

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI LEMON DAN
MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN SKOR
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIHIDEUNG**



ELSA PUSPITASARI

P2.06.24.5.22.015

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN**

TASIKMALAYA

TAHUN 2026

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI LEMON DAN
MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN SKOR
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIHIDEUNG**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



**ELSA PUSPITASARI
P2.06.24.5.22. 015**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ns., M. Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Dr. Yati Budiarti, SST., M. Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Dede Gantini, SST., M. Keb selaku Ketua Prodi Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Yulia Herliani, SST., M. Keb selaku pembimbing utama.
5. Qanita Wulandara, SST., M. Keb selaku pembimbing pendamping.
6. Santi Yuliastuti, SST., M. Keb selaku pembimbing akademik.
7. Siti Hotimah, S.Kep. Ners sebagai Kepala Puskesmas Cihideung.
8. Cinta pertama, panutan, sekaligus sosok teristimewa dalam hidup penulis, Ayahanda tercinta. Terimakasih atas segala pengorbanan yang telah dilakukan selama masa hidup anaknya, atas kerja keras yang tetap dipikul meski usia tak lagi muda, dan doa yang selalu mengiringi putri pertamamu, meskipun beliau tidak pernah merasakan bangku perkuliahan, tetapi ketulusan dan perjuangan beliau menjadi pondasi utama untuk keberhasilan

penulis dari dulu, dan selamanya.

9. Pintu surgaku, separuh nyawaku, dan sosok panutan pertamaku, Ibunda tersayang. Terimakasih atas kasih sayang, doa, dan ketulusan hati dalam merawat dan membesarkan penulis selama ini. Beliau adalah guru kehidupan terbaik yang pernah penulis miliki. Cinta yang tulus, doa sepertiga malam yang tak pernah putus, menjadi alasan penulis untuk terus berjuang dan tidak menyerah dalam segala kehidupan ini.

10. Seluruh sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Sempga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Tasikmalaya,

Penulis

Elsa Puspitasari

**PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI LEMON DAN MUSIK KLASIK
TERHADAP PENURUNAN SKOR KECEMASAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIHIDEUNG
KOTA TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

Elsa Puspitasari
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Email : @aselielcenter@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan salah satu masalah psikologis yang sering terjadi menjelang persalinan dan dapat berdampak pada kesehatan ibu maupun janin. Berbagai kekhawatiran terkait proses persalinan, kondisi bayi yang akan dilahirkan, perubahan fisik selama kehamilan, serta kesiapan menjadi seorang ibu dapat meningkatkan tingkat kecemasan. Apabila tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu sehingga diperlukan upaya penanganan yang efektif. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah kombinasi aromaterapi lemon dan musik klasik yang memiliki efek relaksasi dan menenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi aromaterapi lemon dan musik klasik terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 31 ibu hamil trimester III yang dipilih sesuai kriteria penelitian. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan Paired t-test.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor kecemasan menurun dari 26,87 (kategori kecemasan sedang) menjadi 16,97 (kategori kecemasan ringan) dengan selisih 9,9 poin. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan kombinasi aromaterapi lemon dan musik klasik terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Dengan demikian, kombinasi aromaterapi lemon dan musik klasik terbukti efektif sebagai terapi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, relatif murah, dan dapat digunakan sebagai alternatif untuk membantu ibu hamil menghadapi persalinan dengan lebih tenang dan nyaman.

Kata kunci : aromaterapi lemon, musik klasik, kecemasan, ibu hamil trimester III, persalinan.

***THE EFFECT OF COMBINED LEMON AROMATHERAPY AND
CLASSICAL MUSIC ON REDUCING ANXIETY SCORES AMONG THIRD-
TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN THE WORKING AREA OF
CIHIDEUNG PUBLIC HEALTH CENTER, TASIKMALAYA CITY, 2026***

Elsa Puspitasari
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Email : @aselielcenter@gmail.com

ABSTRAK

Anxiety in third-trimester pregnant women is one of the most common psychological problems experienced before childbirth and may have negative impacts on both maternal and fetal health. Concerns related to the labor process, the condition of the unborn baby, physical changes during pregnancy, and readiness to become a mother can increase anxiety levels. If not properly managed, anxiety may affect the physical and psychological well-being of pregnant women. Therefore, effective interventions are needed to help reduce anxiety during pregnancy. One non-pharmacological method that can be used is a combination of lemon aromatherapy and classical music, both of which are known to produce relaxation and calming effects. This study aimed to determine the effect of a combination of lemon aromatherapy and classical music on reducing anxiety scores among third-trimester pregnant women in the working area of Cihideung Public Health Center, Tasikmalaya City.

This study employed a quantitative method with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 31 third-trimester pregnant women selected according to the inclusion criteria. Anxiety levels were measured using the *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) before and after the intervention. Data were analyzed using the Paired t-test.

The results showed that the mean anxiety score decreased from 26.87 (moderate anxiety category) before the intervention to 16.97 (mild anxiety category) after the intervention, with a mean reduction of 9.9 points. Statistical analysis revealed a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant effect of the combination of lemon aromatherapy and classical music on reducing anxiety among third-trimester pregnant women. Therefore, the combination of lemon aromatherapy and classical music is proven to be an effective, safe, easy-to-apply, affordable, and low-risk non-pharmacological therapy to help pregnant women reduce anxiety and better prepare for childbirth.

Keywords: lemon aromatherapy, classical music, anxiety, third-trimester pregnant women, childbirth.

DAFTAR ISI

COVER	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
PROPOSAL.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Ruang Lingkup	6
E. Manfaat Teoritis.....	7
F. Manfaat Praktis	7
G. Keaslian Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Kehamilan.....	11
B. Kecemasan.....	25
C. Terapi Musik Klasik	41
D. Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemberian Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Musik Klasik.....	46
E. Kerangka teori	49
F. Kerangka Konsep.....	50
G. Hipotesis Penelitian	50
BAB III.....	51
METODE PENELITIAN	51
A. Jenis dan Desain Penelitian	51
B. Populasi dan Sampel.....	51
C. Waktu dan Tempat.....	52

D. Variabel Penelitian.....	52
E. Definisi Operasional	53
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	54
G. Alat Ukur/ Instrumen dan Bahan Penelitian	54
H. Prosedur Penelitian	56
I. Manajemen Data	58
J. Analisis Data.....	58
K. Etika Penelitian.....	59
BAB IV	62
HASIL DAN PEMBAHASAN	62
A. Hasil Penelitian	62
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	62
2. Analisis Univariat	63
3. Analisis Bivariat	65
a. Uji Normalitas Data	65
B. Pembahasan	66
1. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	66
2. Skor Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Musik Klasik	75
3. Skor Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Musik Klasik	78
4. Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Musik Klasik terhadap Penurunan Skor Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III	80
BAB V.....	83
KESIMPULAN DAN SARAN	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	84
1. Bagi Institusi Pendidikan.....	84
2. Bagi Responden	84
3. Bagi Peneliti.....	84
4. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	85
DAFTAR PUSTAKA	86

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 1 Keaslian penelitian	8
Tabel 3 1 Definisi Operasional.....	53
Tabel 4 1 Karakteristik Responden	634
Tabel 4 2 Rerata Skor Kecemasan Sebelum Diberikan Perlakuan	Kesalahan!
Bookmark tidak ditentukan.4	
Tabel 4 3 Rerata Skor Kecemasan Setelah Diberikan Perlakuan.....	65
Tabel 4 4 Uji Normalitas Data	65
Tabel 4 5 Distribusi Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Skor Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2 1 Kerangka Teori	49
Gambar 2 2 Kerangka Konsep.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner HARS	90
Lampiran 2 Standar Operasional Pemberian Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Musik Klasik	95
Lampiran 3 Surat Keterangan Pengambilan Data Dinas Kesehatan	97
Lampiran 4 Surat Studi Pendahuluan ke Puskesmas Cihideung.....	98
Lampiran 5 Lembar Observasi Data Seluruh Responden	99
Lampiran 6 Hasil Pengolahan Data.....	100
Lampiran 7 Lembar Kuisisioner	106
Lampiran 8 Lembar Kepatuhan Responden	110
Lampiran 9 Surat Kode Layak Etik.....	111
Lampiran 10 Surat Pengantar Kode Etik.....	112
Lampiran 11 <i>Curriculum Vitae</i>	113
Lampiran 12 Dokumentasi.....	114