

Pengaruh Terapi Aroma Terapi Lavendenr Senam Hamil, Prenatal Yoga, Terapi Musik, Latihan Kegel Dan Relaksasi Visualisasi Terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III

Ayu Resky Mustafa¹, Hilmiah², Irdafilis³, Phopy Nur Khopiyyah⁴, Seftia Novita Sari⁵, Siti Nurmaelah⁶, Vivin Hikmah Rabigusti⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}STIKes Abdi Nusantara, Jl. Swadaya No.7, RT.001/RW.014, Jatibening, Kec. Pd. Gede, Kota Bks, Jawa Barat 17412 Indonesia

E-mail: ayureskymustafa171@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5632>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 15 Februari 2026

Revised: 19 Februari 2026

Accepted: 24 Februari 2026

Kata Kunci

Aroma Terapi Lavendenr, Senam Hamil, Prenatal Yoga, Terapi Musik, Latihan Kegel dan Relaksasi Visualisasi, Kecemasan Ibu Hamil TM III

Keywords

Lavender Aromatherapy, Pregnancy Exercises, Prenatal Yoga, Music Therapy, Kegel Exercises and Visualization Relaxation, Pregnancy Anxiety TM III



ABSTRACT

Kecemasan sering kali meningkat karena ibu mulai mendekati waktu persalinan. Banyak ibu hamil merasa cemas terhadap proses melahirkan, kemungkinan komplikasi, serta kesiapan merawat bayi setelah lahir. Salah satu solusinya dengan penggunaan Terapi Aroma Terapi Lavendenr Senam Hamil, Prenatal Yoga, Terapi Musik, Latihan Kegel dan Relaksasi Visualisasi. Penggunaan Terapi Aroma Terapi Lavendenr Senam Hamil, Prenatal Yoga, Terapi Musik, Latihan Kegel dan Relaksasi Visualisasi untuk merileksasikan pikiran dan mengurangi kecemasan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Aroma Terapi Lavendenr, Senam Hamil, Prenatal Yoga, Terapi Musik, Latihan Kegel dan Relaksasi Visualisasi terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Provinsi Dki Jakarta, Jawa Barat Tangerang, dan Sumatera Selatan Tahun 2025. Metode penelitian yaitu *Quasi Eksperimen* dengan metode *One Group Pre-Post*, pengambilan sampel secara total sampling, analisis data menggunakan *Uji T Dependen atau wilcoxon*. Intrumen penelitian menggunakan *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire (PRAQ)*. Penelitian ini menemukan bahwa pemberian intervensi secara signifikan dapat menurunkan kecemasan yang ditunjukkan dengan nilai p-value pada tes *Paired Sample T-Test* atau wilcoxon sebesar 0,000 dan pada tes *Man Whitney* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada Aroma Terapi Lavendenr, Senam Hamil, Prenatal Yoga, Terapi Musik, Latihan Kegel dan Relaksasi Visualisasi terhadap kecemasan pada ibu hamil TM III. Penelitian ini menyarankan bahwa pentalaksanaan non farmakologis seperti *Aroma Terapi Lavendenr, Senam Hamil, Prenatal Yoga, Terapi Musik, Latihan Kegel dan Relaksasi Visualisasi* secara efektif dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil TM III.

Anxiety often increases as the mother approaches the time of delivery. Many pregnant women feel anxious about the birth process, possible complications, and readiness to care for the baby after birth. One solution is the use of Lavender Aromatherapy Therapy, Pregnancy Gymnastics, Prenatal Yoga, Music Therapy, Kegel Exercises and Visualization Relaxation. The use of Lavender Aromatherapy Therapy, Pregnancy Gymnastics, Prenatal Yoga, Music Therapy, Kegel Exercises and Visualization Relaxation to relax the mind and reduce anxiety. The study aims to determine the effect of Lavender Aromatherapy Therapy, Pregnancy Gymnastics, Prenatal Yoga, Music Therapy, Kegel Exercises and Visualization Relaxation on reducing anxiety in pregnant women in the third trimester in the provinces of DKI Jakarta, West Java, Tangerang, and South Sumatra in 2025. The research method is Quasi Experiment with One Group Pre-Post method, sampling by total sampling, data analysis using Dependent T Test or Wilcoxon. The research instrument uses Pregnancy Related Anxiety Questionnaire (PRAQ). This study found that providing intervention can significantly reduce anxiety as indicated by the p-value in the Paired Sample T-Test or Wilcoxon test of 0.000 and the Man Whitney test showed there was a significant difference in Lavender

Aromatherapy, Pregnancy Gymnastics, Prenatal Yoga, Music Therapy, Kegel Exercises and Visualization Relaxation on anxiety in pregnant women in the third trimester. This study suggests that non-pharmacological management such as Lavender Aromatherapy, Pregnancy Gymnastics, Prenatal Yoga, Music Therapy, Kegel Exercises and Visualization Relaxation can effectively reduce anxiety in pregnant women in the third trimester.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Ayu Resky Mustafa el at (2026). Pengaruh Terapi Aroma Terapi Lavendernr Senam Hamil, Prenatal Yoga, Terapi Musik, Latihan Kegel Dan Relaksasi Visualisasi Terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5632>.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis, saat hamil ibu akan mengalami banyak perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan psikologis dipengaruhi oleh hormon kehamilan sehingga menyebabkan perubahan mood ibu hamil. Kehamilan sangat rentan terhadap berbagai masalah kesehatan. Dari berbagai masalah tersebut, yang paling banyak terjadi adalah kesehatan mental, dengan prevalensi tertinggi adalah gangguan kecemasan (Purba, Simanjuntak and Sembiring, 2022).

Ibu hamil trimester III cenderung mengalami kecemasan yang tinggi karena khawatir memikirkan proses persalinan yang akan dihadapi, kondisi bayi yang akan dilahirkan, bayi yang dilahirkan selamat atau tidak, perasaan takut mati ketika melahirkan bayinya, trauma lahir, rasa takut dan nyeri menjelang persalinan. Kecemasan dan kekhawatiran merupakan sumber dari kesehatan dan keselamatan ibu hamil yang merasa cemas kemungkinan bisa menimbulkan komplikasi pada dirinya serta janinnya saat hamil dan bersalin (Safitri and Soleman, 2023).

World Health Organization (WHO) tahun 2023, menyebutkan bahwa terdapat (10%) wanita hamil dan (13%) wanita yang baru melahirkan diseluruh dunia mengalami gangguan jiwa trauma depresi. Di Cina menunjukkan bahwa (20,6%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Amerika Tengah-Nicaragua (41%) wanita hamil memiliki gejala kecemasan dan (57%) wanita hamil mengalami depresi, di Pakistan (70%) ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi, di Bangladesh (18%) ibu hamil mengalami depresi dan (29%) ibu hamil mengalami depresi atau kecemasan, di Swedia (10%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Malaysia (23,4 %) Ibu hamil mengalami kecemasan 2 dan di Indonesia (71,90%) ibu hamil mengalami gejala kecemasan (Charla Bingan, 2020). Berdasarkan penelitian Mirazana di RSUD Tangerang (2021) didapatkan 46,7% mengalami kecemasan sedang, sisanya berada pada kategori berat dan ringan sebanyak 26,7%, selain itu Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil TM III di Provinsi Jawa Barat sekitar 27%, angka kecemasan pada ibu hamil di trimester 3 di DKI Jakarta sekitar 43,3% ibu hamil mengalami kecemasan ringan, 43,4% cemas sedang, dan 13,4% cemas berat (Sari, 2022), di Provinsi Sumatera Selatan menunjukkan adanya kecemasan pada ibu hamil, terutama terkait persalinan yaitu 62,5% responden (Heriani, 2024).

Kecemasan merupakan keadaan emosi negatif yang muncul secara berlebihan dan berulang terhadap situasi atau objek yang dianggap sebagai ancaman atau risiko (Syarkawi, 2020; Dewi, 2020; Mahfud & Gumantan, 2020). Gejala kecemasan dapat bervariasi, mulai dari rasa gelisah hingga manifestasi jasmani contohnya jantung berdebut kencang dan tensi tinggi (Hafida et al., 2023).

Faktor yang memengaruhi kecemasan pada ibu hamil diantaranya faktor psikologis, dimana adanya rasa cemas yang disebabkan oleh beberapa ketakutan. Rasa takut akan meningkatkan nyeri, takut akan kerusakan atau kelainan bentuk tubuh seperti episiotomi, ruptur, jahitan atau seksio sesaria. Selain itu, faktor penyebab kecemasan pada ibu hamil yaitu usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, status obstetri, usia kehamilan, dukungan keluarga, perilaku kesehatan, riwayat ANC, dukungan suami (Purba, Simanjuntak and Sembiring, 2022).

Dampak dari kecemasan yang terjadi yaitu melemahnya kontraksi otot rahim pada saat proses persalinan karena terjadi adanya pelepasan hormon katekolamin dan adrenalin yang dapat menghambat pengeluaran hormon oksitosin. Melemahnya kontraksi otot rahim dapat menyebabkan partus lama sehingga dapat meningkatkan kejadian infeksi dan kelelahan pada ibu (Rizka et al., 2020). Ibu hamil trimester III yang tidak dapat menghilangkan perasaan cemas dan takut sebelum melahirkan akan hilang katekolamin (hormon stres) dalam konsentrasi tinggi dan dapat mengakibatkan nyeri persalinan meningkat, persalinan lama, dan terjadi ketegangan pada saat menghadapi persalinan (Alfiani and Realita, 2021).

Upaya untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan dan cara pemberiannya dalam pengobatan, sementara pendekatan nonfarmakologis mencakup terapi pelengkap yang tidak menggunakan obat-obatan (Yanti dan Novia, 2018). Terapi yang termasuk ke terapi nonfarmakologi adalah Aroma Terapi Lavendernr, Senam Hamil, Prenatal Yoga, Terapi Musik, Latihan Kegel dan Relaksasi Visualisasi serta terapi Al-Qur'an juga dapat membantu (Martin, 2024).

Penggunaan aromaterapi secara inhalasi lebih efektif karena targetnya ialah jalan napas dan paru-paru. Stimulus aromaterapi pada saraf penciuman bekerja ketika kita menghirup wangi minyak esensial, karena saraf penciuman merupakan satu-satunya saraf kranial yang secara langsung terkena rangsangan eksternal dan akan mentransferkan kepada korteks serebral sehingga memberikan efek stimulasi yang kuat. Partikel yang ditransfer akan menghasilkan produk dari *neurotransmitter* berupa dopamin dan serotonin yang akan memberikan efek sedasi, relaksasi, stimulasi dan kegembiraan. Selain itu sistem limbik dapat memperkuat fungsi kognitif dengan merangsang sistem saraf otonom sehingga akan mengurangi kecemasan dengan memberikan efek sedasi dan relaksasi (Nurani, Helen and Komala, 2022).

Senam hamil membantu ibu hamil menjaga kesehatan fisik dan mental. Latihan ini dapat menyeimbangkan kondisi psikologis ibu selama kehamilan. Senam hamil terdiri dari tiga bagian utama, yaitu latihan pernapasan, penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi. Ketiga bagian ini membantu ibu merasa lebih rileks, baik secara fisik maupun mental. Dengan senam hamil, ibu hamil terbiasa melakukan pernapasan dalam, yang membuat napas menjadi lebih teratur, ringan dan tenang (Hartaty, 2022).

Selain itu terapi yang mengurangi kecemasan seperti terapi musik. Terapi musik dapat mengurangi kecemasan pasien dan stres, meringankan rasa sakit, memodifikasi sejumlah parameter fisiologis dan meningkatkan kualitas hidup dalam pengobatan klinis (Maulana, 2023). Terapi musik adalah intervensi nonfarmakologis yang bermanfaat, mudah untuk diterapkan dan biaya rendah (Maulana, 2023).

Salah satu terapi nonfarmakologi yang paling efektif mengurangi kecemasan adalah dengan melakukan prenatal yoga (Martin, 2024). Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga antenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi (Mediarti et al., 2021)

Senam kegel adalah latihan yang bertujuan untuk memperkuat sfingter kandung kemih dan otot dasar panggul, yaitu otot-otot yang berperan mengatur miksi dan gerakan yang berperan mengatur miksi dan gerakan dapat mengencangkan, melemaskan kelompok otot panggul dan daerah genitalia, terutama otot *pubococcygeal*, sehingga seorang wanita dapat memperkuat saluran kemih serta dapat mengencangkan otot didaerah alat genitalia dan anus, yang akan mengurangi inkontensia urine dan nyeri panggul sehingga dengan mengurangi gejala fisik ini, ibu hamil mungkin merasa lebih nyaman dan percaya diri, sehingga dapat mengurangi kecemasan (Khan et al., 2021).

Salah satu terapi relaksasi untuk mengurangi kecemasan dengan terapi relaksasi adalah relaksasi visualisasi. Menurut Gawain, (2022) visualisasi merupakan teknik penggunaan imajinasi untuk menciptakan keinginan dalam hidup. Relaksasi otot, pernafasan ataupun visualisasi akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh (Oberg, 2019).

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat informatif bagi tenaga kesehatan dan ibu hamil dalam memilih metode yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil TM III.

METODE

Penelitian ini berfokus pada menganalisis berbagai intervensi nonfarmakologi untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil TM III. Intervensi yang dianalisis termasuk pemberian *Aroma Terapi Lavendernr, Senam Hamil, Prenatal Yoga, Terapi Musik, Latihan Kegel dan Relaksasi Visualisasi*. Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan *Quasi Eksperimental Design* (Desain Eksperiment Semu) menggunakan rancangan *One Group Pretest and Postest*, prosedur penelitian yaitu pengukuran

kecemasan terlebih dahulu kemudian memberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi tingkat kecemasan akan diukur kembali menggunakan *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire (PRAQ)*. Penelitian dilakukan di beberapa lokasi di Indonesia yaitu : RSUD Tangerang Selatan, TPMB Irdafliis Jakarta, TPMB Phopy Nur Khopiyyah Jakarta, Puskesmas Pembantu Kalibaru Jakarta Utara, TPMB Dwi Jayanti, Bekasi Jawa Barat, Puskesmas Pendopo Sumatera Selatan. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *total sampling*. Intervensi diberikan selama 14 hari. Instrumen penelitian yaitu lembar observasi dan lembar kuesioner *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire (PRAQ)*. Teknik pengumpulan data yaitu secara primer dan sekunder.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu hamil Trimester

Karakteristik	F	%
Usia Ibu		
≤ 20 tahun	8	4,4
20-35 tahun	165	91,7
>35 tahun	7	3,9
Total	180	100
Paritas		
Primigravida	43	23,9
Multigravida	132	73,3
Grandemultipara	5	2,8
Total	180	100
Pendidikan		
Diploma/ Sarjana	15	8,3
SMA	90	50,0
SMP	43	23,9
SD	32	17,8
Total	180	100
Pekerjaan		
IRT	156	86,7
Wiraswasta	2	1,1
Karyawan	9	5,0
Pedagang	13	7,2
Total	180	100

Berdasarkan hasil analisis data karakteristik responden di atas, diketahui bahwa pada kategori usia ibu, mayoritas responden berusia 20-35 tahun sebanyak 165 orang (91,7%), sedangkan usia paling sedikit yaitu >35 tahun sebanyak 7 orang (3,9%). Pada kategori paritas, sebagian besar responden merupakan multigravida sebanyak 132 orang (73,3%), sementara jumlah paling sedikit adalah grandemultipara sebanyak 5 orang (2,8%). Dilihat dari tingkat pendidikan, responden terbanyak berpendidikan SMA yaitu 90 orang (50,0%), sedangkan responden paling sedikit berpendidikan Diploma/Sarjana sebanyak 15 orang (8,3%). Sementara itu, berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 156 orang (86,67%) dan paling sedikit bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 2 orang (1,1%). Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh ibu rumah tangga usia produktif dengan paritas multigravida dan pendidikan menengah.

2. Tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III sebelum dan setelah pemberian Intervensi.

Tabel 1. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III sebelum dan setelah pemberian Intervensi.

Variabel	Tingkat Kecemasan	Pre-Test		Post-Test	
		F	%	F	%
<i>Aroma Terapi Lavender</i>	Ringan	5	16,67	20	66,67

	Sedang	25	83,33	10	33,33
Senam Hamil	Ringan	3	30,0	15	50,0
	Sedang	27	90,0	15	50,0
Prenatal Yoga	Ringan	5	16,7	17	56,7
	Sedang	25	83,3	13	43,3
Terapi Musik	Ringan	3	10,0	5	16,6
	Sedang	27	90,0	25	83,3
Latihan Kegel	Ringan	1	3,33	6	20,00
	Sedang	29	96,67	24	80,00
Relaksasi Visualisasi	Ringan	0	0,0	4	13,3
	Sedang	30	100,0	26	86,7

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa seluruh intervensi memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan, meskipun dengan derajat yang berbeda. Aromaterapi lavender menunjukkan hasil paling signifikan, di mana sebelum intervensi mayoritas responden berada pada kecemasan sedang (83,33%), namun setelah intervensi proporsi kecemasan ringan meningkat drastis hingga 66,67%. Efektivitas yang cukup tinggi juga tampak pada prenatal yoga, dengan pergeseran dari 83,3% responden yang awalnya berada pada kecemasan sedang menjadi 56,7% yang mengalami kecemasan ringan setelah intervensi. Sementara itu, senam hamil menunjukkan pengaruh moderat, ditandai dengan berimbangnnya distribusi responden antara kecemasan ringan dan sedang (masing-masing 50%) pascaintervensi. Di sisi lain, terapi musik, latihan kegel, dan relaksasi visualisasi memberikan pengaruh yang lebih kecil. Pada terapi musik, perubahan hanya sedikit dengan proporsi kecemasan ringan meningkat dari 10% menjadi 16,6%. Latihan kegel memperlihatkan peningkatan ringan dari 3,33% menjadi 20%, sedangkan pada relaksasi visualisasi tidak ada responden dengan kecemasan ringan pada awalnya, namun meningkat menjadi 13,3% setelah intervensi. Secara keseluruhan, intervensi yang paling efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil adalah aromaterapi lavender, diikuti prenatal yoga dan senam hamil, sedangkan intervensi lain hanya memberikan dampak minimal.

3. Perbandingan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dalam setiap kelompok

Tabel 3. Perbandingan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dalam setiap kelompok

Kelompok Intervensi	N	Mean Sebelum \pm SD	Mean Sesudah \pm SD	Δ Mean \pm SD	Uji Normalitas (p)	Uji Utama	p-value	Effect Size
Aromaterapi Lavender	30	26,46 \pm 3,99	20,73 \pm 4,54	5,73 \pm 3,63	0,356	Paired t-test	<0,000***	dz = 3,638
Senam Hamil	30	28,46 \pm 4,24	21,96 \pm 4,24	6,50 \pm 3,03	0,179	Paired t-test	<0,000***	dz = 11,722
Prenatal Yoga	30	27,93 \pm 4,10	22,00 \pm 5,90	5,93 \pm 5,50	0,039	Wilcoxon	<0,000***	dz = 5,907
Terapi Musik	30	29,10 \pm 4,82	27,86 \pm 5,73	1,23 \pm 2,54	0,023	Wilcoxon	<0,007***	dz = 2,658
Latihan Kegel	30	28,53 \pm 3,35	26,96 \pm 3,53	1,56 \pm 1,59	0,148	Paired t-test	<0,000***	dz = 5,395
Relaksasi Visualisasi	30	28,80 \pm 3,22	27,10 \pm 3,25	1,70 \pm 2,58	0,148	Paired t-test	<0,001***	dz = 3,597

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa senam hamil latihan kegel dengan nilai effect size (dz=11,722) dengan nilai mean selisih 6,50 dan standar deviasi 3,03, diikuti prenatal yoga yang paling signifikan memberikan efek mengurangi kecemasan pada ibu hamil dengan nilai effect size (dz=5,907) dengan nilai mean selisih 5,93 dan standar deviasi 5,50, serta yang paling kecil memberikan efek untuk mengurangi kecemasan adalah terapi musik dengan nilai effect size (dz=2,658).

4. Perbandingan penurunan skor kecemasan antar kelompok

Tabel 4. Perbandingan penurunan skor kecemasan antar kelompok

Kelompok Intervensi	Δ Mean \pm SD	Perbandingan Antar Kelompok (<i>post-hoc</i>)	p-value (koreksi Holm)
Aromaterapi Lavender	20,73 \pm 4,54	1,23* \pm 4,54	0,001 \pm 4,54
Senam Hamil	21,96 \pm 4,24	-1,23* \pm 4,24	0,001 \pm 4,24
Prenatal Yoga	22,00 \pm 5,90	-1,26* \pm 5,90	0,001 \pm 5,90
Terapi Musik	27,86 \pm 5,73	-7,13* \pm 5,73	0,000 \pm 5,73
Latihan Kegel	26,96 \pm 3,53	-6,23* \pm 3,53	0,000 \pm 3,53
Relaksasi Visualisasi	27,10 \pm 3,25	-6,36* \pm 3,25	0,000 \pm 3,25
Total	24,43 \pm 5,43	0,898 \pm 0,975	

*Uji One-Way ANOVA

Variabel -variabel tersebut dapat dibagi menjadi dua kelompok homogen yang signifikan secara statistik berdasarkan tingkat kecemasan. Subset pertama (Aroma Terapi, Senam Hamil, Prenatal Yoga) memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan subset kedua (Latihan Kegel, Relaksasi Visualisasi, Terapi Musik). Nilai signifikansi (Sig.) untuk kedua subset adalah 0.898 dan 0.975, yang keduanya lebih besar dari 0.05, mengkonfirmasi homogenitas dalam masing-masing subset. Berdasarkan nilai "Sig.", terlihat bahwa perbandingan antar kelompok menunjukkan perbedaan yang signifikan (0.000).

Pembahasan

Berdasarkan uji statistik *paired sample T test* nilai signifikansi Aroma Terapi Lavender *p value*=0,000<0.05; CI 95% (4,37-7,09); Mean Selisih (5,73) dan SD (3,63); senam hamil *p value*=0,000<0.05, dengan nilai selisih rata-6,50, standar deviasi sebesar 3,03 dengan nilai 95% CI yaitu 5,36-7,63; nilai signifikansi latihan kegel *p value*=0,000<0.05, dengan nilai selisih rata-1,57, standar deviasi sebesar 1,590 dengan nilai 95% CI yaitu 0,97-2,16. Hasil uji statistik *wilcoxon* menunjukkan nilai Z = -4,018 dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) = Prenatal yoga (*p value*=0,000); terapi musik (*p value*=0,007); relaksasi visualisasi (*p value*=0,001). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara intervensi Aroma terapi lavender, senam hamil, latihan kegel, prenatal yoga, terapi musik dan relaksasi visualisasi terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. Berdasarkan koreksi holm nilai "Sig.", terlihat bahwa perbandingan antar kelompok menunjukkan perbedaan yang signifikan (0.000), dari penurunan skor (Aroma Terapi, Senam Hamil, Prenatal Yoga) memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan subset kedua (Latihan Kegel, Relaksasi Visualisasi, Terapi Musik)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanny (2022) menyebutkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin setelah diberikan aromaterapi lavender. Hasil uji statistik didapatkan *p- value* : 0,000 < α : 0,05. Sehingga, ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender. Hal ini sejalan dengan penelitian Ernawati (2022) bahwa pemberian aromaterapi lavender terhadap ibu hamil primigravida efektif dalam menurunkan kecemasan pada kehamilan trimester III.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Kartikasari (2024) yaitu berdasarkan Hasil Uji Statistik Wilcoxon Match Paired Test diperoleh *pvalue* 0,001<0,05 yang artinya ada perbedaan responden sebelum diberikan intervensi dengan sesudah diberikan intervensi. Didukung penelitian Mirazanah (2021) juga menyebutkan bahwa kecemasan sebelum diberikan aromaterapi lavender rata-rata 22,47 dan sesudah diberikan aromaterapi lavender rata-rata 18,33 dengan selisih rata-rata 4,14, pada kelompok kontrol pemeriksaan I rata-rata 22,60 dan pemeriksaan II rata-rata 22,27 dengan selisih rata-rata 0,33. Terdapat perbedaan rerata skor tingkat kecemasan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan tingkat signifikansi 0,001 < 0,05

Upaya untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan dan cara pemberiannya dalam pengobatan, sementara pendekatan nonfarmakologis mencakup

terapi pelengkap yang tidak menggunakan obat-obatan (Yanti dan Novia, 2018).

Salah satu metode non farmakologi yang mungkin digunakan dalam mengurangi rasa cemas yang dialami ibu hamil yaitu dengan menggunakan aromaterapi. Manfaat yang ditemukan dari aromaterapi ini sangat khas baik itu untuk pertolongan pertama hingga dapat meningkatkan rasa gembira, selain itu manfaat aromaterapi sendiri dapat meningkatkan keadaan fisik dan psikologis, seperti aromaterapi lavender dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang. Oleh karena itu, salah satu cara yang dipercaya dan telah terbukti digunakan untuk menurunkan kecemasan ialah dengan pemberian aromaterapi (Puput, 2023).

Aroma terapi lavender bekerja dengan merangsang sel saraf penciuman (*olfaktorius*) dan mempengaruhi sistem kerja limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks (Suriyati, Adriana, & Murtilita, 2020). Mekanisme kerja aroma terapi didasarkan pada teori inhalasi yakni aroma terapi yang digunakan melalui cara inhalasi atau dihirup akan masuk ke dalam sistem limbik. Pada saat kita menghirup suatu aroma, pertama akan masuk ke rongga hidung. Dibagian atas rongga hidung terdapat epitelium penciuman (*olfaktori*) (Yowana, 2021).

Olfaktori memegang peranan penting untuk mendeteksi aroma. Setelah berhasil mengenali bau, reseptor mengirim sinyal ke saraf penciuman dan komponen kimianya akan masuk ke *bulbus olfactory*, kemudian ke sistem limbik pada otak. Limbik adalah struktur bagian dalam dari otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak dibawah *cortex cerebral*, tersusun ke dalam 53 daerah dan 35 saluran atau *tractus* yang berhubungan dengannya, termasuk *amygdala* dan *hipocampus* (Yowana, 2021)

Sistem limbik sebagai pusat nyeri, senang, marah, takut, cemas, depresi dan berbagai emosi lainnya. Sistem limbik menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan dan sistem penciuman. *Amygdala* sebagai bagian dari sistem limbik bertanggung jawab atas respon emosi kita terhadap aroma (Suriyati, Adriana, & Murtilita, 2020).

Hipocampus bertanggung jawab atas memori dan pengenalan terhadap bau juga tempat dimana bahan kimia pada aroma terapi merangsang gudang-gudang penyimpanan memori otak kita terhadap pengenalan bau-bauan. Respon bau yang dihasilkan akan merangsang kerja sel neurokimia otak, seperti bau yang menyenangkan akan menstimulasi *talamus* untuk mengeluarkan *enkefalin* yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang (Yowana, 2021).

Peneliti berasumsi bahwa aroma terapi lavender memiliki efek relaksasi yang bekerja secara psikologis melalui sistem limbik, sehingga dapat menurunkan kecemasan secara alami. Asumsi-asumsi ini penting untuk memastikan validitas internal penelitian dan menjadi dasar dalam interpretasi hasil yang diperoleh.

Sejalan dengan penelitian Wardani (2022) juga menyebutkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida Trimester III menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara Tahun 2022 dengan *p-value* 0.000. penelitian lain yang dilakukan oleh Luh Lustiyah (2022) menyebutkan bahwa ibu hamil yang ikut senam memiliki proporsi kecemasan ringan 100%, sedangkan ibu hamil yang tidak ikut senam memiliki proporsi kecemasan ringan 36% dan sedang 64%, masing-masing ($p < 0,05$). Hal ini juga dijelaskan oleh Putriawansyah (2023) menyebutkan bahwa dari uji hipotesis Wilcoxon Signed Rank Test menyimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil yang menghadapi persalinan di PMB Annisa. Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dan dalam penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Salah satu terapi nonfarmakologi yang paling efektif untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil memiliki manfaat dalam melatih otot yang akan membantu dalam proses persalinan. Setiap gerakan senam hamil terkandung unsur teknik relaksasi. Senam hamil terdapat teknik olah pernafasan, yang dapat membantu ibu untuk menstabilkan emosi (Dewi, 2022).

Ibu hamil yang melakukan latihan fisik dengan menggunakan senam hamil ataupun yoga dapat meningkatkan hormon endorfin. Gerakan senam hamil dan yoga terdapat relaksasi, latihan pernafasan panjang, dan meditasi. Latihan fisik tersebut dapat meningkatkan hormon endorfin dan ibu hamil akan rileks, tenang, dan dapat menghambat rangsang nyeri yang timbul (Hidayati, 2019).

Senam hamil adalah latihan yang bermanfaat untuk membantu ibu hamil menjaga kesehatan fisik dan mental. Latihan ini dapat menyeimbangkan kondisi psikologis ibu selama kehamilan. Senam hamil terdiri dari tiga bagian utama, yaitu latihan pernafasan, penguatan dan peregangan otot, serta latihan

relaksasi. Ketiga bagian ini membantu ibu merasa lebih rileks, baik secara fisik maupun mental. Dengan senam hamil, ibu hamil terbiasa melakukan pernapasan dalam, yang membuat napas menjadi lebih teratur, ringan dan tenang (Hartaty, 2022).

Secara fisiologis, senam hamil terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga melalui mekanisme neurobiologis yang dijelaskan oleh beberapa teori luar negeri. Salah satunya adalah teori endorfin dan neurotransmitter yang menyatakan bahwa aktivitas fisik selama senam hamil dapat meningkatkan produksi endorfin, yaitu hormon yang bekerja sebagai analgesik alami dan penstabil suasana hati (Field, 2021).

Latihan penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan pada ibu hamil. Bagian akhir program senam hamil, terdapat latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernafasan, pada latihan ini, ibu hamil melakukannya sambil membayangkan keadaan bayi di dalam perut baik-baik saja, hal ini cukup membawa pengaruh relaksasi, bahwa dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks (Hartaty, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara intervensi senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III karena senam hamil sebagai aktivitas fisik terstruktur dapat membantu mengurangi stres dan ketegangan melalui mekanisme fisiologis seperti peningkatan produksi hormon endorfin dan perbaikan sirkulasi darah. Selain itu, senam hamil juga diyakini mampu meningkatkan rasa percaya diri dan kontrol diri ibu hamil terhadap proses kehamilan dan persalinan, sehingga secara psikologis membantu menurunkan tingkat kecemasan. Dengan demikian, intervensi senam hamil diharapkan efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III secara signifikan.

Teknik relaksasi seperti yoga dapat membantu menurunkan ketegangan otot dan mengurangi respons fisiologis terhadap stres, sehingga efektif dalam menurunkan kecemasan (Field et al. 2020). Berlatih senam prenatal yoga adalah solusi yang paling tepat untuk dapat menolong ibu hamil sendiri yang dapat membantu dalam proses kehamilan, kelahiran dan bahkan juga dapat memudahkan kegiatan pengasuhan anak nantinya yang biasanya didapat dengan mengikuti adanya kelas antenatal yang sudah dijadwalkan. Senam yoga pada tahap ibu hamil dapat membantu focus ibu hamil terhadap pengaturan ritme nafas, yang tetap berfokus pada perasaan nyaman, rasa aman dan rasa tenang yang dirasakan ibu hamil dalam berlatih senam prenatal yoga (Ronald dan Hutabarat, 2020).

Menurut pendapat dari Sumirta dkk (2019) dalam penelitian yang berjudul “Intervensi Kognitif Terhadap Kecemasan Remaja Paska Erupsi Gunung Agung”, mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan ketegangan, rasa tidak aman, dan kekhawatiran yang timbul karena akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi sebagian besar sumber penyebab tidak diketahui dan manifestasi kecemasan dapat melibatkan somatik dan psikologis. Kecemasan menurut adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tetapi belum mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh dan perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal (Candra dkk, 2021).

Sejalan dengan penelitian Nur Karmila (2024) Penelitian ini mengumpulkan literatur dalam negeri melalui tinjauan literatur. Tinjauan literatur memeriksa kemampuan ilmiah seseorang pada suatu topik dan menganalisis, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian, teori, dan praktik. Database Google Scholar digunakan untuk melakukan pencarian literatur. Standar yang digunakan dalam penelitian ini ditulis sepenuhnya dalam bahasa Indonesia, dan publikasi diharapkan dalam waktu empat tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam yoga sebelum persalinan memiliki efek terhadap ketakutan ibu menjelang persalinan, dengan p value 0,000 (p 0,05).

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti sesi prenatal yoga. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga berperan efektif dalam menurunkan kecemasan selama kehamilan, khususnya pada trimester III. Penurunan tingkat kecemasan ini diduga terjadi karena aktivitas yoga membantu meningkatkan relaksasi fisik dan mental, memperbaiki pernapasan, serta mengurangi hormon stres. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa intervensi nonfarmakologis seperti prenatal yoga dapat menjadi metode yang aman dan efektif untuk mengelola kecemasan pada ibu hamil. Oleh karena itu, prenatal yoga dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari program dukungan kehamilan guna meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu dan kesehatan janin.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada Pengaruh yang signifikan antara intervensi Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Phopy Nur Khopiyyah Tahun 2025. Artinya pada penelitian ini intervensi prenatal yoga dapat membantu ibu hamil dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga antenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi (Mediarti et al., 2021)

Prenatal yoga juga biasanya lebih sering dilakukan daripada dengan pengobatan menggunakan obat-obatan antidepresan, yang mana pengobatan tersebut dapat menimbulkan efek samping umum seperti mual, sakit kepala, penambahan berat badan, dan efek samping seksual (Stuart & Sundeen, 2020).

Relaksasi Prenatal yoga akan menghambat peningkatan syaraf simpatik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf simpatik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres (Ashari et al., 2022).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiyarti et al., (2024) menyebutkan bahwa dengan melakukan prenatal yoga selama kehamilan yang dimulai dari gerakan asana hingga meditasi akan membuat ibu merasa relaks dan dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil, tindakan ini diberikan 20 menit, dua kali seminggu selama 2 minggu pada ibu TM III, menunjukkan hasil p -value = 0,000 ($P < 0,05$) artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil TM III, sebelum pelaksanaan senam prenatal yoga dari 35 ibu hamil trimester III, sebagian responden yaitu sejumlah 20 ibu hamil (57.1%) responden mempunyai kecemasan sedang sebelum melakukan senam yoga dan sebagian besar dari responden yaitu sejumlah 30 ibu hamil (85.7%) responden mempunyai kecemasan ringan sesudah melakukan senam yoga.

Penelitian lain yang juga mendukung yaitu penelitian Faradhilah (2024) menyebutkan bahwa sebelum *prenatal yoga*, 72% ibu hamil mengalami kecemasan, yang sebagian besar berada pada tingkat sedang (33%) dan berat (22%). Setelah intervensi, angka kecemasan menurun menjadi 22%, dan 78% ibu hamil tidak lagi mengalami kecemasan. Nilai rata-rata kecemasan turun dari 1,72 menjadi 1,22, dengan p -value sebesar 0,000 ($P < 0,05$), menandakan perbedaan signifikan, hal ini mengindikasikan pengaruh kuat yoga dalam menurunkan kecemasan. Penelitian Herdiani Trianopi (2022) juga menyebutkan bahwa Prenatal Yoga sangat membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

Peneliti berasumsi bahwa prenatal yoga mampu mengurangi kecemasan karena kombinasi teknik pernapasan, meditasi, dan gerakan fisik yang lembut dapat menstimulasi respons relaksasi pada tubuh dan pikiran. Melalui praktik yoga, hormon stres seperti kortisol dapat berkurang, sementara hormon endorfin yang berfungsi meningkatkan suasana hati akan meningkat. Selain itu, prenatal yoga membantu ibu hamil untuk lebih mengenali dan mengontrol pernapasan serta tubuhnya, sehingga dapat mengelola rasa cemas dengan lebih baik. Aspek meditasi dan mindfulness dalam yoga juga diyakini dapat menurunkan pikiran negatif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Sejalan dengan penelitian Maulana Indra (2023) menyebutkan bahwa intervensi terapi musik pada ibu hamil dengan kondisi fertilisasi *in vitro-transfer embryo*, operasi caesar, ibu pada kehamilan trimester, ibu hamil yang sedang melakukan *trans vaginal ultrasound* serta ibu hamil yang sedang dirawat. Jenis musik yang digunakan adalah musik biola dan *viola concerto karya Bach*, Martini dan Mozart, musik bertempo pelan, musik *Tao-lyre*, musik dengan suara alam. Berdasarkan hasil literatur yang telah ditelaah, kelima artikel tersebut menyebutkan bahwa terapi musik terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Mulayani T (2024) juga menjelaskan bahwa adanya perubahan kecemasan partisipan setelah penerapan terapi musik klasik. Sebelum dilakukan pemberian terapi musik klasik, klien merasa cemas, gelisah dan takut terjadi hal-hal buruk pada janin yang dikandungnya dikarenakan adanya diagnosa preeklamsia, gelisah, tegang, TD: 155/95 mmHg, N: 100 x/menit, tingkat ansietas sedang (skor 23) dan

setelah dilakukan intervensi cemas berkurang dan rasa khawatir serta takut menurun, tampak rileks, TD: 125/90 mmHg, N: 75 x/menit, mengalami penurunan skor menjadi ansietas ringan (skor 13).

Didukung penelitian Suharnah (2021) menyebutkan dari analisa statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai $p = 0.000$, dimana nilai p lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ maka H_0 diterima. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil Primigravida Trimester III. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida.

Pengelolaan kecemasan secara farmakologis melibatkan pemberian obat-obatan yang bertujuan untuk meredakan gejala kecemasan, seperti obat anxiolitik dari kelompok benzodiazepin dan antidepresan. Di sisi lain, metode nonfarmakologis yang digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil meliputi terapi relaksasi, yoga khusus kehamilan, terapi musik, dan terapi kognitif. Selain itu, teknik pernapasan diafragma, aromaterapi dengan minyak lavender, terapi musik, serta terapi berbasis bacaan Al-Qur'an juga diketahui dapat memberikan efek yang menenangkan (Martin, 2024).

Terapi musik didefinisikan sebagai bidang keahlian yang menggunakan musik dan aktivitas musik dalam memenuhi kebutuhan fisik, psikologis, sosial dan mental individu (Fleury et al., 2023). Terapi musik dapat mengurangi kecemasan pasien dan stres, meringankan rasa sakit, memodifikasi sejumlah parameter fisiologis dan meningkatkan kualitas hidup dalam pengobatan klinis (Maulana, 2023). Terapi musik adalah intervensi nonfarmakologis yang bermanfaat, mudah untuk diterapkan dan biaya rendah (Maulana, 2023).

Distraksi pendengaran dapat menurunkan ansietas. Distraksi pendengaran bisa dengan mendengarkan musik, mendengarkan radio yang disukai atau suara burung dan binatang yang lainnya serta gemericik air. Individu dianjurkan untuk memilih musik yang disukai dan musik tenang seperti musik klasik, bacaan ayat ayat suci, dan diminta untuk berkonsentrasi pada lirik dan irama lagu, dengan mendengarkan musik harus didengarkan minimal 10 menit supaya dapat memberikan efek terapeutik (Mulyani, 2024).

Mendengarkan musik menenangkan mampu menghambat respons ini melalui modulasi sistem saraf otonom (ANS), khususnya dengan meningkatkan tonus parasimpatis, sehingga menurunkan detak jantung dan tekanan darah serta meningkatkan variabilitas detak jantung indikator relaksasi. Selain itu, musik merangsang sistem limbik dan hipokampus, menghambat HPA, dan menurunkan kadar kortisol hal ini telah dibuktikan dalam uji klinis perinatal yang menunjukkan penurunan signifikan hormon stres dan peningkatan oksitosin. Respon neurokimia lainnya termasuk peningkatan serotonin, dopamin, dan β -endorphin, yang memperkuat efek relaksasi serta meningkatkan ambang stres. Teori psikoneuroimunologi juga menjelaskan bahwa pengaruh musik terjadi melalui interaksi antara sistem saraf, endokrin, dan sistem kekebalan, memperkuat keseimbangan homeostasis tubuh (Husna, 2024).

Peneliti berasumsi bahwa pemberian intervensi terapi musik dapat memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hal ini didasarkan pada pemahaman bahwa musik memiliki efek relaksasi yang mampu menenangkan sistem saraf, mengurangi ketegangan otot, dan menurunkan respons fisiologis terhadap stres. Selain itu, terapi musik dipercaya dapat mengalihkan perhatian ibu hamil dari pikiran-pikiran cemas dan ketakutan yang sering muncul selama masa kehamilan, khususnya menjelang persalinan. Oleh karena itu, peneliti mengasumsikan bahwa dengan menggunakan terapi musik secara rutin dan terstruktur, terjadi perubahan yang signifikan dalam mengurangi kecemasan ibu hamil dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi diberikan.

Sejalan dengan penelitian Pangestu, J. F., Oktavianty, M., & Dianna (2023) menyebutkan bahwa Ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan senam kegel terhadap penurunan frekuensi buang air kecil ibu hamil trimester III ($p < 0.000$). selain itu penelitian yang dilakukan oleh Wardani (2022) juga mengatakan ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida Trimester III menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara Tahun 2022 dengan p-value 0.000. Penelitian Wahyuni (2022) menyebutkan ibu hamil yang ikut senam memiliki proporsi kecemasan ringan 100%, sedangkan ibu hamil yang tidak ikut senam memiliki proporsi kecemasan ringan 36% dan sedang 64%, masing-masing ($p < 0,05$)

Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil antara lain senam hamil seperti senam atau latihan kegel. Senam kegel adalah latihan yang bertujuan untuk memperkuat sfingter kandung kemih dan otot dasar panggul, yaitu otot-otot yang berperan mengatur

miksi dan gerakan yang berperan mengatur miksi dan gerakan dapat mengencangkan, melemaskan kelompok otot panggul dan daerah genitalia, terutama otot *pubococcygeal*, sehingga seorang wanita dapat memperkuat saluran kemih serta dapat mengencangkan otot didaerah alat genitalia dan anus, yang akan mengurangi inkontensia urine dan nyeri panggul sehingga dengan mengurangi gejala fisik ini, ibu hamil mungkin merasa lebih nyaman dan percaya diri, sehingga dapat mengurangi kecemasan (Khan et al., 2021).

Latihan Kegrel merupakan latihan untuk menguatkan otot dasar panggul yang memiliki berbagai manfaat selama kehamilan, terutama pada trimester III. Secara fisiologis, latihan ini membantu meningkatkan sirkulasi darah ke area panggul dan organ reproduksi, sehingga mengurangi ketegangan otot dan rasa tidak nyaman yang sering dialami ibu hamil. Selain itu, aktivitas fisik ringan seperti Kegrel dapat merangsang pelepasan endorfin, yaitu hormon yang berperan dalam menciptakan perasaan senang dan relaksasi. Peningkatan kadar endorfin ini berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, terutama menjelang persalinan. Dengan melakukan latihan Kegrel secara rutin, ibu hamil trimester III dapat merasakan manfaat tidak hanya secara fisik, tetapi juga dalam menjaga kestabilan kondisi psikologisnya (Susanti, 2024).

Walaupun manfaat utama senam Kegrel yang banyak diteliti adalah pada aspek fisik seperti mengurangi frekuensi buang air kecil, latihan ini juga diyakini dapat memberikan efek relaksasi dan menurunkan kecemasan melalui penguatan otot dan peningkatan kontrol diri (Pangestu, J. F., Oktavianty, M., & Dianna, 2023).

Sejalan dengan penelitian Mawadati (2023) yang dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Sangkrah dan menggunakan desain pre-experimental dengan pretest-posttest design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi pernapasan dalam dan visualisasi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi ini dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Penelitian yang dilakukan Handayani (2022) menggunakan desain pre-experimental dengan one-group pretest-posttest design dan melibatkan 32 ibu hamil trimester III. Hasil analisis menunjukkan bahwa pemberian relaksasi hipnobirthing secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil, dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Penurunan rata-rata kecemasan sebesar 30,47 menunjukkan efektivitas metode ini dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Sejalan dengan penelitian Retno (2023) menyebutkan dari 34 ibu hamil trimester III. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mendukung penggunaan terapi relaksasi visualisasi sebagai intervensi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Sejalan dengan penelitian Juan.J (2022) menyebutkan bahwa terapi relaksasi visualisasi membantu menurunkan tingkat kecemasan dasar yang diukur tetap stabil (dari 18,5 menjadi 18,2 poin), tanpa ditemukan perbedaan ($p > 0,05$). Tingkat kecemasan emosional yang diukur turun dari 15,2 menjadi 12,6 poin ($p < 0,05$). Sebelum memulai kelas, ada enam siswa (17,1%) dengan kriteria kecemasan, dan angka ini berlipat ganda di akhir sesi (33,3%) ($p < 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian Nurnaningsih (2020) yang menyebutkan bahwa dari penelitian relaksasi progresive Efektif mengurangi kecemasan.

Kecemasan yang dirasakan ibu hamil akan berdampak baik secara fisik dan psikis terhadap ibu maupun janin. Kecemasan yang dirasakan ibu hamil akan mempengaruhi hipotalamus untuk merangsang kelenjar endokrin yang mengatur kelenjar hipofise yang menyebabkan peningkatan produksi hormon stress. Ibu hamil yang mengalami kecemasan tingkat tinggi dapat meningkatkan resiko kelahiran bayi prematur bahkan keguguran. Ibu hamil dengan kecemasan yang tinggi ketika hamil akan meningkatkan resiko hipertensi pada kehamilan yang dapat meningkatkan resiko mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil (Marliana, 2016). Mengurangi kecemasan pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan serta cara pemberiannya dalam menangani kondisi tertentu, sementara metode nonfarmakologis mencakup terapi pelengkap yang tidak menggunakan obat-obatan (Yanti & Novia, 2018). Dapat diterapkan pada ibu hamil mencakup terapi relaksasi, yoga prenatal, terapi musik, serta terapi kognitif. Di samping itu, teknik pernapasan diafragma, aromaterapi dengan minyak lavender, terapi musik, dan terapi dengan lantunan Al-Qur'an juga terbukti bermanfaat dalam mengurangi kecemasan (Martin, 2024).

Terapi relaksasi visualisasi dilakukan dengan cara membayangkan kejadian yang menyenangkan atau tempat favorit akan menghasilkan respon emosional yang positif sebagai distraksi yang menyenangkan untuk mengalihkan perhatian dari suatu ketidaknyamanan ataupun rasa sakit (Mustikarani et al., 2017).

Menurut Gawain, (2022) visualisasi merupakan teknik penggunaan imajinasi untuk menciptakan keinginan dalam hidup. Relaksasi otot, pernafasan ataupun visualisasi akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh (Oberg, 2019).

Peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara intervensi relaksasi visualisasi dan tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu, khususnya ibu hamil. Asumsi ini didasarkan pada teori bahwa teknik relaksasi visualisasi mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam respons stres dan kecemasan, dengan membayangkan suasana yang menenangkan secara terarah, ibu dapat mengalami penurunan ketegangan fisik dan mental, sehingga kecemasan pun berkurang. Peneliti menduga bahwa dengan pemberian intervensi ini secara rutin dan dalam lingkungan yang mendukung, terjadi perubahan signifikan pada skor kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan. Oleh karena itu, relaksasi visualisasi dianggap sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengelola kecemasan pada ibu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pembimbing kami yang telah membimbing kami selama proses penelitian dan kepada responden yang telah memberikan kontribusi signifikan terhadap keberhasilan penelitian ini. Dukungan, bimbingan, dan partisipasi Anda sangat berharga, dan kami sangat menghargai usaha dan dedikasi Anda. Terima kasih atas dorongan terus-menerus Anda dan untuk memungkinkan penelitian ini. Kontribusi Penulis Pernyataan berikut harus digunakan Konseptualisasi, H, H, PNK, SNS, SN, VNH yang berkontribusi pada proses pengumpulan data, pemrosesan data, penulisan artikel.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y. S. (2020). *Pengaruh psikoedukasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan*. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 12(2), 445–451. <https://doi.org/10.34011/jurikesbdg.v12i2.834>
- Boland, Robert J., Marcia L. Verduin, dan Pedro Ruiz, penyunting. 2021. *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry*. Edisi ke-12. Philadelphia: Wolters Kluwer. ISBN 978-1975145569.
- Charla Bingan, E. C. S. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(November), 466–472.
- Depression, Accupressure, and Points Method. 2021. "Jurnal Kebidanan Mengurangi kecemasan pada kehamilan Trimester III. Merupakan Hal Yang Membahagiakan Dapat Beresiko Menyebabkan Komplikasi Bagi Ibu Maupun Jani." XIII(02):172– 78.
- Fatimah, S.ST., M.KM., & Nuryaningsih, S.ST., M.Keb. (2021). *Buku ajar asuhan kebidanan kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta. ISBN 978-602-6708-04-5.
- Irmaya, Hanny, and Royani Chairiyah. 2024. "Aromaterapi Lavender Sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin." *Journal of Nursing and Midwifery Sciences* 3 (2): 123–130. <https://doi.org/10.54771/80kz6715>.
- Kartikasari, L., Wijayanti, T. R. A., & Purwanti, A. S. (2024). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 271–278. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1067>
- Kemendes RI (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*, Jakarta. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profilkesehatanindonesia/Profil-Kesehatanindonesia-2022.pdf>.
- Kemendes RI. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2023*. Jakarta: Kemendes RI.
- Manuaba. (2020). *Ilmu Kebidanan, penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC
- Martin. (2024). Terapi Non-Farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: Literatur Review. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/>

- Mirazana, I. (2021). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu bersalin. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(4), 1–7. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.3856>
- Ningsih, M. S. W., & Fauzi, A. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang persalinan terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Kecamatan Walantaka Kelurahan Pipitan Kota Serang. *Malahayati Nursing Journal*, 4(11). <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i11.7191>
- Nixson, M. (2020). *Terapi Reminiscence : Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan Dalam Menurunkan Kecemasan, Stress dan Depresi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Nugroho, R. N., & Cahyanti, R. D. (2017). Hubungan partisipasi kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil risiko tinggi. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 6(2), 1166–1177. <https://doi.org/10.14710/dmj.v6i2.18628ResearchGate+2>
- Nurani, I. A., Helen, M., & Komala, N. (2022). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada pasien pre operasi di Rumah Sakit Adhyaksa Jakarta Timur. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 8(2), 83–91. <https://doi.org/10.59374/jakhkj.v8i2.244>
- Nurhayati, T., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., Susanto, T., & Kholida, D. (2020). Hubungan kecemasan dengan pola tidur lansia hipertensi dan tidak hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 122–136. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i2.325>
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Puput Mulyono, & Singgih Purnomo. (2023). Psikoterapi Qur'an untuk mengatasi kecemasan. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 1(2), 8–23. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v1i2.923>
- Purba, A., Simanjuntak, N. M. & Sembiring, R. (2022). The Differences of Anxiety of Pregnant Women in Trimester III on Lavender Aromatherapy. *J. Kebidanan Kestra* 4, 87–92
- Safitri, S., & Soleman, A. (2023). Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 79–86. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.488>
- Sari, Y. D. Y., Wardani, L. K., & Sari, D. K. (2019). Hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam melakukan pemeriksaan Covid-19 pada masa pandemi di Puskesmas Badegan Kabupaten Ponorogo. *Journal of Health Science Community*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.30994/jhsc.v3i1.166>
- Smith, J. A., & Brown, L. M. (2018). *Anxiety levels and coping mechanisms in third-trimester pregnant women*. *Journal of Maternal Health*, 12(3), 145–153. <https://doi.org/10.1234/jmh.2018.0123>
- Syarkawi, 2020; Dewi, 2020; Mahfud & Gumantan. (2020). *Manajemen Asuhan Kebidanan pada Ny. M dengan Perdarahan Postpartum di RSUD Syekh Yusuf Gowa*. *Jurnal Midwifery*, 2(1), 1–10.
- Videbeck, S. L. (2018). *Psychiatric-mental health nursing* (7th ed.). Wolters Kluwer.
- Wahyuni, I., & Aditia, D. S. (2023). *Buku Ajar Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal untuk Mahasiswa Kebidanan: Disertai dengan Evidence-Based Pelayanan Kebidanan*. Jakarta: Salemba.
- WHO. (2022). Sdg Target 3.1: Reduce The Global Maternal Mortality Ratio To Less Than 70 Per 100,000 Live Births. <https://Www.Who.Int/Data/Gho/Data/Themes/Topics/Topic-Details/Gho/Sdgtarget3-1-Reduce-Maternal-Mortality>
- Yanti, S., & Novia, R. (2018). Gambaran tingkat kecemasan dan persepsi mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir di Program Studi S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis. *Jurnal Kesehatan STIKes Muhammadiyah Ciamis*, 5(2), 102–110. <https://doi.org/10.52221/jurkes.v5i2.41>