



JM

Volume 10 No. 2 (Oktober 2022)

© The Author(s) 2022

**EFEKTIFITAS DIAPHRAGM BREATHING EXERCISE KOMBINASI
AROMATERAPI MAWAR TERHADAP SKOR KECEMASAN MENJELANG
PERSALINAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS DURIAN DEPUN TAHUN 2022**

**THE EFFECTIVENESS OF DIAPHRAGM BREATHING EXERCISE COMBINATION
OF ROSE AROMATHERAPY TOWARDS ANXIETY SCORES ABOUT LABOR IN
PRIMIGRAVIDAL PREGNANT WOMEN IN THE WORKING AREA
OF DURIAN DEPUN HEALTH CENTER IN 2022**

**SRI HERMAYATI, KURNIYATI, EVA SUSANTI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BENGKULU JURUSAN
D4 KEBIDANAN ALIH JENJANG, JALAN SAPTA MARGA NO. 95 DESA TELADAN,
CURUP SELATAN, KABUPATEN REJANG LEBONG, BENGKULU
Email: unimaya00@gmail.com**

ABSTRAK

Kehamilan memberikan perubahan fisik, psikis dan stressor bagi wanita. Sejak awal kehamilan, wanita hamil mulai mengalami kegelisahan dan kecemasan, kondisi ini merupakan kejadian yang tidak terelakkan dan selalu menyertai kehamilan karena adanya perubahan fisik dan psikologis. Kecemasan dalam kehamilan dan persalinan akan memberikan dampak pada ibu dan bayi dalam proses kehamilan dan persalinan. Salah satu upaya yang dilakukan dalam mengurangi kecemasan selama kehamilan yaitu dengan menggunakan metode *diaphragm breathing exercise* kombinasi aromaterapi mawar. Jenis penelitian ini menggunakan rancangan *Quasi Eksperimental*, dengan *pre test and post test design with control group*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling*. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida TM III usia kehamilan 36 minggu yang mengalami kecemasan, sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 orang, yang terdiri dari 18 orang kelompok intervensi dan 18 orang kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan metode *diaphragm breathing exercise* kombinasi aromaterapi mawar sedangkan kelompok kontrol diberikan aromaterapi mawar saja. Pengumpulan data primer dengan menggunakan lembar kuesioner PRAQ-R2 (*Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised*) untuk menilai tingkat kecemasan. Uji statistik yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon Signed Test* dan *Mann Whitney test*. Hasil analisis skala nyeri di dapatkan nilai *p-value* 0.794 (>0.05) artinya tidak terdapat perbedaan hasil skor kecemasan antara kelompok intervensi metode *diaphragm breathing exercise* kombinasi aromaterapi mawar dan kelompok kontrol metode aromaterapi mawar saja. Saran bagi bidan agar dapat menerapkan metode *diaphragm breathing exercise* kombinasi

aromaterapi mawar sebagai alternatif untuk mengurangi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan.

Kata Kunci: Diaphragm Breathing Exercise, Aromaterapi Mawar, Kecemasan

ABSTRACT

Pregnancy provides physical, psychological and stressor changes for women. Since the beginning of pregnancy, pregnant women begin to experience anxiety and anxiety, this condition is an inevitable occurrence and always accompanies pregnancy due to physical and psychological changes. Anxiety in pregnancy and childbirth will have an impact on the mother and baby in the process of pregnancy and childbirth. One of the efforts to reduce anxiety during pregnancy is to use the diaphragm breathing exercise method with a combination of rose aromatherapy. This type of research uses a quasi-experimental design, with a pre-test and post-test design with a control group. The sampling technique used consecutive sampling technique. The population in this study were all primigravida TM III pregnant women with 36 weeks of gestation who experienced anxiety. The sample in this study was 36 people, consisting of 18 intervention groups and 18 control groups. The intervention group was given the diaphragm breathing exercise method with a combination of rose aromatherapy, while the control group was given rose aromatherapy alone. Primary data collection using the PRAQ-R2 (Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised) questionnaire to assess the level of anxiety. The statistical tests used were the Wilcoxon Signed Test and the Mann Whitney test. The results of the pain scale analysis obtained a p-value of 0.794 (> 0.05) meaning that there was no difference in the results of anxiety scores between the intervention group with the diaphragm breathing exercise method combined with rose aromatherapy and the control group with the rose aromatherapy method alone. Suggestions for midwives to be able to apply the diaphragm breathing exercise method with a combination of rose aromatherapy as an alternative to reduce the anxiety of pregnant women before delivery.

Keywords: Diaphragm Breathing Exercise, Rose Aromatherapy, Anxiety

PENDAHULUAN

Kehamilan memberikan perubahan fisik, psikis dan stressor bagi wanita. Sejak awal kehamilan, wanita hamil mulai mengalami kegelisahan dan kecemasan, kondisi ini merupakan kejadian yang tidak terelakkan dan selalu menyertai kehamilan karena adanya perubahan fisik dan psikologis. Perubahan ini terjadi akibat perubahan hormon yang berpengaruh terhadap mood dan stabilitas emosi ibu dan semakin meningkat menjelang persalinan.¹

Pada umumnya ibu mengalami kecemasan menjelang persalinan. Meskipun persalinan adalah suatu hal yang fisiologis,

namun didalam menghadapi proses persalinan dimana terjadi serangkaian perubahan fisik dan psikologis. Kecemasan pada ibu hamil adalah respon emosional yang terjadi akibat adanya kekhawatiran ibu terhadap kesejahteraan diri dan janin, proses persalinan, masa setelah bersalin dan ketika telah berganti peran menjadi seorang ibu.²

Kecemasan dalam kehamilan dan persalinan akan memberikan dampak pada ibu dan bayi dalam proses kehamilan dan persalinan. Hasil penelitian Sagita (2018) tentang hubungan tingkat kecemasan dengan lama persalinan kala II pada ibu bersalin didapatkan hasil ada hubungan tingkat kecemasan terhadap lama persalinan kala II

pada ibu bersalin di RSIA Anugerah Medical Center Kota Metro Tahun 2017, hasil penelitian ini menyarankan kepada tenaga kesehatan untuk meningkatkan peran aktif dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu selama proses persalinan karena berkaitan dengan gangguan pada proses persalinan.³

Upaya yang dilakukan dalam mengurangi kecemasan selama kehamilan antara lain dukungan suami dan keluarga, konseling pada tenaga kesehatan terutama bidan. Intervensi untuk mengatasi kecemasan dengan terapi komplementer seperti yoga, hypnotherapy, relaksasi nafas dalam, diaphragm breathing telah terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester dua dan tiga kehamilan.⁴

Pernapasan diafragma adalah pernapasan lambat dan dalam yang mempengaruhi otak dan sistem kardiovaskular, pernapasan, dan pencernaan melalui modulasi fungsi saraf otonom. Dimana bernapas dalam secara perlahan dan dalam melalui hidung menggunakan diafragma dengan gerakan dada minimal dalam posisi terlentang dengan satu tangan diletakkan di dada dan tangan lainnya di perut. Selama bernapas, ibu harus berhati-hati agar dada tetap diam dan perut bergerak berlawanan dengan tangan yang berfokus pada Diaphragma. Hasil penelitian Xiao Ma (2017) menyatakan penggunaan pernafasan diafragma dapat meningkatkan perhatian, afek, dan menurunkan kadar kortisol.⁵

Cara kerja Diaphragm breathing exercise dalam menurunkan kecemasan dengan mempengaruhi pikiran bawah sadar, teknik pernapasan ini bermanfaat dalam mengaktifkan otot diafragma dan paru-paru bagian bawah, melatih kesadaran pada otot-otot dasar panggul serta meningkatkan ketenangan. Sehingga memberi efek ketenangan fisik dan mental yang disebabkan karena terjadinya pergeseran dominasi parasimpatis melalui stimulasi vagal. Pernapasan diafragma menginduksi osilasi tekanan darah yang berlebihan sehingga

menjadi normal. Pernapasan diafragma dapat meningkatkan relaksasi melalui peningkatan pengaruh parasimpatis kontraksi diafragma.⁶ Aromaterapi menggunakan minyak atsiri yang berasal dari tumbuhan menjadi pilihan pengobatan alternatif saat ini yang digunakan melalui pijat kulit atau inhalasi untuk berbagai penyakit pasien. Penggunaannya untuk mengurangi kecemasan telah menjadi subjek penelitian luas dalam beberapa tahun terakhir. Pada saat aromaterapi mawar dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatic yang terkandung didalamnya seperti geraniol dan linalool kepuncak hidung dimana silia-silia muncul dari sel-sel reseptor, kemudian ditransmisikan melalui saluran olfaktori kedalam system limbik lalu disampaikan ke otak, sehingga dapat menyebabkan perasaan tenang dan rilek serta dapat memperlancar aliran darah.⁷

Kombinasi aromaterapi mawar menjadi pilihan dalam menurunkan kecemasan, berdasarkan penelitian penerapan aromaterapi minyak mawar secara inhalasi mengurangi skor kecemasan pada ibu yang akan bersalin.⁸ Hasil survey awal di Puskesmas Durian Depun pada 15 orang ibu hamil primigravida yang melakukan Ante Natal Care (ANC) didapatkan hasil sebanyak 10 orang mengalami kecemasan menghadapi persalinan seperti takut pada nyeri persalinan, takut mati, dan takut melahirkan tidak lancar. Peneliti mengambil tempat penelitian di Puskesmas Durian Depun dikarenakan survey awal ditemukan banyaknya ibu hamil terutama ibu primigravida yang sering mengeluhkan kecemasan dalam kehamilannya dibandingkan dengan Puskesmas lainnya di Wilayah Kepahiang.

Berdasarkan latar belakang masalah dan manfaat dari diaphragm breathing dan aromaterapi mawar diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian sejauh mana Efektifitas Diaphragm Breathing Exercise kombinasi aromaterapi mawar terhadap skor kecemasan menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Di

Wilayah Kerja Puskesmas Durian Depun Tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dimana rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *Quasi Eksperimental*, dengan *pre test and post test design with control group* yaitu suatu desain penelitian yang bertujuan menguji hubungan sebab akibat. Pada penelitian ini akan dilakukan penggunaan metode *diaphragm breathing exercise* kombinasi aromaterapi mawar terhadap penurunan kecemasan Ibu hamil primigravida menjelang persalinan di wilayah kerja Puskesmas Durian depun.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida TM III usia kehamilan 36 minggu yang mengalami kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Durian Depun. Pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *consecutive sampling* dengan jumlah sampel penelitian ini diikuti oleh 36 orang ibu yang sesuai dengan kriteria inklusi. Kriteria Inklusi pada penelitian ini adalah: 1) Ibu hamil primigravida, 2) Ibu hamil usia kehamilan 36 minggu, 3) Ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan dan sedang, 4) Tidak ada penyakit berat seperti (TBC, Anemia berat, Kurang Gizi, Jantung, DM, HIV dan Hepatitis), 5) Tidak mengalami komplikasi dalam kehamilan, 6) Tidak dengan riwayat alergi aroma mawar, 7) Tidak dengan penyakit Asma, 8) Responden menyetujui *informed consent*, 9) Tidak pernah mengalami depresi atau gangguan psikologi berat. Kriteria Eksklusi pada penelitian ini adalah: 1) Ibu tidak melakukan latihan *diaphragm breathing* dan kombinasi aromaterapi mawar selama 3 hari berturut-turut, 2) Ibu mengalami sakit berat, 3) Ibu pindah tempat yang tidak bisa dijangkau, 4) Ibu menolak melanjutkan penelitian.

ANALISA DATA

a. Univariat

Analisa univariat dimaksudkan untuk mengetahui karakteristik responden meliputi, usia, pendidikan, pekerjaan dan tingkat ekonomi/pendapatan yang disajikan dalam bentuk jumlah dan presentase, dan distribusi frekuensi data tingkat kecemasan di sajikan dalam bentuk jumlah dan presentase.

b. Bivariat

Analisa bivariat untuk melihat hubungan antara dua variabel yang diduga berhubungan antara kelompok Intervensi dan kelompok kontrol menggunakan uji *Wilcoxon Signed Test* dan *Mann Whitney Test*.

HASIL PENELITIAN

Berikut disajikan karakteristik data dari subjek penelitian:

Tabel 1. Tabel Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kelompok Penelitian			
	Kelompok Intervensi n = 18		Kelompok Kontrol n = 18	
	N	%	N	%
Usia				
< 20 Tahun	5	27.8 %	3	16.7 %
20-35 Tahun	13	72.2 %	15	83.3 %
>35 Tahun	0	0 %	0	0 %
Pendidikan				
SD	1	5.6 %	3	16.7 %
SMP	6	33.3 %	2	11.1 %
SMA	5	27.8 %	8	44.4 %
PT	6	33.3 %	5	27.8 %
Pekerjaan				
Bekerja	4	22.2	3	16.7
Tidak Bekerja	14	77.8	15	83.3
Pendapatan				
<UMR	10	55.6	8	44.4
>UMR	8	44.4	10	55.6

Pada tabel 1 karakteristik umur

responden penelitian pada kelompok intervensi hampir seluruh responden atau 72.2% dan pada kelompok kontrol 83.3% berusia 20-35 tahun. Berdasarkan status pendidikan pada kelompok intervensi sebesar 33.3% responden berpendidikan SMP dan Perguruan Tinggi, pada kelompok kontrol 44.4% berpendidikan SMA. Berdasarkan status pekerjaan yaitu 77.8% pada kelompok intervensi dan 83.3% pada kelompok kontrol hampir seluruhnya tidak bekerja. Berdasarkan faktor pendapatan pada kelompok intervensi sebesar 55.6% kurang dari UMR dan pada kelompok kontrol 55.6% pendapatannya lebih dari UMR.

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi

Tingkat kecemasan ibu menjelang persalinan	Kelompok penelitian			
	Intervensi (n : 18)		Kontrol (n :18)	
	i	%		%
Ringan	18	100 %	18	100 %
Sedang	0	0%	0	0 %

Berdasarkan tabel 2 hasil uji analisis didapatkan Tingkat kecemasan responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol berada pada tingkat kecemasan ringan (100%).

Tabel 3. Efektifitas intervensi terhadap skor kecemasan ibu hamil menjelang persalinan pada kedua kelompok penelitian

Variabel	(n=18)				
	Mean	Selisih Mean	Median	Min-max	Sd p*
Kelompok <i>Diaphragm Breathing</i> kombinasi aromaterapi mawar					0.00
Pre test	18.5	4.78	18.50	17-21	1.247
Post test	13.7		14.00	12-15	0.9

test	8	16	43
Kelompok Aromaterapi Mawar			
Pre test	18.1	18.00	15-18
Post test	13.6	4.44	14.0-16
	7		21-45
			11-15
			0.00

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa hasil uji analisis *Wilcoxon signed test* didapatkan nilai *p value* = 0.000 (<0.05) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dengan selisih mean 4.78 dan 4.44, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh metode *Diaphragm Breathing* kombinasi aromaterapi mawar dan metode aromaterapi mawar saja dalam menurunkan kecemasan ibu menjelang persalinan.

Tabel 4. Efektifitas *Diaphragm Breathing Exercise* Kombinasi Aromaterapi mawar dibandingkan kelompok kontrol terhadap skor Kecemasan menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil primigravida

Kelompok	Mean	Mean Rank	U	<i>p-value</i> ^a
Intervensi		19.39		
i Pre Test	18.33	17.61	146.00	0.602
Kontrol			0	
Intervensi		18.94		
i Post Test	13.72	18.06	154.00	0.794
Kontrol			0	

Berdasarkan tabel 4 hasil uji analisis perbandingan antara kelompok intervensi dan kontrol pada pre test kelompok penelitian dengan menggunakan uji *Mann whitney test* didapatkan nilai *p-value* pada dua kelompok didapatkan nilai *p-value* 0.602 (>0.05) sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan skor kecemasan responden pada kedua kelompok penelitian sebelum dilakukan intervensi, sehingga kedua kelompok penelitian layak untuk dilanjutkan penelitian tahap berikutnya. Berdasarkan hasil uji analisis post test dari kedua kelompok penelitian didapat nilai *p-value* 0.794 dimana

nilai (>0.05) yang berarti tidak terdapat perbedaan hasil skor kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Hasil pada penelitian ini, dari 18 orang responden penelitian pada kelompok intervensi sebagian besar responden (72.2%) berusia 20-35 tahun, dan pada kelompok kontrol dari 18 responden sebagian responden (83.3%) berusia 20-35 tahun atau usia sehat reproduksi. Penelitian dari Subekti tahun 2019 menyatakan ada hubungan yang signifikan antara usia ibu dan usia kehamilan dengan kecemasan ibu hamil yang ada di Polindes Masaran Kecamatan Bluto.

Usia adalah lama ukuran waktu untuk hidup atau adanya seseorang, terhitung sejak dilahirkan atau dia ada. Pada penelitian ini ditemukan responden dengan usia kurang dari 20 tahun sebanyak 5 responden pada kelompok intervensi, dan 3 responden pada kelompok kontrol, sedangkan usia sehat ibu hamil idealnya pada usia 20-35 tahun.¹ Usia ideal seorang wanita pada saat hamil sebaiknya tidak terlalu muda dan tidak terlalu tua. Umur yang kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun, berisiko tinggi untuk melahirkan. Kesiapan seorang perempuan untuk hamil harus siap fisik, emosi, psikologi, sosial dan ekonomi.

Gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia. Pada usia ibu < 20 tahun dari >35 akan memberikan dampak terhadap perasaan takut dan cemas menjelang proses persalinan. Apabila ibu hamil pada usia tersebut, kehamilannya termasuk dalam kategori kehamilan berisiko tinggi kondisi ini meningkatkan ketakutan ibu akan proses persalinan.

Hasil statistic pada penelitian ini mendapatkan hasil status pendidikan pada kelompok intervensi yaitu 33.3% responden berpendidikan SMP dan Perguruan tinggi, pada kelompok kontrol yaitu 44.4% berpendidikan SMA.

Ada hubungan tingkat Pendidikan dengan kecemasan ibu hamil trimester III, dimana , hal ini dikarenakan semakin tinggi Pendidikan seseorang maka pengetahuan juga akan semakin baik pada suatu hal, sehingga ibu akan berkurang kecemasannya.

Pendidikan menjadi bagian penting dalam memicu kecemasan, terdapat hubungan tingkat pendidikan terhadap kecemasan ibu hamil. Karena rendahnya pendidikan ibu hamil akan menyebabkan seseorang mengalami stress dan kecemasan, hal tersebut terjadi disebabkan karena kurangnya informasi dan pengetahuan pada ibu hamil mengenai kesehatan dan kehamilannya.

Pada penelitian ini didapatkan hasil hampir seluruh responden baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol tidak bekerja. Menurut Suyani (2020) Kecemasan orang yang bekerja dan tidak bekerja tentu berbeda. Individu yang tidak bekerja cenderung memiliki beban pikiran yang lebih ringan dari pada yang bekerja sehingga beban kerja yang merupakan salah satu faktor kecemasan pada individu tersebut tidak di rasakan, melainkan kecemasan yang dirasakan cenderung diakibatkan oleh faktor lain. Lain halnya dengan orang yang bekerja, kecemasan cenderung diakibatkan oleh beban pekerjaan dan beban urusan rumah tangga. Orang yang bekerja cenderung mengalami stres akibat beban pekerjaan yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil penelitian ini pada kelompok intervensi sebagian ibu memiliki pendapatan dibawah UMR, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian ibu memiliki pendapatan diatas UMR. Pendapatan merupakan bagian penting dalam pemicu stress pada seseorang, Menurut Masita (2020) terdapat hubungan antara status ekonomi terhadap tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan normal pada masa pandemi Covid – 19 di wilayah kerja Puskesmas Pantai Labu.

Pada penelitian ini tidak ditemukan bahwa responden mengalami berbagai tingkat

kecemasan pada saat menjelang persalinan, baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi. Pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ditemukan sebanyak 100% ibu mengalami kecemasan ringan, dan tidak ada yang mengalami kecemasan sedang.

Hal yang menarik pada penelitian ini, hampir semua responden termasuk dalam kategori ringan, responden penelitian ini mayoritas adalah ibu muda yang giat mencari informasi pengetahuan, tentang kehamilannya, hal ini mampu menekan kecemasan dari ibu menjelang persalinan, walaupun kecemasan itu ada akan tetapi masih termasuk dalam kecemasan ringan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ni wayan (2021) yang menyatakan Ibu hamil trimester III menjelang persalinan lebih banyak mengalami cemas ringan daripada cemas sedang dan cemas berat. Selanjutnya Wayan menyebutkan graviditas mempengaruhi kecemasan ibu hamil, dimana ibu hamil primigravida paling banyak mengalami kecemasan dibandingkan dengan ibu hamil multigravida. Hal ini dikarenakan ibu hamil pada kehamilan pertama (primigravida) belum memiliki pengalaman sama sekali dalam hal proses kehamilan maupun persalinan.

Hasil penelitian lain juga sejalan dengan penelitian Asih, dkk (2021) yang menunjukkan bahwa Kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil Trimester III lebih banyak mengalami tingkat kecemasan ringan. Kecemasan dalam kehamilan dan persalinan adalah reaksi yang fisiologis yang dialami pada sebagian besar ibu hamil menjelang proses persalinan. Kecemasan pada ibu hamil dapat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan calon bayi dan dapat mengakibatkan penurunan berat badan lahir (BBLR) serta dapat menyebabkan meningkatnya aktifitas otak yaitu hipotalamus.

Kecemasan merupakan respons individu terhadap suatu keadaan yang tidak

menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan merupakan pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung, serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Kecemasan (ansietas) merupakan sebuah emosi dan pengalaman subjektif yang dialami seorang dan berhubungan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya.

Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil juga disebabkan karena perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen sejak terjadinya proses kehamilan. Hasil studi membuktikan bahwa, kecemasan pada ibu hamil disebabkan karena kekhawatiran mengenai apakah bayi mereka akan normal (94%), kekhawatiran mengenai apakah mereka dan bayinya akan melewati persalinan dengan selamat (93%), dan kekhawatiran tentang badan mereka ketimbang kesehatan mereka selama kehamilan (91%).

Dampak kecemasan terhadap kehamilan dapat mempengaruhi perkembangan psikologis ibu dan pertumbuhan fisik serta psikologis bayi dalam kandungan. Pada ibu hamil dapat menyebabkan abortus, partus prematur, partus lama, *baby blues* atau depresi postpartum. Pada bayi dalam kandungan bisa berdampak pada pertumbuhan berat badan janin, cacat fisik pada bayi, tingkat kecerdasan dan pertumbuhan motorik anak, perkembangan emosi anak dan menyebabkan bayi lahir mati.

Berdasarkan hasil uji wilcoxon test menunjukkan bahwa pada kelompok Intervensi dan kelompok kontrol didapatkan nilai p value 0.000 (<0.05). Hasil selisih mean kelompok intervensi metode diaphragm breathing exercise kombinasi Aromaterapi mawar yaitu 4.78 dan pada kelompok kontrol aromaterapi mawar yaitu 4.44, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode Diaphragm Breathing exercise kombinasi aromaterapi mawar pada kelompok intervensi dan metode aromaterapi mawar pada

kelompok kontrol dalam menurunkan kecemasan ibu menjelang persalinan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dora, dkk (2021) yang menyatakan semua responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan *Diaphragm breathing exercise*. Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh Mulyati, Y, dkk (2021) tentang Pengaruh Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas terhadap Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III, didapatkan hasil terdapat pengaruh relaksasi diafragma terhadap penurunan rasa cemas pada ibu hamil trimester III di BPM Mira Laura Kota Bogor.

Diaphragm breathing exercise merupakan salah satu teknik pernapasan yang bermanfaat untuk mengaktifkan otot diafragma dan paru-paru bagian bawah, melatih kesadaran pada otot-otot dasar panggul serta meningkatkan ketenangan. Teknik ini memberi efek ketenangan fisik dan mental, disebabkan karena terjadi pergeseran dominasi parasimpatis melalui stimulasi vagal. *Respiration Sinus Aritmia (RSA)* mengacu pada peningkatan denyut jantung normal selama inspirasi dan penurunan denyut jantung selama ekspirasi.

Diaphragm breathing exercise dapat menurunkan tingkat kecemasan karena *Diaphragm breathing exercise* dapat mempengaruhi pikiran bawah sadar, dan teknik relaksasi pernapasan diafragma merupakan salah satu teknik pernapasan yang bermanfaat untuk mengaktifkan otot diafragma dan paru-paru bagian bawah, melatih kesadaran pada otot-otot dasar panggul serta meningkatkan ketenangan. Teknik ini memberi efek ketenangan fisik dan mental yang disebabkan karena terjadinya pergeseran dominasi parasimpatis melalui stimulasi vagal. Pernapasan diafragma menginduksi osilasi tekanan darah yang berlebihan dari RSA sehingga menjadi normal. RSA yang rendah biasanya ditemukan pada individu dengan depresi,

kecemasan, gangguan panik, dan dispepsia fungsional. Pernapasan diafragma dapat meningkatkan RSA melalui peningkatan pengaruh parasimpatis.

Aromaterapi adalah suatu metode dalam relaksasi yang menggunakan minyak esensial atau uap dalam pelaksanaannya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi, dan spirit seseorang. Aromaterapi lemon merupakan jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dan cemas.

Manfaat dari aromaterapi mawar dapat menumbuhkan perasaan tenang (rileks) pada jasmani, pikiran dan rohani dapat menjauhkan dari perasaan cemas dan gelisah. Aromaterapi mawar disebut dengan *queen of oils*, karena rose atau mawar beraroma lezat mempertahankan keseimbangan, menimbulkan perasaan nyaman dan mengurangi rasa nyeri. Bunga mawar mengandung vitamin C, A, B1, B2, B3, dan K, asam sitrat, asam malat, *tannis*, *pektin*, *flavonoid*, dan *karotenoid*. Beberapa penelitian telah melaporkan efek paliatif, merangsang tidur, antikonvulsan, dan relaksasi.

Hasil uji analisis perbandingan antara kelompok intervensi dan kontrol pada pre test kelompok penelitian dengan menggunakan uji *Mann Whitney Test* didapatkan nilai *p-value* pada dua kelompok 0.602 (>0.05) yang artinya tidak ada perbedaan skor kecemasan antara kelompok intervensi metode *diaphragm breathing exercise* kombinasi aromaterapi mawar dan kelompok kontrol aromaterapi mawar. Pada uji post test dua kelompok penelitian didapatkan nilai *p-value* 0.794 (>0.05) yang berarti tidak ada perbedaan skor kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Jadi dua metode tersebut sama-sama dapat meringankan kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil menjelang persalinan.

Menurut peneliti tidak adanya perbedaan hasil skor kecemasan pada responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan baik pada kelompok intervensi metode

diaphragm breathing exercise kombinasi aromaterapi mawar dan kelompok kontrol aromaterapi mawar saja. Hal ini dikarenakan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sama-sama menghirup aromaterapi mawar, pada kelompok intervensi menggunakan pernapasan yang teratur, pada kelompok kontrol menggunakan pernapasan biasa, sehingga responden lebih berfokus pada aromaterapi mawar saja. Selama pemberian intervensi sudah mulai nampak penurunan kecemasan dan responden sudah merasa lebih rileks pada hari ke 3-4.

Pada saat aroma terapi minyak atsiri bunga mawar dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatic yang terkandung didalamnya seperti geraniol dan linalool ke puncak hidung dimana siliasia muncul dari sel-sel reseptor. Apa bila molekul-molekul tersebut, suatu pesan elektro kimia akan ditransmisikan melalui saluran olfaktori kedalam system limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respon emosional. Hipotalamus yang berperan sebagai regulator memunculkan pesan yang harus disampaikan ke otak. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan berupa senyawa elektrokimia yang menyebabkan perasaan tenang dan rilek serta dapat memperlancar aliran darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mulyati, dkk (2021) mengenai pengaruh relaksasi diafragma, relaksasi otot progresif dan relaksasi nafas terhadap penurunan rasa cemas pada ibu hamil trimester III. Hasil yang didapatkan bahwa relaksasi otot progresif lebih berpengaruh terhadap penurunan rasa cemas pada ibu hamil trimester III dibandingkan dengan relaksasi diafragma dan relaksasi nafas.

Dari hasil penelitian ini menyimpulkan masing-masing perlakuan menunjukkan hasil bahwa ada penurunan skor kecemasan responden menjelang persalinan. Kedua intervensi ini sama-sama efektif atau memiliki keefektifan yang setara untuk menurunkan skor kecemasan. Peran bidan

dan keluarga sangat berpengaruh dalam mengurangi tingkat kecemasan menjelang persalinan, apabila kecemasan tidak ditangani dengan baik dapat mempengaruhi proses persalinan dan berdampak kurang baik pada janin. Bidan sebagai pelaksana asuhan kebidanan komprehensif dapat menggunakan metode nonfarmakologis dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan.

KESIMPULAN

Hasil uji statistik Perbedaan efektifitas *Diaphragm Breathing Exercise* Kombinasi Aromaterapi mawar dibandingkan kelompok kontrol terhadap skor yaitu tidak ada perbedaan skor kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, sehingga disimpulkan metode *diaphragm breathing exercise* kombinasi aromaterapi mawar dan metode pemberian aromaterapi mawar saja sama-sama efektif dalam menurunkan kecemasan ibu menjelang persalinan.

SARAN

Diharapkan selanjutnya dapat mendapatkan hasil penelitian yang lebih spesifik dan lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alza, N., & Ismarwati, I. (2018). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III*. Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah, 13 (1), 1–6.
- Arlym, LT & Siti PD. 2021. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Klinik Bidan Jeanne Depok*. Jurnal Ilmiah Kesehatan & Kebidanan, Vol. X No 1, Januari 2021.
- Asih, dkk. 2021. *Gambaran Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar*

- Barat Tahun 2021. Infokes, Vol 11, No 2, Juli 2021.
- Aulya, Y, dkk. 2021. *Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Mawar Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Walantaka Serang*. Journal for Quality in Women's Health, Vol. 4 No. 1 Maret 2021.
- Dora., Rosyati Pastuty., Siti Hindun. 2021. *Effect Of Diaphragm Breathing Exercise On Reducing Anxiety Level Of Pregnant Women*. Journal of Maternal and Child Health Sciences (JAKIA) Volume 1, Edition 2; December, 2021.
- Handayani, dkk. 2018. *Perbandingan Pengaruh Aromaterapi Mawar Dan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif*. Jurnal Bidan (Midwife Journal) Vol. 4 No. 02, Juli 2018.
- Kadri, H & Salvita. F. 2020. *Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Operasi Laparotomi di Ruang Bedah RSUD Raden Mataher Jambi*. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, Vol 9, No. 2, September 2020
- Kholifah, N, dkk. 2019. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Di Rsud Waled Kabupaten Cirebon*. Jurnal Kesehatan Mahardika, Vol. 6 No. 1 Februari 2019.
- Maesaroh (2019). *Hubungan Usia dan Pendidikan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida di Puskesmas Ciracas Jakarta Timur* <http://repository.binawan.ac.id/id/eprint/375>
- Mulyati, Y, dkk. 2021. *Pengaruh Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas terhadap Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III*. SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia, Volume 01, Nomor 02, November 2021
- Ni Wayan Yuni Asih, Ni Wayan Ariyani, Made Widhi Gunapria Darmapatni, I Komang Lindayani, Ni Ketut Somoyan. "Gambaran Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Ii Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat Tahun 2021". Jurnal Infokes informasi kesehatan [Vol 11 No 2 \(2021\): Infokes: Info Kesehatan](#)
- Rahayu, D.S.N. 2019. *Hubungan Tingkat Kecemasan Berdasarkan Karakteristik Demografi Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur*. Universitas Binawan, 2019.
- Sagita YD (2018). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Lama Persalinan Kala II Pada Ibu Bersalin Di RSIA Anugerah Medical Center Kota Metro*. Midwifery Journal | Kebidanan ISSN 2503-4340 | e-ISSN 2614-3364 Vol. 3 (1) Januari 2018, Hal. 16-20
- Susilowati, T, dkk. 2019. *Intervensi Non Farmakologi Terhadap Kecemasan Pada primigravida*. Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal Volume 9 No 3 Juli 2019.
- Suyani. 2020. *Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Status Pekerjaan Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 8, No. 1, Agustus 2020.
- Xiao Ma, Zi-Qi Yue,Zhu-Qing Gong,Hong Zhang,Nai-Yue Duan,Yu-Tong Shi,Gao-Xia Wei,You-Fa Li (2017) *The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults* *Front Psychol.*2017; 8: 874. Published online 2017 Jun 6.