**ABSTRAK**

**PENGARUH PRENATAL YOGA DAN PEMBERIAN AROMATERAFI LAVENDER**

**PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU**

**MENGHADAPI PERSALINAN DI KLINIK PRATAMA AZZAHRA**

**MEDICAL CENTRE KOTA BENGKULU**

**TAHUN 2024**

**Nurjanar Wt)**

**Jumita3)**

**Iswari 2)**

Ibu hamil yang mengalami ketidaksiapan fisik dan psikologis akan mengalarni stres

akibatnya terjadi vasokonstrriksi sistematik, termaksud kontriksi vaso utero plasenta yang

menyebabkan gangguan aliran darah di dalarn rahim, sehingga penyampaian oksigen (O2)

kedalam miometrium terganggu. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses

persalinan (partus larna) dan janin dapat mengalami *fetal distress*. Perasaan stress dalam bentuk cernas pada kehamilan telatif umun, dari semua wanita hamil mengalami beberapa tingkat kecemasan atau stres selama transisi besar fase dalam kehidupan seseorang. Adapun Prenatal Yoga pada ibu hamil merupakan persiapan secara fisik dan latihan yang berguna meningkatkan kelenturan, kekuatan tubuh dan pengaturan kekuatan pernapasan, selanjutnya aromaterapi lavender secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan.

Metode dalam penelitian ini menggunakan desain seksperimen semu (quasi

eksperimental) rancangan one group pre test post test. Populasi dalam penelitian seluruh ibu

hamil trimester III di Klinik Pratams Azzahra Medical Centre Kota Bengkulu sebanyak 30

Orang. Sampel diambil secara total sampling. Data diambil kemudian diolah dan dianalisis

dengan uji Willcoxson.

Hasil penelitian diperoleh yaitu (l) Tingkat Kecemasan itru hamil sebelum melakukan

Prenatal yoga yaitu harnpir sebagian sebanyak 10 orang (33,3% mengalami kecemasan

tinggi dan sebelum Pemberian Aromaterapi yaitu hampir sebagian sebanyak 12 orang (40%)

mengalami kecemasan tinggi. (2) Tingkat Kecemasan ibu hamil setelah melakukan Prenatal

yoga yaitu sebagian besar sebanyak 18 orang (60 %) mengalani kecernasan sedang, (3)

Tingkat Kecemasan setelah Pemberian Aromaterapi Lavender yaitu hampir seluruh ibu hamil

sebanyak 19 orang (90%) mengalami kategori kecernasan rendah. (4) Ada pengaruh tingkat

kecemasan ibu menghadapi persalinan sebelum dan setelah dilakukan Prenatal Yoga dengan

nilai P-Value 0,000 (5) Ada pengaruh tingkat kecemasan itru menghadapi persalinan sebelum

dan setelah dilakukan pemberian Aromaterapi Lavender dengan nilai P-Value 0,000.

Penelitian ini dapat disimpulkan ada Pengaruh Tingkat Kecemasan ibu Menghadapi

Persalinan sebelum dan sesudah dilakukan Prenatal Yoga dan Pemberian Aromaterapi

Lavender. Diharapkan pelayanan pada ibu hamil dapat lebih ditingkatkan melalui kelas

Prenatal Yoga dengan pemberian Aromatera.fi Lavender.

Ksta Kunci : Aromaterapi Lavendeq Tingkat Kecemasan. Prenatal Yoga

Keterangan : I :Calon Sarjana Kebidanan

2 : Pembimbing