

**Pengaruh Kombinasi Senam Prenatal Yoga Dan Aroma terapi Lavender
Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Janti
Kota Malang**

Anisa Nurul Fathonah

Sumirah Budi Pertami, S.Kp., M.Kep

Maria Diah Ciptaningtyas S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. KMB

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses yang dialami setiap wanita, perubahan- perubahan akan mulai terjadi yaitu aspek fisik, mental serta sosialnya. Adapun masalah kesehatan yang akan dialami oleh wanita hamil yaitu tekanan darah tinggi. penelitian ini guna mengetahui pengaruh kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Janti Kota Malang. Metode pre-experiment design dengan pendekatan one group pre and post-test. Populasi penelitian berjumlah 182 responden dengan sampel sebanyak 20 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Kriteria inklusi yakni responden dengan usia kehamilan ≥ 20 minggu dan tekanan darah $< 140/90$ mmHg. Variabel independen kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender serta variabel dependen perubahan tekanan darah pada ibu hamil. Pengambilan data menggunakan instrumen berupa lembar observasi untuk mengontrol pengaruh intervensi kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender. Analisis yang digunakan, analisis univariat untuk mengetahui karakteristik responden serta analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon untuk membandingkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender. Hasil Penelitian sebelum dilakukan intervensi kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender didapatkan hasil mean 121/80 mmHg, sesudah dilakukan intervensi kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender didapatkan hasil mean 114/74 mmHg, terdapat pengaruh kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender terhadap perubahan tekanan darah ($p\text{-value} = 0,00 < 0,05$). Pemberian intervensi kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender merupakan terapi non-farmakologis yang dapat diterapkan pada ibu hamil karena terdapat pengaruh terhadap perubahan tekanan darah.

Kata Kunci ; senam prenatal yoga, aroma terapi lavender, tekanan darah ibu hamil