



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Pendidikan Profesi Ners Pada
Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

PENGARUH IMPLEMENTASI KOMBINASI TEKNIK *SLOW DEEP BREATHING* DENGAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMANSARI

**ANGGITA KRISDIANTY
NIM. P2.06.20.6.25.003**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLTKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

2026



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Pendidikan Profesi Ners Pada
Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

PENGARUH IMPLEMENTASI KOMBINASI TEKNIK *SLOW DEEP BREATHING* DENGAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMANSARI

**ANGGITA KRISDIANTY
NIM.
P2.06.20.6.25.003**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLTKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH IMPLEMENTASI KOMBINASI TEKNIK *SLOW DEEP BREATHING* DENGAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMANSARI

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Oleh :

Anggita Krisdianty

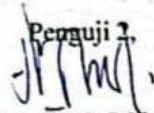
NIM :P20.6.20.6.25.003

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada ujian sidang hasil Karya Ilmiah Akhir
Pada Tanggal, 19 Juni 2026

Ketua Sidang,

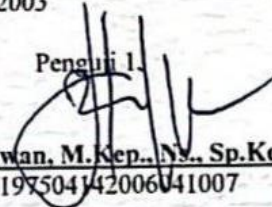


Dr. Peni Cahyati, S.Kep., M.Kes.
NIP. 196406221986032003



Gita Nur Fitri, S.Kep., Ns.,
NIP. 197803232005012010

Penguji 1.



Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa
NIP. 197504142006041007

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners



Ida Rosdiana, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B.
NIP. 197708272002122001



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Proposal Skripsi dengan judul “Pengaruh Implementasi Kombinasi Teknik *Slow deep breathing* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari”. Dalam penyusunan Proposal Skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.Jiwa selaku ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ibu Ida Rosdiana, M.Kep.,Ners,Sp.Kep.MB. selaku ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Ibu Dr. Peni Cahyati, S.Kp.,M.Kes selaku dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untum memberikan bimbingan, arahan dan masukan serta motivasi yang membangu semangat pada peneliti dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini
5. Kedua orang tua Mama Engkus Kuswati, Bapak Tateng Sodikin tercinta dan seluruh keluarga besar tersayang yang telah berjuang memberikan dukungan, semangat, material, moral dan tentunya do,a sehingga penulis dapat menyelesaika Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
6. Teruntuk diriku sendiri Anggita Krisdianty, ku ucapkan terimakasih karena sudah mampu bertahan dan berjuang hingga detik ini. Kamu telah mampu menyelesaikan apa yang telah dimulai. Tetap hidup dan rayakan dirimu, walau sering ada putus asanya atas apa yang sedang diusahakan, tetap rendah hati dan jadilah manusia yang beruntung. Sukses dan tujuan kepada semua orang kalau kamu tidak layak untuk disakiti dan dianggap rendah.

Sangat sulit dan bisa dibilang tidak mudah berada di titik ini untuk mendapatkan ini “Anggita Krisdianty,S.Tr.Kep.,Ners” seperti sekarang ini, maka berbahagialah dan semangat terus kejar apa yang menjadi tujuanmu tunjukan kamu paling bersinar!

Penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih jauh dari kata kesempurnaan, saran beserta kritik yang membantu sangat diharapkan dari penulis, semoga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat membawa manfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Tasikmalaya 12 Juni 2026

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Anggita Krisdianty', with a large, stylized flourish at the end.

Anggita Krisdianty
P20620625003

LEMBAR PERSETUJUAN

PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anggita Krisdianty

NIM : P2.06.20.6.25.003

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Karya Ilmiah Akhir Ners saya yang berjudul : **“Pengaruh Implementasi Kombinasi Teknik *Slow deep breathing* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimestes III Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari.”** Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada), dengan demikian saya memberikan Karya Ilmiah Akhir Ners saya kepada Perpustakaan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pengkayaan data, mendistribusikan secara terbatas, dalam mempublikasikan di media, internet atau media lain untuk kepentingan akademik tanpa perlu meminta izin maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis. Demikian pernyataan yang diuat oleh saya sendiri dengan sebenarbenarnya.

Tasikmalaya 12 Juni 2026



Anggita Krisdianty

P20620625003

LEMBAR PERNYATAAN ORSINALITAS

Saya Bertanada Tangan di bawah ini, saya :

Nama : Anggita Krisdianty

NIM : P206.206.25.003

Prodi : Profesi Ners

Judul KIA : Pengaruh Implementasi Kombinasi Teknik *Slow Deep Breathing*
dengan Aromaterapi Levender Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil
Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Ilmiah Akhir yang akan saya tulis ini benar benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikira orang lain, yang saya akui sebagi tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapata dibuktikan bahwa Karya Ilmiah Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Tasikmalaya, 12 juni 2026



Anggita Krisdianty

P206.206.25.003

PENGARUH IMPLEMENTASI KOMBINASI TEKNIK SLOW DEEP BREATHING DENGAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAMBONGPARI

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan masalah psikologis yang sering terjadi menjelang persalinan. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin apabila tidak ditangani dengan baik. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan yaitu melalui kombinasi teknik slow deep breathing dan aromaterapi lavender. **Tujuan:** Mengetahui penerapan kombinasi teknik slow deep breathing dengan aromaterapi lavender terhadap skor kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sambongpari. Kombinasi teknik Slow Deep Breathing dan aromaterapi lavender merupakan intervensi nonfarmakologis yang bekerja melalui mekanisme relaksasi, aktivasi sistem saraf parasimpatis, serta efek menenangkan dari kandungan linalool dan linalyl acetate pada minyak esensial lavender sehingga berpotensi menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada dua ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Intervensi berupa kombinasi teknik slow deep breathing dan aromaterapi lavender diberikan selama 5 hari. Data dianalisis dengan membandingkan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Sebelum intervensi, tingkat kecemasan kedua responden berada pada kategori kecemasan sedang dengan skor HARS Ny. D sebesar 27 dan Ny. E sebesar 28. Setelah dilakukan intervensi selama 5 hari, terjadi penurunan skor kecemasan menjadi kategori kecemasan ringan, yaitu Ny. D menjadi 15 dan Ny. E menjadi 15. Hasil ini menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan setelah pemberian kombinasi teknik slow deep breathing dan aromaterapi lavender. **Kesimpulan:** Kombinasi teknik slow deep breathing dan aromaterapi lavender dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dan dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan maternitas.

Kata Kunci: ibu hamil trimester III, kecemasan, *slow deep breathing*, aromaterapi lavender.

***THE EFFECT OF IMPLEMENTING THE COMBINATION OF SLOW
DEEP BREATHING TECHNIQUE WITH LAVENDER AROMATHERAPY
ON ANXIETY IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN IN THE
SAMBONGPARI HEALTH CENTER WORK AREA***

ABSTRACT

Background: Anxiety in third-trimester pregnant women is a common psychological problem that occurs before childbirth. This condition may adversely affect both maternal and fetal health if not managed appropriately. One of the nonpharmacological interventions that can be used to reduce anxiety is the combination of Slow Deep Breathing (SDB) and lavender aromatherapy. This combination promotes relaxation by activating the parasympathetic nervous system and providing calming effects through the active compounds linalool and linalyl acetate found in lavender essential oil, thereby potentially reducing anxiety levels in thirdtrimester pregnant women. **Objective:** To determine the implementation of a combination of Slow Deep Breathing and lavender aromatherapy in reducing anxiety scores among third-trimester pregnant women in the working area of Sambongpari Community Health Center. **Methods:** This study employed a case study design involving two third-trimester pregnant women experiencing anxiety. Anxiety levels were assessed using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The intervention, consisting of a combination of Slow Deep Breathing and lavender aromatherapy, was administered for five consecutive days. Data were analyzed by comparing anxiety scores before and after the intervention. **Results:** Prior to the intervention, both participants experienced moderate anxiety, with HARS scores of 27 for Mrs. D and 28 for Mrs. E. After five days of intervention, anxiety levels decreased to the mild category, with both participants achieving a HARS score of 15. These findings indicate that the combination of Slow Deep Breathing and lavender aromatherapy contributed to a reduction in anxiety levels among thirdtrimester pregnant women. **Conclusion:** The combination of Slow Deep Breathing and lavender aromatherapy may help reduce anxiety levels in third-trimester pregnant women and can be considered an alternative non-pharmacological intervention in maternal nursing care.

Keywords: third trimester pregnant women, anxiety, slow deep breathing, lavender aromatherapy.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	vi
LEMBAR PERNYATAAN ORSINALITAS	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan	10
1. Tujuan Umum.....	10
2. Tujuan Khusus	10
D. Manfaat	11
1. Manfaat Teoritis.....	11
2. Manfaat Praktis.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Konsep Kehamilan.....	13
1. Definisi Kehamilan.....	13
2. Fisiologi Kehamilan	14
3. Tahapan Kehamilan	17
B. Konsep Kecemasan.....	21
1. Definisi Kecemasan	21
2. Tingkat Kecemasan	22
3. Gejala Mayor Dan Minor Kecemasan	23
4. Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil	23
C. Konsep Slow Deep Breathing.....	25
1. Definisi Slow Deep Breathing.....	25
2. Fisiologi Slow Deep Breathing	26
3. Manfaat Slow Deep Breathing	27
4. Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Kecemasan	27
5. Presedur Slow Deep Breathing.....	27
6. Prosedur Pelaksanaan Teknik Slow Deep Breathing.....	28
7. Tujuan Slow Deep Breathing.....	28
D. Konsep Aroma Terapi Lavender	29
1. Definisi Aroma Terapi Lavender	29
2. Indikasi Aroma Terapi Lavender	29
3. Manfaat Aroma Terapi Lavender.....	30
4. Efek samping Aroma Terapi Lavender	30
5. Kontraindikasi Aroma Terapi Lavender	31

6. Prosedur Pemberian Aroma Terapi Lavender.....	31
E. Konsep Asuhan Keperawatan	32
1. Pengkajian	32
2. Diagnosa Keperawatan	35
3. Intervensi Keperawatan	35
4. Implementasi Keperawatan	38
5. Evaluasi Keperawatan	38
6. Kerangka Teori	39
BAB III GAMBARAN KASUS.....	40
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	40
B. Gambaran Resume Asuhan Keperawatan Pasien 1 dan Pasien 2	40
1. Pengkajian	40
2. Diagnosa Keperawatan	42
3. Intervensi Keperawatan	43
4. Implementasi Keperawatan	44
5. Evaluasi Keperawatan	45
C. Menggambarkan Pelaksanaan Tindakan Kombinasi Teknik Slow Deep Breathing dengan Aromaterapi Lavender	46
D. Analisis Kesenjangan Antara Kedua Pasien Pada Pemberian Kombinasi Teknik Slow Deep Breathing dengan Aromaterapi Lavender	48
BAB IV PEMBAHASAN.....	50
A. Tahapan Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Kecemasan Yang Diberikan Tindakan Kombinasi Teknik Slow Deep Breathing dan Aromaterapi lavender	50
1. Pengkajian	50
2. Diagnosa Keperawatan	54
3. Intervensi Keperawatan	58
4. Implementasi Keperawatan	61
5. Evaluasi Keperawatan	64
B. Pelaksanaan Tindakan Pemberian Kombinasi Teknik Slow Deep Breathing Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III.....	67
C. Respon Atau Perbedaan Terhadap Kecemasan Yang Diberikan Kombinasi Teknik <i>Slow Deep Breathing</i> Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III	69
D. Analisa Kesenjangan Pada Kedua Pasien Yang Diberikan Kombinasi Teknik <i>Slow Deep Breathing</i> Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III	73
BAB V PENUTUP	81
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN.....	89

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan	36
Tabel 3.1 Karakteristik Pasien 1 dan Pasien 2.....	40
Tabel 3.2 Intervensi Keperawatan	43
Tabel 3.3 Implementasi Keperawatan pada Ny.D Dan Ny. E	44
Tabel 3.4 Evaluasi Keperawatan	45
Tabel 3.5 Pelaksanaan Tindakan	46
Tabel 3.6 Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Intervensi.....	47
Tabel 3.7 Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Intervensi	47
Tabel 3.8 Kesenjangan Antara Kedua Pasien Terhadap Pemberian Kombinasi Teknik Slow Deep Breathing dengan Aromaterapi Lavender	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	39
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengantar	90
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	92
Lampiran 3 SOP	94
Lampiran 4 Dokumentasi	96
Lampiran 5 Kuesioner Hars	98
Lampiran 6 Lampiran Askep	102
Lampiran 7 Lembar Bimbingan	122