

# Sinergi Yoga Prenatal dan Aromaterapi Lavender dalam Mereduksi Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 di Rumah Sakit Primaya

Ai Endang<sup>1</sup>, Nana Andriana<sup>2</sup>, Diana Rhismawati Djupri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika

Email: [nanaandryana7@gmail.com](mailto:nanaandryana7@gmail.com)

## Abstrak

Masalah kecemasan pada ibu hamil adalah perasaan khawatir atau gelisah akibat perubahan hormon dan ketakutan proses persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi yoga prenatal dan pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Primaya Hospital. Metode yang digunakan adalah *Quasi Experimental* dengan desain *one group pretest-PostTest*. Sampel berjumlah 18 responden yang dipilih menggunakan rumus Gay & Dhiel. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2)*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi adalah 34,44 dan setelah intervensi menjadi 23,89. Uji statistik Wilcoxon memperoleh nilai *p-value* = 0,001 ( $\alpha < 0,05$ ). Simpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari kombinasi yoga prenatal dan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III.

Kata kunci: Kecemasan, Ibu Hamil, Trimester III, Yoga Prenatal, Aromaterapi Lavender

## Abstract

*Anxiety in pregnant women is a feeling of worry or stress due to hormonal changes and fear of the labor process. This study aims to determine the effect of a combination of prenatal yoga and lavender aromatherapy on anxiety levels in third-trimester pregnant women at Primaya Hospital. The method used was a Quasi-Experimental design with a one-group pretest-PostTest approach. The sample consisted of 18 respondents selected using the Gay & Dhiel formula. The instrument used was the Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2). The results showed that the average anxiety score before the intervention was 34.44 and decreased to 23.89 after the intervention. The Wilcoxon statistical test obtained a p-value = 0.001 ( $\alpha < 0.05$ ). In conclusion, there is a significant effect of the combination of prenatal yoga and lavender aromatherapy on reducing anxiety in third-trimester pregnant women.*

*Keywords: Anxiety, Pregnant Women, Third Trimester, Prenatal Yoga, Lavender Aromatherapy*

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang kompleks dan dinamis, yang melibatkan adaptasi anatomi, fisiologi, serta psikologis yang signifikan. Memasuki fase trimester III, ibu hamil sering kali menghadapi tantangan emosional yang lebih berat akibat peningkatan beban fisik dan ekspektasi terhadap proses persalinan. Peningkatan kecemasan pada periode ini umumnya dipicu oleh ketakutan akan nyeri persalinan, kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan janin, serta ketidaksiapan menghadapi peran baru sebagai orang tua [1]. Secara global, *World Health Organization (WHO)* melaporkan bahwa sekitar 10% wanita hamil mengalami gangguan mental, terutama kecemasan. Di Indonesia, angka kejadian kecemasan pada ibu hamil dilaporkan mencapai 373.000 kasus, dengan prevalensi kecemasan sedang hingga berat yang cukup signifikan di wilayah perkotaan seperti DKI Jakarta [2].

Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik pada masa prenatal dapat memicu komplikasi serius bagi ibu dan janin. Secara fisiologis, stres dan kecemasan meningkatkan

aktivitas sistem saraf simpatis yang menyebabkan lonjakan kadar kortisol dan adrenalin [3]. Kondisi ini berisiko menimbulkan vasokonstriksi pembuluh darah plasenta yang mengganggu suplai oksigen ke janin, sehingga meningkatkan risiko preeklampsia, persalinan prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), hingga gangguan ikatan emosional (*bonding*) pasca persalinan. Mengingat dampak tersebut, diperlukan intervensi yang aman dan efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil tanpa memberikan efek samping farmakologis [4], [5].

Yoga prenatal muncul sebagai salah satu terapi komplementer yang populer karena mengkombinasikan postur fisik (*asanas*), teknik pernapasan (*pranayama*), dan meditasi. Latihan ini terbukti efektif mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, sehingga menciptakan respons relaksasi yang mendalam [6]. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sesi yoga prenatal secara signifikan dapat menurunkan skor kecemasan dengan nilai  $p = 0,000$ . Selain yoga, penggunaan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) juga banyak digunakan dalam praktik kebidanan. Kandungan aktif *linalool* dan *linalyl acetate* pada lavender bekerja melalui stimulasi olfaktori yang langsung mempengaruhi sistem limbik di otak, yang kemudian memicu pelepasan *neurotransmitter* penenang seperti serotonin [7].

Meskipun efektivitas yoga prenatal dan aromaterapi lavender telah banyak diteliti secara terpisah, integrasi kedua metode ini sebagai satu kesatuan intervensi pada ibu hamil trimester III masih terbatas di lingkungan rumah sakit [8]. Hasil studi pendahuluan di RS Primaya Evasari Hospital menunjukkan bahwa 70% ibu hamil trimester III masih merasakan kecemasan sedang, sementara pemanfaatan terapi non-farmakologis berbasis bukti masih jarang dilakukan karena keterbatasan akses informasi dan biaya. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi yoga prenatal dan pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris baru bagi tenaga kesehatan dalam mengoptimalkan pelayanan keperawatan maternitas melalui pendekatan komplementer.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experimental* dengan rancangan *one group pretest-PostTest*. Populasi adalah seluruh ibu hamil trimester III di RS Primaya Evasari Hospital dengan jumlah sampel 18 responden berdasarkan rumus Gay & Dhiel. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi ibu hamil usia 28-40 minggu tanpa komplikasi berat.

Intervensi dilakukan dengan sesi yoga prenatal selama 30 menit (pemanasan, inti, pendinginan) dikombinasikan dengan inhalasi aromaterapi lavender melalui *ultrasonic diffuser* selama 30 menit. Tingkat kecemasan diukur sebelum (*pretest*) dan sesudah (*PostTest*) intervensi menggunakan instrumen PRAQ-R2 yang terdiri dari 10 item pernyataan skala Likert 1-5. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk ( $p = 0,015$ ).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Ibu Hamil Trimester III di RS Primaya Hospital Tahun 2025 ( $n = 18$ )

Usia	Jumlah ( $n$ )	Persentase (%)
$\leq 30$ tahun	13	72,2
$> 30$ tahun	5	27,8
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 1. diatas distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia di RS.Primaya Evasari, didapatkan data bahwa responden berusia  $\leq 30$  tahun sebanyak 13 responden (72,2%). Responden dengan usia  $> 30$  tahun sebanyak 5 orang (27,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan Ibu Hamil Trimester III di RS Primaya Hospital Tahun 2025 ( $n = 18$ )

Tingkat Pendidikan	Jumlah ( $n$ )	Persentase (%)
SD	0	0
SMP	0	0
SMA	10	55,6
Perguruan Tinggi	8	44,4
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2 diatas didapatkan bahwa data karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan di RS Primaya Evasari, didapatkan data dari 18 responden yang berpendidikan paling banyak adalah SMA sebanyak 10 responden (55,6%). Sedangkan yang sedikit adalah perguruan tinggi sebanyak 8 responden (44,4%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III di RS Primaya Hospital Tahun 2025 ( $n = 18$ )

Pekerjaan	Jumlah ( $n$ )	Persentase (%)
Tidak bekerja	9	50
Bekerja	9	50
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3 diatas didapatkan bahwa data karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di RS Primaya Evasari, didapatkan data responden bekerja terdapat 9 responden (50%) dan 9 responden (50%) tidak bekerja.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Paritas Ibu Hamil Trimester III di RS Primaya Hospital Tahun 2025 ( $n = 18$ )

Paritas	Jumlah ( $n$ )	Persentase (%)
Primipara	8	44,4
Multipara	10	55,6
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4. diatas didapatkan bahwa data karakteristik responden berdasarkan paritas di RS Primaya berdasarkan data ibu multipara sebanyak 10 responden (55,6%) dan primipara sebanyak 8 responden (44,4%).

Tabel 5. Rata-Rata Skor Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Kombinasi Yoga Prenatal dan Pemberian Aromaterapi Lavender di RS Primaya Hospital Tahun 2025 ( $n = 18$ )

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Maks
Skor Kecemasan ibu sebelum diberikan intervensi berupa kombinasi yoga prenatal dan pemberian aromaterapi	34,44	36	4,162	27-40

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Maks
lavender				

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5. hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan kombinasi yoga prenatal dan pemberian aromaterapi lavender di RS Primaya Hospital adalah 34,44. *Median* skor kecemasan 36 dengan standar deviasi 4,162. Skor kecemasan terendah 27, sementara skor tertinggi adalah 40.

Tabel 6. Rata-Rata Skor Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan Kombinasi Yoga Prenatal dan Pemberian Aromaterapi Lavender di RS Primaya Hospital Tahun 2025 ( $n = 18$ )

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Maks
Skor Kecemasan ibu setelah diberikan intervensi berupa kombinasi yoga prenatal dan pemberian aromaterapi lavender	23,89	24	2,847	19-28

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 6 hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan ibu hamil trimester III setelah diberikan kombinasi yoga prenatal dan pemberian aromaterapi lavender di RS Primaya Hospital adalah 23,89. *Median* skor kecemasan 24 dengan standar deviasi 2,847. Skor kecemasan terendah 19 dan skor tertinggi adalah 28.

Tabel 7. Pengaruh Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Diberikan Kombinasi Yoga Prenatal dan Pemberian Aromaterapi Lavender di RS Primaya Hospital Tahun 2025 ( $n = 18$ )

Sebelum ( <i>Pretest</i> )		Sesudah ( <i>PostTest</i> )		<i>n</i>	<i>P-Value</i>
<i>Median</i>	Standar Deviasi	<i>Mean</i>	Standar Deviasi		
34,44	4,162	23,89	2,847	18	0,001

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 7 hasil uji Pengaruh kecemasan ibu hamil trimester III diberikan kombinasi yoga prenatal dan pemberian aromaterapi lavender di RS Primaya Hospital menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi berupa diberikan kombinasi yoga prenatal dan pemberian aromaterapi lavender, rata-rata skor kecemasan adalah 34,44 dengan standar deviasi 4,162. setelah diberikan intervensi berupa kombinasi yoga prenatal dan pemberian aromaterapi, rata-rata skor kecemasan menjadi 23,89 dengan standar deviasi 2,847. Dengan demikian intervensi berupa kombinasi yoga prenatal dan pemberian aromaterapi dapat menurunkan skor kecemasan sebesar 10,55.

Hasil Uji statistik diperoleh  $p\text{-value} = 0,001$  hasil tersebut lebih kecil daripada  $p < 0,05$  artinya ada perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa kombinasi yoga prenatal dan pemberian aromaterapi lavender. sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima yang berarti terdapat pengaruh kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan kombinasi yoga prenatal dan pemberian aromaterapi lavender di RS Primaya Evasari Hospital.

### Mekanisme Sinergi Yoga dan Lavender

Yoga prenatal bekerja melalui mekanisme fisik dan psikologis. Gerakan *asanas* dan teknik pernapasan *pranayama* yang dilakukan selama 30 menit menstimulasi saraf vagus, yang merupakan komponen kunci dari sistem saraf parasimpatis. Aktivitas ini menurunkan produksi hormon stres (kortisol) dan meningkatkan kadar endorfin serta GABA dalam otak,

sehingga menciptakan rasa tenang secara sistemik. Selain itu, fokus pada gerakan panggul membantu ibu hamil trimester III merasa lebih berdaya dan siap secara fisik menghadapi persalinan[9].

Di sisi lain, aromaterapi lavender memberikan penguatan relaksasi melalui jalur olfaktori. Molekul *linalool* dan *linalyl acetate* yang terhirup akan berikatan dengan reseptor di bulbus olfaktorius, yang kemudian mengirimkan sinyal langsung ke amigdala dan hipokampus di sistem limbik [10]. Proses ini memicu otak untuk melepaskan *neurotransmitter* penenang seperti serotonin, yang secara instan menurunkan ambang persepsi terhadap rasa cemas. Sinergi keduanya menciptakan "lingkaran relaksasi" di mana tubuh yang rileks melalui yoga memudahkan pikiran untuk menerima efek penenang dari aroma lavender, dan sebaliknya[11].

#### 4. KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan dari kombinasi yoga prenatal dan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di RS Primaya Hospital. Intervensi ini dapat dijadikan terapi komplementer yang aman dan efektif bagi pelayanan keperawatan maternitas dalam membantu ibu hamil mengelola stres menjelang persalinan.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] O. Villar-Alises, P. Martinez-Miranda, and J. Martinez-Calderon, "Prenatal Yoga-Based Interventions May Improve Mental Health during Pregnancy: An Overview of Systematic Reviews with Meta-Analysis," *Int. J. Environ. Res. Public Heal.*, vol. 20, no. 2.
- [2] S. A. Siregar and R. Saragih, "Hubungan Senam Hamil dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan," *Excell. Midwifery J.*, vol. 6, no. 1, pp. 47–53, 2023.
- [3] N. Andriana, D. R. Djupri, and I. Qoyimah, "Pengaruh Edukasi Kesehatan Berbasis Media Audiovisual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Keluarga Nifas Tentang Teknik Menyusui Dan Perawatan Tali Pusat Bayi Baru Lahir," vol. 8, pp. 2887–2891, 2026.
- [4] E. M. Y. and B. D. Fatmasari, *Buku Psikologi Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Penerbit NEM, 2023.
- [5] N. Andriana, "Original Research Article: Quantitative Research Spiritual Emotional Freedom Technique To Improve Sleep Quality For Postpartum Mothers combines the science of acupuncture with techniques The provision of SEFT therapy is expected to impact postpartum moth," vol. 12, no. 1, pp. 7–14, 2023.
- [6] and A. A. V. D. Putri, P. Apriyanti, "The Effect of Lavender Aromatherapy on Reducing Anxiety in Primigravida Mothers during Kala I Latent Phase: A Pra experimental Study," *Lentera Perawat*, vol. 6, no. 2, pp. 296–301.
- [7] S. Nurkhasanah, *Buku Ajar Terapi Komplementer Dalam Praktik Kebidanan*. DEEPUBLISH, 2025. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=3DRUEQAAQBAJ>
- [8] R. Faradhila, A. F., Limbong, M. M., Ayu, R., & Widyasari, "Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Kota Depok.," *J. Penelit. Inov.*, no. 4, pp. 2077–2084., 2024.
- [9] Y. Aprillia, *Prenatal Gentle Yoga: Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma*. Gramedia Pustaka Utama., 2020. doi: <https://books.google.co.id/books?id=TljYDwAAQBAJ>.
- [10] C. Huizink et al, "Adaption of Pregnancy Anxiety Questionnaire–Revised for all pregnant women regardless of parity (PRAQ–R2)," *Arch. Women's Ment. Heal.*, vol. 19, no. 1, pp. 125–132, 2016.
- [11] D. Abdullah, N., Rahman, F., & Sari, *Psikologi Kehamilan: Adaptasi Ibu Selama Masa Kehamilan*. Pustaka Media., 2022.