

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN INTERVENSI
TEKNIK *DEEP BREATHING* DAN AROMATERAPI
LAVENDER PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**

Studi Dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025



Oleh :

NI PUTU SUARDIANI
NIM. P07120324063

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
DENPASAR
2025**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN INTERVENSI
TEKNIK *DEEP BREATHING* DAN AROMATERAPI
LAVENDER PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**

Studi Dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners
Jurusan Keperawatan**

Oleh:

**NI PUTU SUARDIANI
NIM. P07120324063**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
DENPASAR
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN INTERVENSI
TEKNIK *DEEP BREATHING* DAN AROMATERAPI
LAVENDER PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**

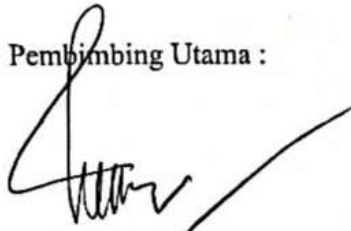
Studi Dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025

Diajukan oleh:

NI PUTU SUARDIANI
NIM. P07120324063

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Nengah Runiari, S.Kp.,S.Pd.,M.Kep., Sp. Mat
NIP. 197202191994012001

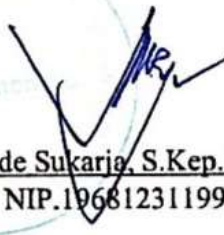
Pembimbing Pendamping :



Suratih, S.Kep.,Ners.,M.Biomed
NIP.197112281994022001

MENGETAHUI:

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



I Made Sukarja, S.Kep.,Ners., M.Kep
NIP.196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS**

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN INTERVENSI
TEKNIK *DEEP BREATHING* DAN AROMATERAPI
LAVENDER PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**

Studi dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025

Diajukan oleh:

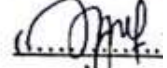
**NI PUTU SUARDIANI
NIM. P07120324063**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI: JUMAT

TANGGAL: 16 MEI 2025

TIM PENGUJI:

- | | | |
|---|-----------|---|
| 1. <u>Dra. I D.A. Ketut Surinati, S.Kep.Ns.,M.Kes</u>
NIP.196412311985032010 | (Ketua) |  |
| 2. <u>Ni Luh Ketut Suardani, S.Kep.,Ners.M.Kes</u>
NIP.197602262001122003 | (Anggota) |  |
| 3. <u>Ni Nyoman Hartati, S.Kep.Ns.M.Biomed</u>
NIP.196211081982122001 | (Anggota) |  |

MENGETAHUI:

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**


I Made Sukarja, S.Kep.,Ners., M.Kep
NIP.196812311992031020

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “**Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Intervensi Teknik *Deep Breathing* dan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025**” Tepat pada waktunya dan sesuai dengan harapan. Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini, penulis mendapat banyak bimbingan dan bantuan sejak awal hingga terselesaikannya Karya Ilmiah Akhir Ners ini, untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Sri Rahayu, S.Tr, Keb, S. Kep, Ners, M. Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung dalam Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Politeknik Kesehatan Denpasar.
2. I Made Sukarja, S. Kep., Ners., M. Kep. Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan, masukan dan pengetahuan kepada penulis selama menempuh Pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.
3. Nengah Runiari., S, Kp., S. Pd., M. Kep., Sp. Mat. Selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar dan juga menjadi pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan dukungan dalam menyelesaikan penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

4. Suratiah, S. Kep. Ners., M. Biomed. selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, pengetahuan, dan masukan dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
5. Orang tua penulis yang telah memberikan dukungan material, doa, dorongan dan motivasi untuk menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
6. Orang terkasih, sahabat dan Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini, Penulis menyadari masih ada kekurangan yang harus di perbaiki, untuk itu penulis menerima kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

Denpasar, Mei 2025

Penulis

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Suardiani

NIM : P07120324063

Program Studi : Profesi Ners

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2025

Alamat : Banjar Juwuk Bali, Desa Susut, Kec. Susut, Kab.Bangli

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Intervensi Teknik *Deep Breathing* Dan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025 adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, .7...Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Ni Putu Suardiani
P07120324063

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN INTERVENSI
TEKNIK *DEEP BREATHING* DAN AROMATERAPI
LAVENDER PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**

Studi Dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025

Ni Putu Suardiani

Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email: suardiani30@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan dapat menyebabkan perubahan psikologis salah satunya yaitu cemas pada ibu hamil khususnya pada trimester ke tiga kehamilan hingga saat persalinan, dimana pada periode ini ibu hamil merasa cemas terhadap berbagai hal. Sebagai upaya penanganan dari kecemasan maka diberikan asuhan keperawatan yang dimulai dari pengkajian sampai evaluasi dengan pemberian teknik *deep breathing* dan aromaterapi lavender. Tujuan dari penulisan karya ilmiah akhir ners ini adalah untuk memberikan gambaran asuhan keperawatan ansietas pada ibu hamil trimester III. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus mengikutsertakan dua ibu hamil trimester III yang mengalami ansietas. Hasil karya ilmiah ini didapatkan data mayor dan minor saat pengkajian meliputi merasa khawatir, merasa bingung, sulit berkonsentrasi, tampak tegang, tampak gelisah, wajah tampak pucat, frekuensi napas meningkat dan frekuensi nadi meningkat. Melalui pengkajian diagnosis keperawatan yang ditegakkan yaitu ansietas berhubungan dengan krisis situasional. Intervensi dilakukan adalah reduksi ansietas dan perawatan kehamilan trimester III dengan intervensi inovasi teknik *deep breathing* dan aromaterapi lavender. Implementasi selama tiga kali kunjungan dengan pemberian teknik *deep breathing* dan aromaterapi lavender. Evaluasi yang didapatkan setelah pelaksanaan asuhan keperawatan selama 3 x 24 jam yaitu ansietas teratasi. Kesimpulan dari pemberian teknik *deep breathing* dan aromaterapi lavender dapat menurunkan keluhan ansietas pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci: Ibu Hamil, Ansietas, *deep breathing* dan aromaterapi lavender

**NURSING CARE FOR ANXIETY WITH INTERVENTION
DEEP BREATHING TECHNIQUE AND
AROMATHERAPY LAVENDER IN
PREGNANT WOMEN
TRIMESTER III**

Study Conducted in Independent Midwife Practice in 2025

ABSTRACT

Pregnancy can cause psychological changes, one of which is anxiety in pregnant women, especially in the third trimester of pregnancy until delivery, where during this period pregnant women feel anxious about various things. As an effort to handle anxiety, nursing care is given starting from assessment to evaluation by providing deep breathing techniques and lavender aromatherapy. The purpose of writing this final scientific paper for nursing is to provide an overview of nursing care for anxiety in pregnant women in the third trimester. The research method used is a case study involving two pregnant women in the third trimester who experience anxiety. The results of this scientific work obtained major and minor data during the assessment including feeling worried, feeling confused, having difficulty concentrating, looking tense, looking restless, a pale face, increased breathing rate and increased pulse rate. Through the assessment, the nursing diagnosis that was established was anxiety related to situational crisis. The intervention carried out was anxiety reduction and third trimester pregnancy care with innovative interventions of deep breathing techniques and lavender aromatherapy. Implementation during three visits with the provision of deep breathing techniques and lavender aromatherapy. The evaluation obtained after the implementation of nursing care for 3 x 24 hours was that anxiety was resolved. The conclusion from the provision of deep breathing techniques and lavender aromatherapy can reduce anxiety complaints in pregnant women in the third trimester.

Keywords: Pregnant women, anxiety, deep breathing and lavender aromatherapy

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penulisan.....	5
1. Tujuan umum	5
2. Tujuan khusus	5
D. Manfaat Penulisan.....	12
1. Manfaat teoritis	6
2. Manfaat praktis.....	6
E. Metode penyusunan karya ilmiah	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Kehamilan Trimester III	8
1. Pengertian.....	8
2. Perubahan fisiologis kehamilan trimester III	8
3. Perubahan psikologis kehamilan trimester III.....	11
B. Konsep Ansietas.....	12
1. Pengertian Ansietas.....	12
2. Tanda dan Gejala Ansietas.....	12
3. Tingkat Ansietas.....	13
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	16
5. Masalah Ansietas Pada Ibu Hamil	17

6. Penyebab Ansietas Pada Ibu Hamil	17
7. Penatalaksanaan Ansietas.....	18
C. Konsep Asuhan Keperawatan Ansietas pada Ibu Hamil Trimester III	19
1. Pengkajian keperawatan.....	19
2. Diagnosis keperawatan.....	25
3. Perencanaan Keperawatan	27
4. Implementasi Keperawatan.....	29
5. Evaluasi Keperawatan.....	30
D. Konsep Intervensi <i>Deep Breathing</i> dan Aromaterapi Lavender	31
1. Teknik <i>deep breathing</i>	31
2. Aromaterapi Lavender	32
3. Kombinasi teknik <i>deep breathing</i> dan aromaterapi lavender	33
4. Manfaat kombinasi teknik <i>deep breathing</i> dan aromaterapi lavender	34
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA	35
A. Pengkajian Keperawatan.....	35
B. Diagnosis Keperawatan.....	41
C. Perencanaan Keperawatan	42
D. Implementasi Keperawatan.....	48
E. Evaluasi Keperawatan.....	56
BAB IV PEMBAHASAN.....	57
A. Analisis Asuhan Keperawatan Ansietas dengan Intervensi Teknik <i>Deep Breathing</i> dan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Trimester III	57
1. Pengkajian Keperawatan.....	57
2. Diagnosis Keperawatan.....	59
3. Perencanaan Keperawatan	59
4. Implementasi keperawatan.....	60
5. Evaluasi keperawatan.....	61
B. Analisis Intervensi Teknik <i>Deep Breathing</i> dan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Konsep <i>Evidence Based Practice</i>	62
BAB V PENUTUP.....	64
A. Simpulan	64
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Diagnosis keperawatan ansietas berdasarkan SDKI Pada Ibu hamil Trimester III	26
Tabel 2	Perencanaan keperawatan ansietas berdasarkan SDKI Pada Ibu hamil Trimester III	28
Tabel 3	Pengkajian Keperawatan Ny. T dan Ny. W Asuhan Keperawatan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025.....	35
Tabel 4	Analisi Data Keperawatan Ny. T dan Ny. W Asuhan Keperawatan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025.....	41
Tabel 5	Perencanaan Keperawatan Ny. T dan Ny. W Asuhan Keperawatan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025.....	43
Tabel 6	Implementasi Keperawatan Ny. T Asuhan Keperawatan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025.....	48
Tabel 7	Implementasi Keperawatan Ny. W Asuhan Keperawatan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025.....	52
Tabel 8	Evaluasi Keperawatan Ny. T dan Ny. W Asuhan Keperawatan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	70
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	71
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	72
Lampiran 4 Informed Consent	73
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur.....	73
Lampiran 6 Surat Studi Kasus.....	79
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	80
Lampiran 8 Bukti Penyelesaian Administrasi.....	81
Lampiran 9 Bimbingan SIAK	82
Lampiran 10 Dokumentasi Implementasi Asuhan Keperawatan.....	83
Lampiran 11 Hasil Uji Turnitin.....	84