

**AROMATERAPI LAVENDER SEBAGAI UPAYA
UNTUK MENGATASI KECEMASAN
PADA IBU HAMIL**

Linda Ika Prastiwi

Norman Wijaya Gati, M.Kep.,Sp.Kep.J

Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : lindaswadikap@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Kehamilan merupakan proses perkembangan janin dalam rahim seseorang wanita, yang pada umumnya berlangsung sekitar 28 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung saat awal periode menstruasi yang terakhir sampai lahirnya janin. WHO (World Health Organization) menyatakan sekitar 5% wanita tidak hamil mengalami kecemasan, 8-10% selama kehamilan,meningkat menjadi 13% ketika menjelang persalinan. **Metode :**Metode yang digunakan menggunakan media KIE sebagai media promotif yang berisi tentang pengaruh relaksasi aromaterapi lavender yang dapat mengurangi kecemasan. Salah satu tujuan yang diharapkan adalah dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil, meningkatkn kenyamanan, kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran, dan jiwa. Ibu hamil yang mengalami kecemasan sangat membutuhkan peningkatan pengetahuan melalui edukasi yang tepat. **Hasil :** Media yang dihasilkan berupa poster yang dapat digunakan oleh ibu hamil Penyuluhan kesehatan melalui media poster memiliki kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses pemahaman dalam pengetahuan. **Kesimpulan :** media poser dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang penurunan kecemasan sebagai upaya menstabilkan angka kecemasan ibu hamil yang semakin tinggi.

Kata Kunci : *Kehamilan, Aromaterapi, Media poster.*