

ORIGINAL ARTICLES

Aromaterapi Lavender Dan Lemon Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan*Lavender And Lemon Aromatherapy Against Anxiety III Trimester Pregnant Women Facing Labor*Asnita Asnita¹, Wasis Pujiati¹, Komala Sari¹, Meily Nirnasari¹¹Stikes Hang Tuah Tanjungpinang, IndonesiaDOI: [10.35816/jiskh.v12i2.1098](https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.1098)

Received: 21-09-2023/ Accepted: 15-10-2023/ Published: 31-12-2023



2023. This is an open-access article under the CC BY 4.0 license

ABSTRACT

Management of anxiety can be done pharmacologically and non-pharmacologically, non-pharmacologically, one of which is aromatherapy. This study aims to determine the Comparison of Lavender and Lemon Aromatherapy to the Anxiety of Trimester Pregnant Women Facing Childbirth. This type of research is a Quasi Experiment with the design of a method of two groups, pre and post-test without control. In a sample of 22 respondents, the sampling technique is quota sampling. The research instrument used Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) sheets—data analysis using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests. Based on the results of the Wilcoxon test, the lavender and lemon aromatherapy group showed a p-value of 0.000 (<0.05). The results of the Mann-Whitney test analysis found that lavender aromatherapy was more effective than lemon, with a p-value of 0.672. It can be concluded that there is no significant comparison of lavender and lemon aromatherapy to the anxiety of pregnant women in the third trimester facing childbirth. Third-trimester pregnant women facing labour who experience anxiety can use lavender and lemon aromatherapy to reduce stress.

Keywords: anxiety, aromatherapy, pregnancy

ABSTRAK

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi, secara non farmakologi salah satunya dengan aromaterapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbandingan Aromaterapi Lavender dan Lemon Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan. Jenis penelitian ini adalah Quasi Eksperimen dengan rancangan metode two group pre and post test without control. Sampel 22 responden, teknik sampling adalah kuota sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann-Whitney. Berdasarkan hasil uji wilcoxon kelompok aromaterapi lavender dan lemon menunjukkan nilai p-value 0,000 (<0.05). Hasil analisis uji Mann-Whitney didapatkan aromaterapi lavender lebih efektif dibandingkan lemon dengan nilai p-value 0,672. Dapat disimpulkan tidak ada perbandingan yang signifikan aromaterapi lavender dan lemon terhadap kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan. Ibu hamil trimester III menghadapi persalinan yang mengalami kecemasan dapat menggunakan aromaterapi lavender dan lemon untuk mengurangi kecemasan.

Kata kunci: kecemasan, aromaterapi, kehamilan

Corresponding author

Nama : Asnita

Email : asnita2104@gmail.com

Afiliasi : Stikes Hang Tuah Tanjungpinang, Indonesia

Pendahuluan

Kehamilan adalah hal yang akan dialami oleh setiap ibu. Proses kehamilan dapat berjalan normal, namun dalam prosesnya dapat terjadi masalah yang dapat membahayakan ibu dan janin. Masalah yang dihadapi berupa masalah ringan yang merupakan akibat dari perubahan fisiologis ibu hamil hingga masalah berat yang menjadi komplikasi. Ibu hamil ini dapat terjadi dalam setiap masa kehamilan, dari trimester satu hingga trimester ketiga [1]. Kehamilan Trimester ketiga merupakan waktu persiapan yang aktif dalam menanti kelahiran anak. Fokus utamanya adalah janin yang akan dilahirkan. Pergerakan janin dan pembesaran uterus keduanya terus mengingatkan keberadaan bayi. Efeknya, wanita hamil akan menjadi over protective terhadap bayi, berfokus kepada perawatan, dan spekulasi terhadap jenis kelamin atau wajah bayinya [2]. Perubahan dalam kehamilan banyak yang terjadi, yakni perubahan fisik dan perubahan psikologis. Perubahan secara fisik pada ibu hamil trimester ketiga seperti sakit bagian tubuh belakang, payudara, konstipasi, pernafasan, sering kencing, masalah tidur, varises, kontraksi perut, bengkak dan kram pada kaki, dan peningkatan cairan vagina. Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil antara lain disebabkan karena rasa tidak nyaman merasa dirinya jelek, aneh, tidak menarik, rasa takut akan rasa sakit, rasa cemas menjelang kelahiran, serta rasa cemas pada keuangan. Pada saat yang sama, juga akan merasakan kegelisahan pada kelahiran bayi dan permulaan dari fase baru dalam hidup calon ibu [3]. Kecemasan pada ibu hamil trimester III adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh rasa ketakutan serta gejala fisik yang menegangkan dan tidak diinginkan yang dialami oleh ibu hamil pada minggu ke-28 sampai minggu ke-40 kehamilan [4]. Apabila kecemasan ini tidak segera diatasi maka akan berpengaruh terhadap proses persalinan yang mengakibatkan lemahnya kontraksi uterus, partus lama, fetal distress, naiknya tekanan darah ibu yang menyebabkan mortalitas dan morbiditas [5].

Secara global, kematian ibu menurun lebih dari sepertiga dari tahun 2000 hingga 2017. Namun, tragisnya, diperkirakan 810 wanita terus meninggal setiap hari karena komplikasi kehamilan dan persalinan kebanyakan dari penyebab yang dapat dicegah atau diobati, seperti penyakit menular dan komplikasi selama kehamilan atau setelah hamil dan melahirkan [6]. Di Indonesia angka kematian ibu (AKI) dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kematian di Indonesia. Angka kejadian kecemasan di Indonesia sebanyak 107 juta ibu hamil (28,7%) dari 373 juta ibu hamil yang mengalami kecemasan menghadapi persalinan. Upaya penurunan (AKI) dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih di fasilitas pelayanan kesehatan, perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi dan pelayanan keluarga berencana termasuk KB pasca persalinan [7]. Salah satu cara untuk kecemasan adalah dengan pemberian aromaterapi dapat dijadikan solusi dalam menurunkan rasa cemas yang dialami ibu hamil. Melakukan inhalasi pada aromaterapi berhasil menurunkan rasa cemas seseorang [8]. Aromaterapi termasuk kedalam tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang memiliki manfaat dalam meningkatkan kondisi fisik dan psikologis sehingga menjadi lebih baik. Ketika essential oil dihirup, maka molekul akan masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Beberapa esensial yang dapat diberikan yaitu lavender dan lemon. Inhalasi terhadap minyak esensial dapat meningkatkan kesadaran dan menurunkan kecemasan. Salah satu herbal esensial yang digunakan dalam aromaterapi adalah lavender dan lemon. Aromaterapi lavender memiliki aroma yang menyegarkan dan dapat menurunkan tingkat kecemasan [9]. Aromaterapi lavender bekerja dengan merangsang sel saraf penciuman dan mempengaruhi sistem kerja limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks sehingga tidak hanya mempengaruhi fisik tetapi juga tingkat emosi.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh penelitian kepada 10 ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Batu 10. Dari hasil wawancara 50 % ibu mengatakan ini pengalaman pertama kali hamil dan merasa sulit tidur pada malam hari karena memikirkan proses kehamilan.

20% ibu hamil merasa sakit perut atau mengalami gangguan pencernaan dan sering buang air kecil lebih dari biasanya. 30 % ibu hamil cemas memikirkan proses kehamilan karena umur diatas 35 tahun merasa gelisah membayangkan tentang keselamatan bayi tetapi tidak mempunyai riwayat penyakit seperti hipertensi, anemia dan asma serta tidak pernah mengalami kesulitan dalam proses melahirkan. Untuk mengatasi kecemasan menghadapi persalinan ibu mengatakan beristirahat dan mengunjungi pusat pelayanan untuk mengontrolkan kehamilannya. Dari hasil survei 10 ibu hamil belum pernah menggunakan aromaterapi lavender dan lemon untuk menurunkan rasa cemas yang dialaminya. Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui perbandingan aromaterapi lavender dan lemon terhadap kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan.

Metode

Penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen semu (quasi eksperimental) dengan rancangan penelitian two group pre and post test without control (control diri sendiri). Intervensi yang diberikan yaitu pemberian aromaterapi lavender dan lemon di Wilayah Kerja Puskesmas Batu 10 Tanjungpinang. Sampel dalam penelitian ini adalah 11 kelompok aromaterapi lavender dan 11 kelompok lemon pada ibu hamil terhadap kecemasan trimester III menghadapi persalinan, teknik sampling digunakan adalah kuota. Alat pengumpul data yang digunakan lembar Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS). Proses penelitian berlangsung pada 08 Desember 2021-03 Januari 2022 data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann-Whitney.

Hasil

Tabel 1 Rata-Rata Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan Kelompok Aromaterapi Lavender Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu 10

Variabel	Median	Min	Max	SD
Pre Aromaterapi Lavender	3.00	2	3	.302
Post Aromaterapi Lavender	1.00	1	1	.000
Pre Aromaterapi Lemo	3.00	3	3	.000
Post Aromaterapi Lemon	2.00	1	2	.302

Berdasarkan tabel 1 nilai median tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah (3,00), sesudah diberikan aromaterapi lavender adalah (1,00) dengan selisih tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan adalah 2. Sedangkan nilai median tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah (3,00) dan sesudah diberikan aromaterapi lavender adalah (2,00) dengan selisih tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan 1.

Tabel 2 Perbandingan kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi Lavender dan Lemon Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu 10

Variabel	Median	Min	Max	SD	P-value
Pre Aromaterapi Lavender	3.00	2	3	.302	0.001
Post Aromaterapi Lavender	1.00	1	1	.000	
Pre Aromaterapi-Lemon	3.00	3	3	.000	0.000
Post Aromaterapi Lemon	2.00	1	2	.302	
Tingkat Penurunan Kecemasan					
Aromaterapi Lavender	2.00	1	2	.503	.672
Aromaterapi Lemon	1.50	1	2	.512	

Berdasarkan tabel 2 hasil uji wilcoxon penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan yang diberikan aromaterapi lavender dan lemon didapatkan hasil uji statistik nilai P-value = ($<0,05$) artinya ada perbandingan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender dan lemon pada ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di wilayah kerja puskesmas batu 10. Hasil uji Mann Whitney Test didapatkan nilai p-value ($0,672$) $>0,05$ berarti tidak ada perbandingan signifikan antara pemberian aromaterapi lavender dan lemon terhadap penurunan tingkat kecemasan antara dua kelompok. Akan tetapi nilai median pada kelompok lavender lebih tinggi dibandingkan nilai kelompok lemon, dengan selisih rata-rata (0.5) hal ini berarti aromaterapi lavender lebih efektif dibanding aromaterapi lemon terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan.

Pembahasan

Peneliti mengungkap ada perbandingan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan. Rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah cemas sedang dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan menjadi tidak cemas. Ada penurunan signifikan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan. Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan pada kelompok aromaterapi lavender karena kandungan utama dalam lavender terdapat linalol dan linalyl asetat. Selain itu, terdapat kandungan lain yang lebih rendah yaitu *myrcene* (0-13%), *(Z)- β -ocimene* (0-14%), *limonene* (0-7%), *camphor* (0-12%), *1,8-cineole* (0-14%), *(E)- β -ocimene* (0-10%), *(E)-caryophyllene* (0-8%) dan *terpinen-4-ol* (1-19%) Akan mengontrol sikloginase I dan II mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit, dengan menghidup aromaterapi lavender maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa dalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk merasa rileks [10]. Minyak lavender berwarna jernih sampai kuning pucat dengan bau wangi yang sangat khas. Minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek *sedatif*, *hypnotic*, dan *anti-neuro depressive*. Karena minyak lavender dapat memberi rasa tenang, sehingga dapat digunakan sebagai manajemen stres. Kandungan utama dalam minyak lavender adalah linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang. Karena khasiat inilah bunga lavender sangat baik digunakan sebagai aromaterapi. Selain itu, beberapa tetes minyak lavender dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan tentunya dapat memberikan efek relaksasi [11].

Dari penelitian ini dapat diasumsikan bahwa terjadinya penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan dikarenakan sebelum pemberian aromaterapi lavender cemas sedang, setelah diberikan menjadi tidak cemas dan memberikan efek relaksasi kepada ibu. Rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penelitian didapatkan hasil rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan sebelum diberikan aromaterapi lemon cemas sedang dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lemon menjadi cemas ringan. Ada penurunan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan. Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan ada perubahan tingkat kecemasan ibu hamil pada kelompok aromaterapi lemon karena Kandungan utama yang terdapat dari minyak esensial lemon adalah Limonene yang memiliki manfaat sebagai *mentally, stimulating, antirheumatic, antispasmodic, hypotensive*, anti stres dan sedative. Minyak lemon menunjukkan efek anti stress terkuat sebagai anti depresi untuk mempercepat laju metabolisme yang diatur oleh hippocampus untuk menghasilkan pemikiran rasional [12]. Dari penelitian ini dapat diasumsikan bahwa terjadinya penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan dikarenakan sebelum pemberian aromaterapi lemon cemas sedang, setelah diberikan menjadi cemas ringan.

Aromaterapi lemon merupakan alternatif pengobatan yang dapat digunakan sebagai terapi kecemasan, menggantikan obat analgesik, karena obat analgesik memiliki efek samping gangguan pada hati, ginjal dan jantung jika digunakan dalam jangka panjang. Ada pengaruh antara kombinasi terapi genggam jari dan aromaterapi lemon terhadap tingkat kecemasan pasien CKD yang menjalani hemodialisa [13]. Menurut asumsi peneliti berpendapat bahwa pemberian aromaterapi lemon mampu menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III menghadapi persalinan, hal ini dikarenakan pada aromaterapi lemon mampu memberikan efek anti stress dengan membuat tubuh melepaskan efek rileks. Terjadinya kecemasan disebabkan meningkatnya hormon progesteron yang mempengaruhi kondisi psikis, selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil cepat lelah. Kecemasan dapat diobati salah satunya dengan aromaterapi lemon digunakan sebagai terapi komplementer dalam praktik keperawatan dengan menggunakan minyak esensial dari tanaman wangi untuk meringankan masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup secara umum. Ketika aromaterapi lemon terhirup sel reseptor penciuman dirangsang dan impuls ditransmisikan ke pusat otak, atau sistem limbik. Aromaterapi dapat memberikan efek santai, menenangkan selain itu juga meningkatkan sirkulasi darah [14].

Manfaat aromaterapi selain meningkatkan keadaan fisik dan psikologis, aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang. Relaksasi dapat meningkatkan kesehatan secara umum dengan memperlancar proses metabolisme tubuh, menurunkan tingkat agresivitas dan perilaku-perilaku buruk dari dampak stres, meningkatkan rasa harga diri dan keyakinan diri, pola pikir menjadi lebih matang, mempermudah dalam mengendalikan diri, mengurangi stress secara keseluruhan, dan meningkatkan kesejahteraan [15]. Oleh karena itu salah satu cara relaksasi yang digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah dengan pemberian aromaterapi. Aromaterapi lavender terdapat linalyl asetat dan linalool yang berperan dalam relaksasi. Dari hasil penelitian menurut salah satu responden rasa kecemasan berkurang setelah diberikan aromaterapi lavender. Teknik relaksasi dengan menggunakan aromaterapi lavender meresap ke dalam paru-paru tempat sebagian molekul yang diangkut melalui aliran darah menuju alveolus. Terdapat penurunan skala mual pada ketiga pasien dan diikuti perbaikan nilai tanda-tanda vital. Intervensi aromaterapi jahe sangat efektif dalam menurunkan skala mual pasien kanker pasca kemoterapi [16]. Pemberian aromaterapi lavender lebih efektif daripada yang tidak diberikan aromaterapi dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan [17]. Ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat penurunan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi proses persalinan [18].

Simpulan Dan Saran

Dapat disimpulkan kelompok aromaterapi lavender dan lemon menunjukkan ada pengaruh pre post aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon terhadap kecemasan ibu hamil sedangkan aromaterapi lavender lebih efektif dibandingkan lemon tidak ada perbandingan yang signifikan aromaterapi lavender dan lemon terhadap kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan. Aromaterapi lavender tampaknya lebih efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil daripada aromaterapi lemon berdasarkan hasil uji Mann-Whitney. Namun, ini adalah temuan yang positif dan berguna untuk mengevaluasi manfaat dari aromaterapi lavender dalam mengatasi kecemasan ibu hamil. Tetapi, perlu diingat bahwa hasil ini tetap bergantung pada metodologi penelitian yang digunakan, ukuran sampel, dan faktor-faktor lainnya. Jika hasil ini didukung oleh penelitian lebih lanjut, aromaterapi lavender dapat dianggap sebagai pilihan yang lebih efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil dibandingkan dengan aromaterapi lemon.

Daftar Rujukan

- [1] Murdayah, D. N. Lilis, and E. Lovita, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin," *Jambura J. Heal. Sci. Res.*, vol. 3, no. 1, pp. 115–125, May 2021, doi: 10.35971/jjhsr.v3i1.8467.
- [2] A. Y. Rukiyah and L. Yulianti, "Asuhan Neonatus Bayi dan Anak Balita. Jakarta: CV," *Trans Info Med.*, 2013.
- [3] N. Atifah, D. Kusumaningtyas, H. Hikmah, and A. Ratnawati, "Studi Dokumentasi: Gambaran Gangguan Rasa Aman Nyaman Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks," *J. Keperawatan Akper Yky Yogyakarta*, vol. 13, no. 1, pp. 33–42, 2021.
- [4] K. Resmaniasih, A. Anies, H. P. Julianti, and O. Setiani, "Pengaruh Teknik Pernapasan Diafragma Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III," *J. Kebidanan Indones.*, vol. 5, no. 2, Jul. 2014, doi: 10.36419/jkebin.v5i2.92.
- [5] S. Mawaddah, "Pengaruh Pemberian Terapi Musik Instrumen Suling Balawung terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III," *J. Surya Med.*, vol. 8, no. 1, pp. 184–187, Apr. 2022, doi: 10.33084/jsm.v8i1.3465.
- [6] W. H. Organization, "Strategies towards ending preventable maternal mortality (EPMM)," 2015.
- [7] K. R. Indonesia, "Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020 [Internet]. Pusdatin. Jakarta; 2020." 2022.
- [8] W. Pujiati and H. J. D. Saribu, "Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Hamil dengan Hipertensi," *Malahayati Nurs. J.*, vol. 4, no. 9, pp. 2194–2205, Sep. 2022, doi: 10.33024/mnj.v4i9.6814.
- [9] F. D. Anggraini, Y. Windarti, N. Handayani, F. Umamah, and F. Z. Amani, "Pemberian Blended Aromaterapi Lemon dan Sereh Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III," *BERNAS J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 1, pp. 614–620, 2023.
- [10] C. Rambani and C. Bajak, "Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan," *J. Ilm. Sesebanua*, vol. 3, no. 1, pp. 27–34, 2019.
- [11] I. G. A. Prima and D. Ap, "Lavender Aromatherapy As a Relaxant," *E-Jurnal Med. Udayana*, vol. 2, no. 1, pp. 21–53, 2013.
- [12] D. Hamdayani, "Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat Ii Prodi S1 Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang," *Menara Ilmu*, vol. 12, no. 80, 2018.
- [13] D. Purwanti and N. W. Wiwin A, "Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pasien Chronic Kidney Disease Dengan Intervensi Inovasi Teknik Ralaksasi Nafas Dalam Dan Aroma Terapi Lemon Terhadap Kecemasan Di Ruang Hemodialisa RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2016," 2016.
- [14] Y. N. Maharani, E. Fatmawati, and R. Widyaningrum, "Pengaruh aromaterapi bunga lavender (*lavandula angustifolia*) terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada

- mahasiswa STIKES Madani Yogyakarta,” *J. Kesehat. Madani Med.*, vol. 7, no. 1, pp. 43–49, 2016.
- [15] R. Zainuddin, E. H. Ahmad, S. Syahrini, Y. Mahmud, and N. Nurbaiti, “Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi,” *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 11, no. 1, pp. 255–261, Jun. 2022, doi: 10.35816/jiskh.v11i1.745.
- [16] P. Pawestri and D. E. Wahyurini, “Pengaruh Aromaterapi Jahe Terhadap Mual Pada Pasien Kanker Pasca Kemoterapi,” *Ners Muda*, vol. 4, no. 2, p. 196, Oct. 2023, doi: 10.26714/nm.v4i2.8129.
- [17] N. W. Setiati, “Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Persiapan Menghadapi Persalinan di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis,” *J. Kesehat. Bakti Tunas Husada J. Ilmu-Ilmu Keperawatan, Anal. Kesehat. Dan Farm.*, vol. 19, no. 1, 2019.
- [18] S. H. Sulistiyaningsih and A. Rofika, “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III,” *J. Kebidanan*, vol. 12, no. 01, p. 34, Jun. 2020, doi: 10.35872/jurkeb.v12i01.363.