantu seseorang dalam mengadaptasi stressor sehingga dapat menimbulkan kecemasan dan stress.

Asumsi penelitian dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami kecemasan diberikan kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender dilakukan 2 kali seminggu dengan durasi 15 menit memperlihatkan adanya perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini, bahwa kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan pada ibu primigravida, rata-rata kecemasan sebelum diberikan intervensi adalah 29.18. dan rata-rata kecemasan sesudah diberikan intervensi adalah 17.55. Semakin sering kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender ini dilakukan, maka efek dari intervensi ini memberikan pengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu primigravida.

Penelitian ini sejalan dengan yang di lakukan Purwanti (2020), menjelaskan pemberian pilates exercise untuk kehamilan dapat mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu primigravida, dimana kecemasan ini mengakibatkan ketidaknyamanan dalam menjalani kehamilan, ketakutan akan rasa sakit pada saat menghadapi persalinan, ketegangan pada otot, pegal, keram, susah tidur dan lain sebagainya.

Pilates yang diberikan untuk ibu hamil pertama trimester ketiga bertujuan untuk mengurangi kecemasan yang dialami. Pada usia kehamilan yang mendekati masa persalinan, ibu hamil sering mengeluhkan ketegangan fisik yang dirasakan seperti merasa tegang pada otot leher, punggung, rasa keram, sulit menentukan posisi tidur karena kehamilan yang semakin membesar, sulit mengontrol perasaan, dan sering memikirkan hal yang membuat dirinya takut, bahkan perasaan tersebut muncul tanpa alasan yang jelas. Gerakan dalam pilates untuk kehamilan yang telah dilaksanakan dapat membaca efek rileks pada tubuh ibu hamil, nyaman dalam menjalani minggu-minggu terakhir kehamilannya serta tentunya dapat menurunkan kecemasan.

Unsur relaksasi yang terkandung dalam gerakan pilates akan meningkatkan kinerja saraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Akibatnya akan terjadi penurunan detak jantung, irama nafas tekanan darah, ketegangan otot, dan tingkat metabolisme. Seiring penurunan tersebut akan meningkatkan kesehatan, penyembuhan, penguatan, dan peremajaan (Domin, 2021).

### C. Keterbatasan Penelitian

- a. Pada penelitian ini peneliti tidak dapat mengumpulkan responden sekaligus dalam satu pertemuan.
- b. Pada saat penelitian beberapa responden juga menolak untuk menerima kunjungan di rumah karena terkendala dengan Lockdown
- c. Pada saat penelitian peneliti sempat mengalami sakit



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dalam bab IV tentang kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu primigravida dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan intervensi selama 3 minggu dengan frekuensi latihan 2 kali per minggu didapatkan hasil rerata kecemasan sebelum dilakukan intervensi kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender yaitu 29,18 turun menjadi 17,55. Hasil uji analisis statistik uji wilcoxon menunjukkan perubahan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender dengan nilai signifikan 0,000 ( $p$  value  $<0,05$ ) maka  $H_a$  diterima, yang berarti perubahan kecemasan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender berpengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu primigravida.

#### B. Saran

1. Institusi

Penelitian ini dapat berguna sebagai bahan referensi bagi mahasiswa yang lain serta memberikan tambahan karya tulis ilmiah.

2. Tempat Penelitian

Disarankan hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan untuk penerapan tindakan berupa kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida penerapan atau intervensi menurunkan kecemasan ibu hamil bukan hanya di Klinik kartika jaya samarinda saja tapi bisa dilakukan di Klinik mandiri atau layanan kesehatan untuk ibu hamil.

3. Ibu primigravida

Mampu mempraktekkan sendiri dan mengajarkan ke orang lain dalam menangani cemas yang dirasakan.

4. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini menambah pengetahuan dan wawasan mengenai penanganan secara non medis untuk mengurangi tingkat kecemasan. Namun, pendalaman penelitian bagi peneliti lanjutan perlu dilakukan untuk lebih menyempurnakan pembahasan dan intervensi terkait dalam hal waktu yang lebih lama dengan sampel yang lebih banyak. Penelitian selanjutnya bisa menggunakan desain penelitian dengan time series.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alligood. (2017). *Pakar Teori Keperawatan Dan Karya Mereka*.
- Anugerah, A. (2011). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pra Operasi Di Rumah Sakit Daerah Dr. Soebandi Jember. Universitas Jember Digital Repository. Diakses pada tanggal 3 juli 2017. Dari <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/1551?show=full>
- Aprilia. (2010). *Hipnostetri : Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*. Gagas Media.
- Appleton, Jeremy. 2012. Lavender Oil for Anxiety and Depression. *Natural Medicine Journal*.4(2):2157-6769
- Astria, Y. (2009). *Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan*. Perpus FKIK UIN.
- Dahlan, M. S. (2014). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Epidemiologi Indonesia.
- Dewi, IGA. 2013. Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. *Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. 2(1): 21-53
- Domin, V. 2001. Relaxation-How good you at relaxation?. (<http://www.Bookd.google.co.id>). Diakses pada tanggal 15 April 2014.
- Fatmawati, D, P,. (2016). Pengaruh Relaksasi Progresif Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan Spinal Anastesi. Diakses pada tanggal 15 januari 2017, dari <http://eprints.ums.ac.id/44898>.
- Hartini. (2016). *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Body Languange Dan Pilates Terhadap Penurunan Persentase Lemak Dalam Tubuh* (Vol. 16). Jurnal Ilmiah SPIRIT.
- Inayah, S. M. Al. (2017). *Hubungan Paritas Dan Umur Ibu Hamil Trimester III Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Sei Kapih Samarinda*.
- Janiwarty, B dan Pieter, H. Z. (2013). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*. Rapha Publishing.
- Kelana. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Trans Info Media.

- Khalajzadeh, M., Masoumeh, S., & Mani, M. (2012). The effect of yoga on anxiety among pregnant women in second and third trimester of pregnancy. *European Journal of Sport and Exercise Science*, 1 (3): 85-89.
- King, M., & Green, Y. (2002). *Pilates for pregnancy*. Canada: Octopus Publishing Group Limited.
- Koensomardiyah. *A-Z Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*. 1 st Ed. Yogyakarta: Andi, 2009.
- Lie, T. (2019). *Efektivitas Kombinasi Pijat Akupuntur Dan Aromaterapi Rose Terhadap Menyusui Tidak Efektif Pada Pasien Dengan Post Sectio Caesarea*.
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. EGC.
- Maimunah S. 2009. Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Pertama. *Jurnal Humanity*. 5 (1): 61-67
- Maramis, W.F. (2005). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press
- Namuri. (2011). *Pilates Untuk kehamilan*. Dian Rakyat.
- Ni'mah, S., Esrom, K., & Hendro, B. (2015). *Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Dengan Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Tuminting*. 3.
- Notoatmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nuristiana, R. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih Dan Puskesmas Kecamatan Kemayoran*. PROGRAM STUDI DIPLOMA IV KEBIDANAN JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES JAKARTA III.
- Nursalam. (2015). *Manajemen Keperawatan*. Salemba Medika.
- Octhaviany, Riana. 2015. Pengaruh Aromaterapi Terhadap Penurunan Kelelahan Kerja di Rumah. Naskah Publikasi Skripsi. Psikologi Universitas Sumatera Utara
- Oktaviani, Ika & Martini. (2016). Senam Hamil Metode Pilates Menurunkan Nyeri Muskuloskeletal Dalam Kehamilan. Vol 9, No 2.
- Olfia, H. F. F. (2015). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi 0-6 Bulan Di Puskesmas Sei Kapih Samarinda*.
- PPNI, T. . (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI): Definisi dan Tindakan Keperawatan (cetakan II) I ed.*. DPP PPNI.

- PPNI, T. P. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI): Definisi dan Tindakan Keperawatan ((cetakan II) 1 ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- Purwanti, D. S. (2020). *Metode Pilates Untuk Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester III*. 3. <https://doi.org//dx.doi.org/10.24042/ajp.v3il.6892>
- Putri, Desi Nurita K. (2017). Pengaruh Pilates Exercise Terhadap derajat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.
- Rahmi, L. (2010). *Hubungan tingkat pendidikan, dukungan suami, dan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu primigravida trimester iii di poliklinik kebidanan RSUD DR. M. Djamil Padang 2009*.
- Salsabilla, A. R. (2020). *Aromaterapi Lavender sebagai Penurunan Tingkat Kecemasan Persalinan*. 12. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.407>
- Sastroasmoro, S. (2011). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Sagung Seto.
- Sugiono. (2016). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D*. Penerbit Alfabeta cv.
- Sukami, I dan Wahyu, P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Nuha Medika.
- Surya, D. purwanti. (2020). Metode Pilates Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester III. *ANFUSINA: JOURNAL OF PSYCHOLOGY, Volume 3*.
- Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P. 2015. *Kaplan Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. Edisi 11. Wolters Kluwer Health. New York-USA.
- Shodiqoh ER, Syahrul F. 2014. Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2 (1): 141-150.
- Stuart GW. 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 5. EGC. Jakarta
- Usman FR, Kundre RM, Onibala F. 2016. Perbedaan Tingkat Kecemasan ibu hamil menghadapi Persalinan Dengan Kepatuhan Antenatal Care (ANC) Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Ejurnal Keperawatan (e-kp)*. 4 (1): 1-7
- Videbeck, SL. 2012. *Buku Ajar Keperawatan jiwa*. EGC. Jakarta
- Wardani, Su. (2015). *Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Indeks Masa Tubuh Anggota Gym Isometric Pilates Jakarta*. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Winda, Nova Setiati., S. S. dan H. W. (2019). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam

Persiapan Menghadapi Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseri Ciamis. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi, Volume 19.*



# LAMPIRAN



Lampiran 1

Surat Permohonan Studi Pendahuluan dan Pengambilan data



**INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS  
WIYATA HUSADA SAMARINDA**  
Izin Menristekdikti RI Nomor : 1040/KPT/I/2019

itkeswhs  
itkeswhs  
www.itkeswhs.ac.id  
info@itkeswhs.ac.id

Jl. Kadrie Oening No. 77 Samarinda - Kalimantan Timur, Telp/Fax (0541) 7272431

Nomor : 067 /ITKES-WHS/LT/2021 15 Januari 2021  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Studi Pendahuluan dan Pengambilan data

Kepada Yth.  
**Kepala Klinik Kartika Jaya**  
di -

Tempat

**Dengan hormat,**

Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat dan Hidayah- Nya kepada kita semua.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/ibu agar dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan studi pendahuluan dan pengambilan data di tempat yang Bapak/ibu pimpin.

Adapun mahasiswa yang melakukan kegiatan tersebut adalah :

Nama : OKTAVIANA ADHE MUKTIA  
NIM : 1704804801  
Semester : VII  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Judul Penelitian : **Pengaruh kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu primigravida trimester III**

Kami tidak akan menginformasikan/menyebarkan data yang kami peroleh tanpa seijin pihak rumah sakit/Puskesmas/Instansi bapak/ibu.


Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kesedrannya kami mengucapkan terima kasih.

Wakil Rektor I,  
  
Chandra Sulistyorini, S.ST., M.Keb  
NIK. 114104.87.13.07

"Hold The Future Now"

Lampiran 2

Surat Balasan Studi Pendahuluan

**KLINIK KARTIKA JAYA**  
**IZIN NO. 800/KL-006/DKK/II/2017**  
JL. Merdeka 3 No. 14 RT. 88 Sei Pinang Dalam Samarinda 75117  
Telp. (0541) 767394 / HP 0853-8998-6935

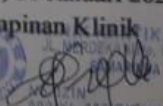
Nomor : 036/KJ/I/2021  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Balasan Studi Pendahuluan

Kepada Yth,  
**Direktur**  
**ITKES Wiyata Husada Samarinda**  
Di -  
Tempat

Sehubungan dengan surat dari ITKES Wiyata Husada Samarinda, Nomor: 067/ITKES-WHS/LT/2021. Perihal: Permohonan Studi Pendahuluan tertanggal 15 Januari 2021. Maka kami dari Klinik Kartika Jaya dengan ini menerangkan nama mahasiswa di bawah ini:



Nama : Oktaviana Ache Mukti  
NIM : 1704804801  
Semester : VII  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Judul Penelitian : **Pengaruh Kombinasi Pilates Exercise Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III**

Diterima dan melakukan studi pendahuluan dan pengambilan data di Klinik Kartika Jaya Samarinda pada periode Januari 2021 guna melengkapi data pada penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi.  
Demikian surat balasan diperbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Samarinda, 21 Januari 2021  
Pimpinan Klinik  
  
Sari Yulianti, S,ST

Lampiran 3

Surat Permohonan izin penelitian

 **INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS  
WIYATA HUSADA SAMARINDA**   
Mulia Melalui Ilmu

Nomor : 1391 /ITKES-WHS/LT/2021  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Izin Penelitian 1 September 2021



Kepada Yth.  
**Kepala Klinik Kartika Jaya Samarinda**  
di -  
Tempat



**Dengan hormat,**  
Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat dan Hidayah- Nya kepada kita semua.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/ibu agar dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan kegiatan tersebut adalah

Nama : OKTAVIANA ADHE MUKTIA  
NIM : 1704804801  
Semester : VIII  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Judul Penelitian : **Pengaruh kombinasi pilates exercise dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu primigravida trimester III**


Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Wakil Rektor I,  
  
  
**Chandra Sulistvorini, S.ST., M.Keb**  
NIK. 114104.87.13.075

JL.KADRE OENING NO.77 SAMARINDA, KALIMANTAN TIMUR, 75124  
1210 Menristekdikti RI Nomor : 1040/KPT/I/2019  
 

Lampiran 4

Surat Balasan Izin Penelitian

**KLINIK KARTIKA JAYA**  
NO. IZIN 800/KL-006/DKK/III/2017  
Jl. Merdeka 3 No.14 RT 88 Kel. Sungai Pinang Dalam Kec.Sungai Pinang  
No Telephone (0541) 2083906/085389986935

Nomor : 0132/KJ/IX/2021  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Balasan Izin Penelitian

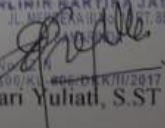

Kepada Yth,  
**Direktur**  
**ITKES Wiyata Husada Samarinda**  
Di –  
Tempat

Sehubungan dengan surat dari ITKES Wiyata Husada Samarinda, Nomor: 1391/ITKES-WHS/LT/2021. Perihal: Permohonan Izin Penelitian tertanggal 01 September 2021. Maka kami dari Klinik Kartika Jaya dengan ini menerangkan nama mahasiswa di bawah ini:

Nama : OKTAVIANA ADHE MOKTIA  
NIM : 1704804801  
Semester : VIII  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Judul Penelitian : **Pengaruh Kombinasi Pilates Exercise Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III**

Diterima dan melakukan penelitian di Klinik Kartika Jaya Samarinda pada periode September 2021 guna melengkapi data pada penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi.  
Demikian surat balasan diperbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Samarinda, 14 September 2021

Pimpinan Klinik  
  
**Sari Yuliati, S.ST**

Lampiran 5  
Lembar Permohonan Menjadi Responden

### LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Oktaviana Adhe Muktia

Nim : 17.048.048.01

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan ITKES Wiyata Husada Samarinda, saya akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kombinasi *Pilates Exercise* Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III”. Untuk itu kami mohon saudara/i untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Dijamin kerahasiaannya (tanpa nama) dan tidak ada paksaan. Data disajikan hanya untuk pengembangan ilmu keperawatan atas kerjasama partisipasinya, kami sampaikan terima kasih.



Hormat Saya,

Oktaviana Adhe Muktia

17.048.048.01

Lampiran 6

**SURAT PERNYATAAN**

**BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

Umur :

Alamat :

No Hp :

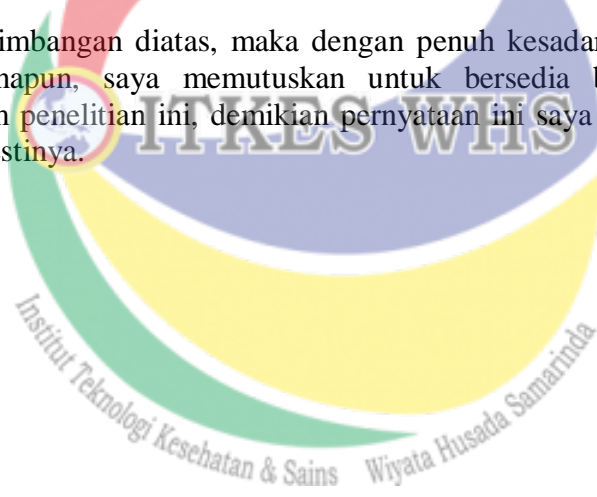
Saya telah membaca surat permohonan dan mendapat penjelasan tentang penelitian yang dilakukan oleh saudara Oktaviana Adhe Muktia, mahasiswi ITKES Wiyata Husada Samarinda dengan judul “ Pengaruh Kombinasi Pilates Exercise dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Trimster III.

Setelah saya mengerti dan memahami tujuan, manfaat serta dampak yang mungkin terjadi dari penelitian yang akan dilakukan, saya mengerti dan yakin bahwa penelitian ini akan menghormati hal-hak saya dan menjaga kerahasiaan saya sebagai responden penelitian.

Dengan ini pertimbangan diatas, maka dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun, saya memutuskan untuk bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini, demikian pernyataan ini saya buat untuk diperlukan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 2021

Nama Responden



Lampiran 7

KUESIONER

KECEMASAN

Nama Ibu :

Umur Ibu :

Umur Kehamilan :

Kehamilan ke- :

Pendidikann :

Pekerjajaan :

Dibawah ini berisi 14 pertanyaan yang menggambarkan perasaan, ceklis lah salah satu nomor yang sesuai dengan perasaan ibu saat ini sesuai dengan kreteria yang dijelaskan dibawah!

Kreteria penilaian :

0 = Tidak ada

3 = Berat

1 = Kecemasan ringan

4 = Sangat Berat




2 = Sedang

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas lebih dari biasanya, karena waktu melahirkan semakin dekat					
2	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas karena waktu melahirkan semakin dekat					
3	Saya merasa mudah marah/ tersinggung, atau panik dri biasanya karena waktu melahirkan yang semakin dekat					
4	Saya merasa sesuatu yang buruk akan terjadi pada diri saya ataupun pada bayi saya saat melahirkan nanti					
5	Saya merasa terganggu dengan sakit kepala/ nyeri leher, nyeri otot karena mendekati persalinan					
6	Badan saya terasa lemah dan cepat lelah					

	akhir-akhir ini					
7.	Saya tidak dapat istirahat dengan tenang karena memikirkan proses persalinan nanti					
8.	Saya merasa jantung saya berdebar sangat cepat karena waktu melahirkan saya sudah dekat					
9.	Saya merasa pusing dengan alasan yang tidak jelas akhir-akhir ini					
10.	Saya mudah sesak nafas karena memikirkan waktu melahirkan nanti					
11.	Saya merasa sakit perut atau mengalami gangguan pencernaan mendekati saat melahirkan					
12.	Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat karena memikirkan saat melahirkan					
13.	Wajah saya terasa panas dan kemerahan karena waktu melahirkan semakin dekat					
14.	Saya sulit tidur pada malam hari karena memikirkan waktu melahirkan nanti (Keselamatan saya, bayi saya)					
	Skor Total					

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)**

**PILATES EXERCISE NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL**

<b>A. DEFINISI</b>	Pilates adalah latihan yang terbaik dan mudah untuk tetap aktif dan sehat selama kehamilan, dimana latihan ini dapat memperkuat otot perut, panggul dan otot punggung.
<b>B. TUJUAN</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tujuan umum Ibu dapat melakukan pilates exercise</li><li>2. Tujuan Khusus Untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III</li></ol>
<b>C. PERALATAN</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kursi </li><li>2. Matras </li><li>3. Bantal </li></ol>

## D. Prosedur pelaksanaan

### 1. Tahap Pra Interaksi

Persiapan alat

- a. Menyiapkan matras yang nyaman
- b. Menyiapkan alat bantu pilates
- c. Memakai pakaian yang nyaman untuk gerak, tidak terlalu ketat, dan kaku

### 2. Tahap Orientasi

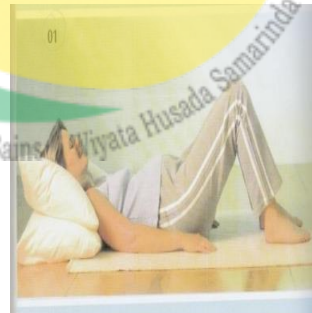
- a. Memberikan salam kepada ibu hamil
- b. Memperkenalkan diri
- c. Jelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan
- d. Menanyakan persetujuan /kesiapan ibu hamil

### 3. Tahap Kerja

- a. Latihan lantai panggul

Bertujuan untuk menguatkan otot panggul selama persalinan.

1. Berbaring dilantai dengan lutut diangkat dan lengan diletakkan disisi.
2. Topang kepala dan bahu menggunakan sebuah bantal yang lembut.
3. Bayangan sebuah tali menghubungkan otot dasar panggung dengan tulang dada.
4. Tarik napas, saat menghembuskan napas, bayangkan bahwa tali tersebut menarik otot ke atas. Tahan, tarik napas dan rileks. Ulangi sebanyak 10 kali. Tarik napas bertujuan untuk mencapai kondisi rileks dan focus.

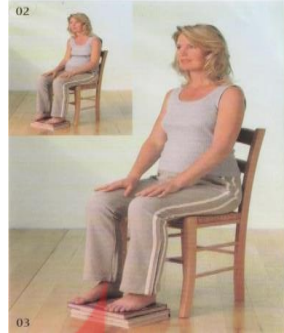


- b. Posisi duduk

- 1) Punggung harus dipanjangkan dan ditopang dengan baik
- 2) Biarkan lengan rileks, dan telapak tangan diletakkan diatas paha.
- 3) Tarik napas, dan saat menghembuskan

napas tekan telapak tangan ke bawah, dan tarik dasar panggul.

- 4) Tarik tulang punggung dan tahan. Ulangi 10 kali. Tarik napas bertujuan untuk mencapai kondisi rileks dan focus.



- c. Mengangkat panggul (untuk meregangkan punggung dan melatih otot abdomen bawah)

- 1) Bersandarlah pada dinding, dengan punggung ditopang dan lutut lentur
- 2) Kaki sedikit diregangkan, tarik tulang punggung hingga memanjang.
- 3) Tarik napas dan saat menghembuskan napas, tekuk panggul sehingga menjauh dari dinding, tarik napas dan sandarkan kembali panggul pada dinding. Ulangi 10 kali. Tarik napas bertujuan untuk mencapai kondisi rileks dan focus.



- d. Plie (untuk memperkuat kaki)

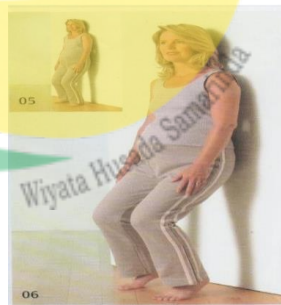
- 1) Bersandarlah pada dinding panjangkan tulang punggung dan saat menarik napas tekuk lutut sambil mendorong tubuh ke bawah

- 2) Saat menghembuskan napas, dorong tubuh keatas sampai lutut lurus tetapi jangan sampai terkunci. Kaki diregangkan dan sedikit diputar. Ulangi 10 kali
- 3) Jangan lakukan latihan ini bila pinggul sedang bermasalah



e. Mengangkat tumit

- 1) Berdiri dengan punggung rata dan bersandar pada dinding
- 2) Lutut ditekuk dan berat badan berada di tengah telapak kaki
- 3) Tarik napas, dan angkat tumit, ulangi 10 kali.



f. Abdomen

Bertujuan untuk melakukan relaksasi atau membuat tubuh menjadi santai dan gerakan

- 1) Berbaringlah menyamping dengan bantal diatas kepala dan lengan, dan bantal lain diantara lutut.
- 2) Biarkan otot perut tetap rileks

- 3) Tarik napas, dan saat menghembuskan napas angkat otot perut ke arah tulang punggung
- 4) Lakukan sebanyak 10 kali. Ulangi pada sisi yang lain.



g. **Oblique**

Bertujuan untuk memperkuat otot perut dan samping perut

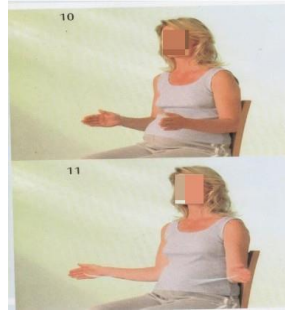
- 1) Letakkan sebuah bantal di antara lutut dan letakkan kepala di atas lengan
- 2) Tarik napas dan saat menghembuskan napas, dorong lengan kanan di sepanjang lantai, angkat tubuh menggunakan tangan
- 3) Tarik napas dan turunkan tubuh sekali lagi. Lakukan sebanyak 5 kali dan ulangi pada sisi yang lain



h. Mengendurkan tubuh atas (untuk membuka dada dan memperkuat tubuh atas)

- 1) Tekuk siku sampai membentuk sudut 90 derajat dengan lengan atas diletakkan dekat dengan tubuh.
- 2) Tarik napas dan saat menghembuskan napas, buka lengan bawah ke samping dan jagalah lengan atas agar tetap dekat tubuh.

3) Tarik napas untuk kembali ke posisi awal, ulangi 10 kali.



i. Cossack satu lengan

1) Lakukan latihan rantai panggul. Duduk dengan jari-jari saling bersentuhan setinggi dada.

2) Tarik napas dan saat menghembuskan napas, putar tubuh atas ke kanan. Berhentilah lalu tarik napas dan saat menghembuskan napas, luruskan satu tangan sehingga menjauh dari tubuh, lalu dorong ke belakang dan putar tubuh lebih lagi.

3) Tarik napas, dan kembalilah ke tengah. Tukar tangan. Ulangi latihan ini sebanyak 10 kali.



#### 4. Tahap Terminasi

a. Melakukan evaluasi tindakan yang dilakukan

	b. Berpamitan
--	---------------

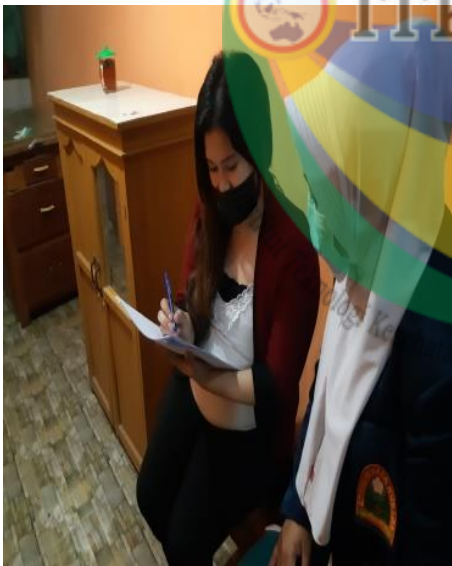
**Referensi :**

Desi Nurita Kumala Putri. (2017). Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Derajat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. Skripsi Program Studi Div Kebidanan Magelang Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang



*Lampiran 9*

Dokumentasi Kegiatan Penelitian







## INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS WIYATA HUSADA SAMARINDA

---

### BIODATA DIRI PENELITI

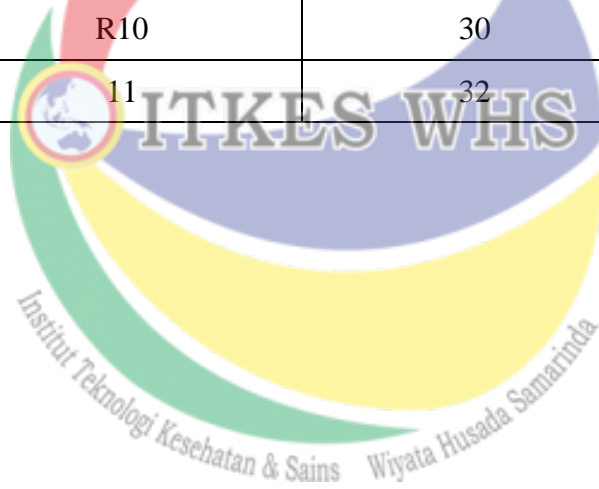
#### A. Keterangan Diri

Nama : Oktaviana Adhe Muktia  
Tempat Tanggal Lahir : Barong Tongkok, 24 Oktober 1997  
Nim : 17.048.048.01  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Suku : Jawa dan Dayak  
Email : [oktavianaadhemuktia801@student.stikeswhs.ac.id](mailto:oktavianaadhemuktia801@student.stikeswhs.ac.id)  
Alamat Rumah : Jl. H. Swandi RT.24 No.4  
Alamat Institusi : Jl. Kadrie Oening Gg. Monalisa No. 77  
Riwayat Pendidikan : Pondok Assalam Barong Tongkok  
SMPN 1 Sendawar  
SMKN 2 Sendawar



### Hasil Observasi Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III

No	Responden	Pretest	Posttest
1	R1	33	21
2	R2	32	14
3	R3	36	21
4	R4	27	16
5	R5	20	13
6	R6	34	21
7	R7	27	14
8	R8	24	14
9	R9	26	16
10	R10	30	21
11	R11	32	22



## Hasil Data SPSS

### Explore

#### Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil pretest	11	100.0%	0	0.0%	11	100.0%
Hasil posttest	11	100.0%	0	0.0%	11	100.0%

#### Descriptives

		Statistic	Std. Error
Hasil pretest	Mean	29.18	1.451
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	25.95
		Upper Bound	32.42
	5% Trimmed Mean	29.31	
	Median	30.00	
	Variance	23.164	
	Std. Deviation	4.813	
	Minimum	20	
	Maximum	36	
	Range	16	
	Interquartile Range	7	
	Skewness	-.478	.661
	Kurtosis	-.403	1.279
	Hasil posttest	Mean	17.55
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	15.12
		Upper Bound	19.97
5% Trimmed Mean		17.55	
Median		16.00	
Variance		13.073	
Std. Deviation		3.616	
Minimum		13	
Maximum		22	
Range		9	
Interquartile Range	7		

Skewness	.047	.661
Kurtosis	-2.154	1.279

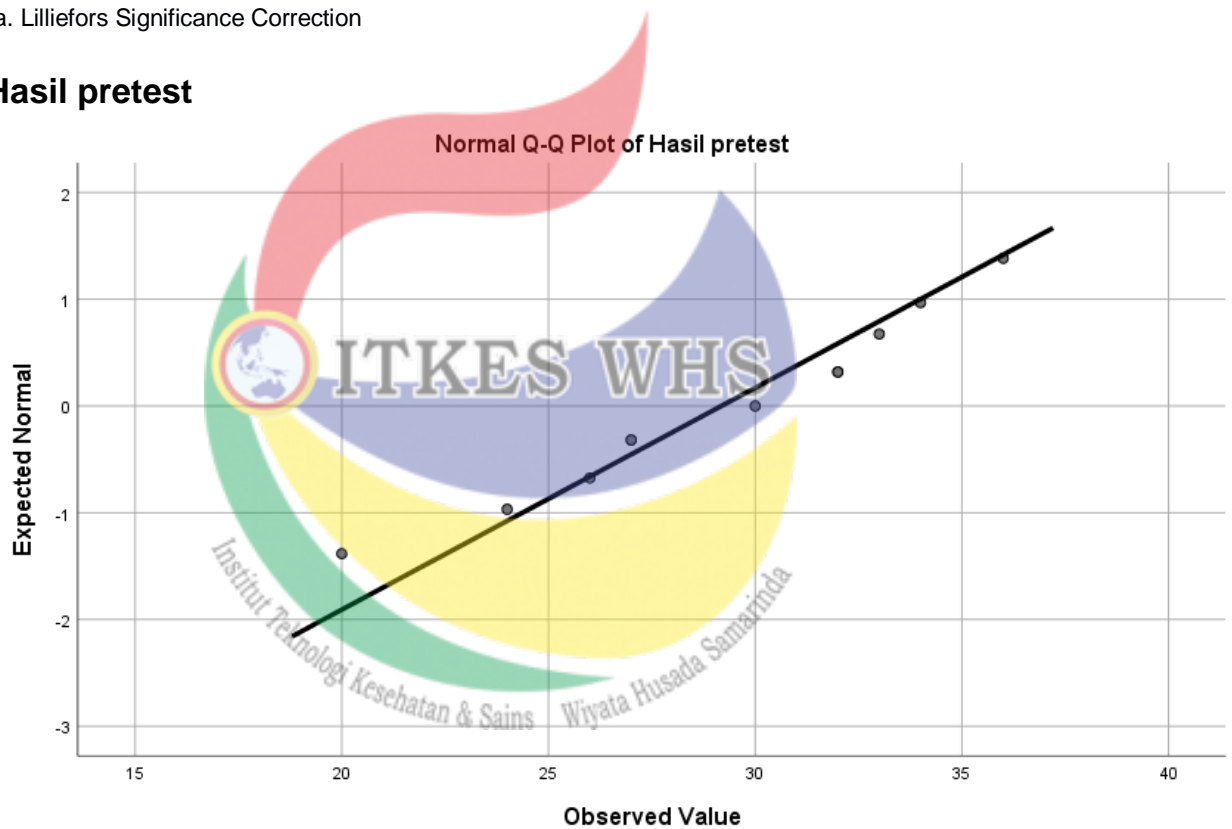
### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil pretest	.175	11	.200*	.961	11	.789
Hasil posttest	.285	11	.013	.811	11	.013

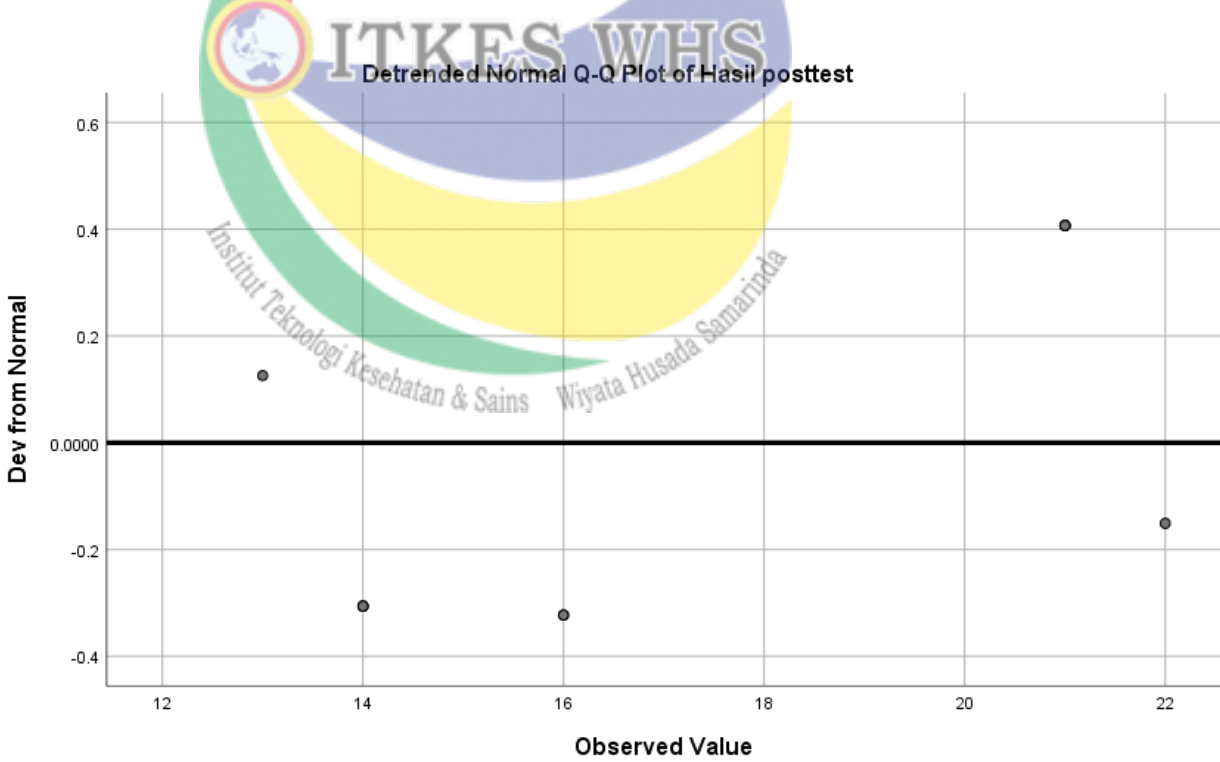
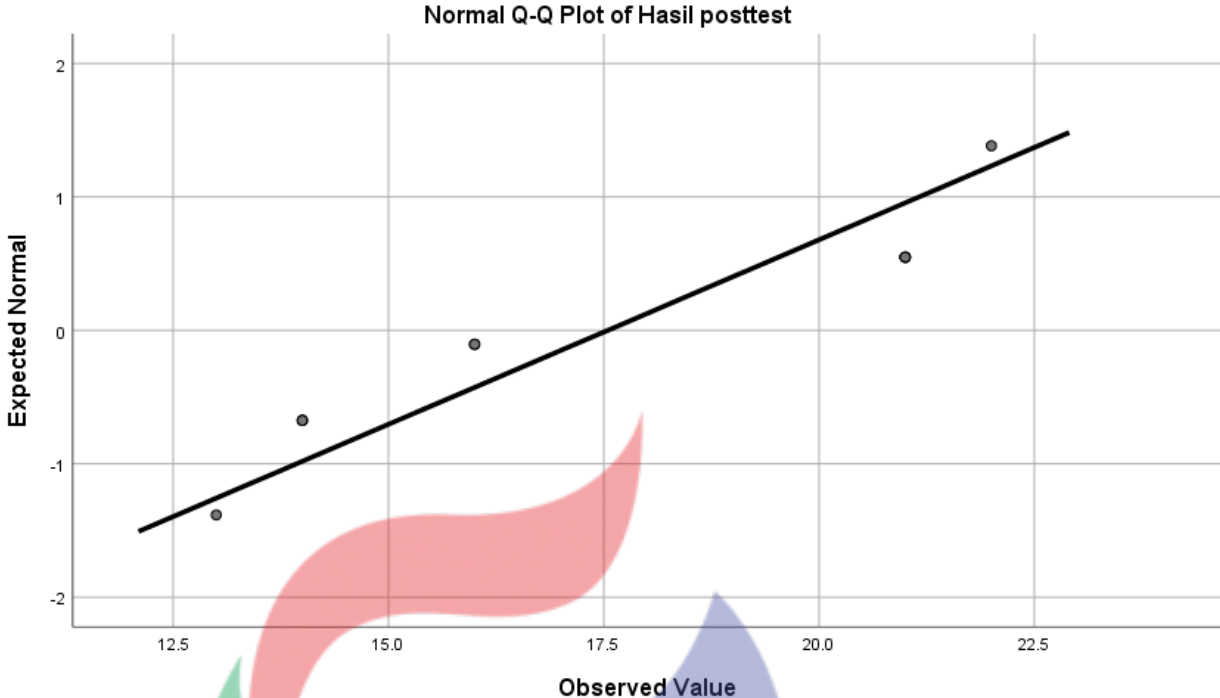
\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### Hasil pretest



# Hasil posttest



## Frequencies

		Statistics			
		umur ibu	kehamilan keberapa	pendidikan	pekerjaan
N	Valid	11	11	11	11
	Missing	0	0	0	0

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
umur ibu	11	21	27	23.36	.544	1.804
Valid N (listwise)	11					

## Frequency Table

		umur ibu			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26	1	9.1	9.1	9.1
	23	3	27.3	27.3	36.4
	24	2	18.2	18.2	54.5
	21	1	9.1	9.1	63.6
	22	3	27.3	27.3	90.9
	27	1	9.1	9.1	100.0
	Total	11	100.0	100.0	

		kehamilan keberapa			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pertama	11	100.0	100.0	100.0

### pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA	9	81.8	81.8	81.8
	D3	1	9.1	9.1	90.9
	S1	1	9.1	9.1	100.0
	Total	11	100.0	100.0	

### Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Wiraswasta	2	18.2	18.2	18.2
	IRT	5	45.5	45.5	63.6
	Swasta	4	36.4	36.4	100.0
	Total	11	100.0	100.0	

NPAR TESTS

/WILCOXON=Pretest WITH Posttest (PAIRED)

/MISSING ANALYSIS.

### NPar Tests

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil posttest - Hasil pretest	Negative Ranks	11 <sup>a</sup>	6.00	66.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	11		

a. Hasil posttest < Hasil pretest

b. Hasil posttest > Hasil pretest

c. Hasil posttest = Hasil pretest

### Test Statistics<sup>a</sup>

Hasil posttest -

Hasil pretest

Z	-2.941 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

