

**MEDIA BUKU SAKU AROMATERAPI UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III**

Rizki Febriyanti Subandi

*Diploma III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Email : Rizkifeby90@gmail.com*

INTISARI

Anxiety (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kurang mampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari (Syamsu Y. 2009 dalam Annisa dan Ifdil, 2016: 2). Kecemasan pada ibu hamil trimester III apabila tidak ditangani dengan baik sangat dikhawatirkan dapat mempengaruhi perkembangan janin dan mungkin memiliki efek jangka panjang pada perkembangan psikologis anak. Selain itu, kecemasan dapat mengakibatkan kelahiran premature pada bayi, BBLR, abortus, serta gangguan denyut jantung janin bila sudah mendekati waktu melahirkan dan bisa berakibat pada proses persalinan yang dialami ibu berupa partus lama atau perpanjangan kala II. Pemberian aromaterapi lavender selama 5 menit dengan menggunakan tungku aromaterapi selama 7 hari pada malam hari dapat menurunkan tingkat kecemasan (Miarso, C *et al.*, 2018: 558). Salah satu media informasi yang dapat digunakan dalam memberikan informasi adalah *buku saku*. *Buku saku* ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan tentang aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III dan menjadi dasar *KIE* (komunikasi, Informasi, dan Edukasi) kepada masyarakat secara umum.

Kata kunci : Kecemasan, Buku saku, Aromaterapi