PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS MAJA TAHUN 2023

Ferawaty, Siti Difta Rahmmatika, Nur Aliah, Nurhasanah
ferawaty620@gmail.com, diftarahmatika@gmail.com, alianura165@gmail.com, khansa_noer@yahoo.com

STIKes Muhammadiyah Cirebon

Abstrak

Kecemasan akan berdampak negatif pada ibu hamil sejak masa kehamilan hingga persalinan, seperti janin yang gelisah sehingga menghambat pertumbuhannya, melemahkan kontraksi otot rahim, dan lain-lain. Dampak tersebut dapat membahayakan ibu dan janin. Selain itu, ibu hamil yang mengalami kecemasan akan mengakibatkan depresi ibu pasca kelahiran bayi, sehingga meningkatkan risiko syndrom postpartum blues. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja tahun 2023. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre eksperimen dengan One Group Pre Post Test. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 18 responden. Pengumpulan dan pengamatan variabel diambil dari data ibu hamil trimester III untuk dilakukan pretest kemudian peneliti melakukan observasi setiap hari selama tiga hari dan melakukan postest untuk mengetahui bagaimana penurunan tingkat kecemasan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan t test. Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan angka signifikansi 0,001 (p value < 0,05).Disarankan kepada masyarakat khususnya ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan agar menghirup aromaterapi lavender untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : (Ibu Hamil, Kecemasan, Aromaterapi Lavender)

PENDAHULUAN

Dalam proses kehamilan terjadi perubahan sistem tubuh ibu yang membutuhkan suatu adaptasi terhadap perubahan tersebut baik fisik maupun psikologis. Tanda seorang ibu hamil mengalami perubahan fisik, seperti amenorea, mual, muntah, perut membesar, payudara membesar, kepekaan indera lebih sensitif dan lain sebagainya (Pieter & Namora, 2010). Perubahan psikologi juga dapat diakibatkan oleh peningkatan hormon pada masa kehamilan, seperti terjadi penambahan hormon estrogen sembilan kali lipat dan hormon progesteron bertambah dua puluh kali lipat yang dihasilkan sepanjang 2 siklus menstruasi normal. Perubahan hormonal tersebut dapat menyebabkan psikologi dan emosi ibu hamil tidak seimbang (Diani & Luh Kadek, 2013).

Kecemasan adalah keadaan dimana pola tingkah laku direpresentasikan dengan keadaan emosional yang dihasilkan dari pikiran-pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan. Keadaan emosi terjadi secara berfluktuasi, periode ini merupakan faktor resiko terjadiya gangguan psikologis (Anitasari, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO) (2018), beberapa negara berkembang di dunia berisiko tinggi terjadinya kecemasan sedang pada ibu hamil = 15,6% dan ibu pasca persalinan = 19,8%, diantaranya Ethiopia, Nigeria, Senegal,Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe. Di Uganda sebanyak 18,2% ibu hamil mengalami kecemasan, di Nigeria sebanyak 12,5%, Zimbabwe sebanyak 19%, dan Afrika Selatan 41%. Sebanyak 81% wanita di United Kingdom pernah mengalami gangguan kecemasan tingkat sedang pada kehamilan. Sedangkan di Perancis sebanyak 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan sedang selama hamil. Sedangkan angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000. Sebanyak 107.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan sedang terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Anitasari, 2018).

Berdasarkan penelitian oleh Fazdria dan Melani Sukmadewi Haraphap tahun 2013 tingkat kecemasan pada trimester I sebesar 32,99%, pada trimester II sebesar 30,93% dan pada trimester III sebesar 36,08% . Dan berdasarkan penelitian oleh Debora V.V Mandagi di tahun 2013 tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida sebesar 16,7 % dan pada multigravida sebesar 13,3%. Pada ibu hamil primigravida trimester III tingkat kecemasan lebih tinggi dari pada ibu hamil multigravida dan pada ibu hamil trimester I dan II. Karena pada Trimester III disebut periode menunggu dan waspada, dimana ibu mulai merasa cemas dengan keadaan bayinya yang akan lahir, apakah bayi tersebut akan lahir normal atau abnormal, ibu juga akan mencemaskan proses persalinannya. Jadi kecemasan akan meningkat pada trimester III berkaitan dengan dekatnya proses persalinan (Tuti Meihartati, Aries Abiyoga dan Lidia widia,2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis pada ibu hamil trimester III baik ibu hamil primigravida maupun ibu hamil multigravida yang berkunjung ke UPTD Puskesmas Maja dalam sepekan terakhir dari tanggal 9-15 Januari 2023, berjumlah 30 responden yang bersedia melakukan wawancara dan mengisi kuisioner. Terdapat 0,3% ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan, 0,57 % ibu hamil yang mengalami kecemasan sedang, dan 0,12% ibu hamil yang mengalami kecemasan berat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan tidak hanya ibu hamil primigravida tetapi juga ibu hamil multigravida.

Kecemasan akan berdampak negatif pada ibu hamil sejak masa kehamilan hingga persalinan, seperti janin yang gelisah sehingga menghambat pertumbuhannya, melemahkan kontraksi otot rahim, dan lain-lain. Dampak tersebut dapat membahayakan ibu dan janin. Selain itu, ibu hamil yang mengalami kecemasan akan mengakibatkan depresi ibu pasca kelahiran bayi, sehingga meningkatkan risiko syndrom postpartum blues.

Selain berdampak pada proses persalinan, kecemasan pada ibu hamil juga dapat berpengaruh pada tumbuh kembang anak. Kecemasan yang terjadi

terutama pada trimester ketiga dapat mengakibatkan penurunan berat lahir dan peningkatan aktifitas HHA (Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal) yang menyebabkan perubahan produksi hormon steroid, rusaknya perilaku sosial dan angka fertilitas saat dewasa. Selain itu, kecemasan pada masa kehamilan berkaitan dengan masalah emosional, gangguan hiperaktifitas, desentralisasi dan gangguan perkembangan kognitif pada anak.

Berdasarkan hal tersebut, peran bidan sangat berpengaruh terhadap perubahan psikologis ibu hamil. Maka dari itu perlunya asuhan yang tepat dalam mengurangi kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan khususnya ibu hamil trimeseter III agar resiko-resiko yang tidak diinginkan tidak terjadi dikemudian hari dan kecemasan tersebut dapat ditangani segera sehingga tidak terjadi berkelanjutan.

Peran bidan sangat penting dalam memberikan asuhan yang tepat selama masa kehamilan salah satunya dengan memberikan terapi komplementer. Bidan biasanya menggunakan satu atau lebih terapi komplementer seperti terapi pijat, obat-obatan herbal, teknik relaksasi, aromaterapi, dan akupunktur untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Teknik relaksasi merupakan cara untuk mengurangi kecemasan. Salah satu teknik relaksasi yang bisa dilakukan adalah dengan pemberian aromaterapi. Aromaterapi merupakan salah satu terapi pengobatan komplementer untuk mengurangi kecemasan dengan menggunakan bau-bauan minyak esensial aromaterapi. Aromaterapi yang digunakan pada individu yang mengalami kecemasan yaitu berupa aromaterapi lavender. Minyak lavender mempunyai banyak potensi karena memiliki beberapa kandungan seperti monoterpenehidrokarbon, camphene, limonene, geraniol lavandulol, nerol dan sebagian besar mengandung linalool dan linalool asetat dengan jumlah sekitar 30-60% dari total berat minyak, dimana linalool adalah kandungan aktif utama sebagai relaksasi untuk mengurangi kecemasan (Ghiasi, 2019).

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre eksperimen dengan one group pre test post test design. Pengambilan sampel dengan metode purposive sampling sebanyak 18 ibu hamil. Penelitian ini dilakukan pada 29 Mei – 4 Juni 2023 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner Zung Self Anxiety Scale (ZSAS) yang diisi langsung oleh responden. Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariate. Hasil data penelitian ini diolah dengan menggunakan uji T-Test.pada program SPSS.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Tahun 2023

Variabel	n	%
Usia		
<20 tahun	0	0%
20-35 tahun	12	66,7%
>35 tahun	6	33,3%
Pendidikan terakhir		
SD/MI/Sederajat	2	11,1%
SMP/MTS/Sederajat	4	22,2%
SMA/SMK/MA/Sederajat	10	55,6%
Perguruan Tinggi	2	11,1%
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	16	88,9%
Wiraswasta	1	5,6%
PNS	1	5,6%
Paritas		
Primigravida	4	22,2%
Multigravida	14	77,8%
Usia kehamilan		
28-32 minggu	10	55,6%
33-36 minggu	7	38,9%
37-40 minggu	1	5,6%
Total responden	**18**	**100%**

Tabel 1 menunjukan bahwa dari total 18 ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka, mayoritas ibu hamil berusia

20-35 tahun sebanyak 12 orang (66,7%). Tingkat pendidikan responden mayoritas berasal dari SMA/SMK/MA/Sederajat sebanyak 10 orang (55,6%). Pekerjaan responden mayoritas adalah ibu rumah tangga sebanyak 16 orang (88,9%). Responden penelitian berasal dari ibu hamil trimester III yang mayoritas adalah multigravida sebanyak 14 orang (77,8%). Usia kehamilan pada penelitian ini juga beragam, mayoritas adalah ibu hamil yang memiliki usia kehamilan 28-32 minggu sebanyak 10 orang (55,6%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kejadian Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Sebelum diberikan Intervensi Aromaterapi Lavender di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Tahun 2023

Tingkat Kecemasan	n	%
Ringan	7	38,9
Sedang	10	55,6
Berat	1	5,6
Panik	0	0
Total	**18**	**100**

Tabel 2 menunjukan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh responden sebelum diberikan intervensi, mayoritas memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 10 orang (55,6%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kejadian Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Sesudah diberikan Intervensi Aromaterapi Lavender di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Tahun 2023

Tingkat Kecemasan	n	%
Ringan	16	88,9
Sedang	2	11,1
Berat	0	0
Panik	0	0
Total	**18**	**100%**

Tabel 2 menunjukan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh responden sesudah diberikan intervensi, mayoritas memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 16 orang (88,9%).

Tabel 3
Hubungan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Tahun 2023

Variabel	n	Korelasi *Pearson*	*p value*
Skor Kecemasan Sebelum Intervensi (Pre-Test)	18	0,693	0,001
Skor Kecemasan Sesudah Intervensi (Post-Test)	18	0,693	0,001

Tabel 3 menunjukan bahwa hubungan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil dapat diuji menggunakan Uji Korelasi *Pearson* dengan melihat skor kecemasan *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan uji tersebut didapatkan hasil bahwa skor kecemasan ibu hamil trimester III *pre-test* memiliki angka signifikansi 0,001 (*p value* < 0,05) dan skor kecemasan ibu hamil trimester III *post-test* memiliki angka signifikansi 0,001 (*p value* < 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

Uji Korelasi *Pearson* dapat melihat tingkat keeratan hubungan antar variabel. Hal ini dibuktikan dengan data yang dihasilkan dari uji tersebut. Variabel keduanya yakni skor kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan intervensi (*pre-test*) dan sesudah dilakukan intervensi (*post-test*) memiliki nilai *Pearson Correlation* 0,693 (0,61 – 0,80) yang mengandung arti bahwa terdapat korelasi yang kuat antara keduanya.

Tabel 4
Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Tahun 2023

Variabel	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp (B)
Tingkat Cemas	-2.459	.884	7.732	1	.005	.085
Constant	3.289	1.179	7.788	1	.005	26.829

Berdasarkan tabel 4 dari variabel tingkat cemas, hasil regresi logistik menunjukkan nilai β sebesar -2.459 dengan Odd Ratio (Exp β) sebesar 0,085. Artinya ibu hamil trimester III setelah mendapatkan aromaterapi lavender berkurang sebesar 0,085 tingkat cemasnya berkurang dibanding yang tidak mendapatkan aromaterapi lavender.

PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, dan usia kehamilan ibu. Pada penelitian ini mayoritas responden adalah ibu hamil berusia 20-35 tahun sebanyak 12 orang (66,7%). Tingkat pendidikan responden mayoritas berasal dari SMA/SMK/MA/Sederajat sebanyak 10 orang (55,6%). Pekerjaan responden mayoritas adalah ibu rumah tangga sebanyak 16 orang (88,9%). Responden penelitian berasal dari ibu hamil trimester III yang mayoritas adalah multigravida sebanyak 14 orang (77,8%). Usia kehamilan pada penelitian ini juga beragam, mayoritas adalah ibu hamil yang memiliki usia kehamilan 28-32 minggu sebanyak 10 orang (55,6%).

Secara teori, usia ibu tidak secara langsung berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Namun, usia ibu hamil akan berpengaruh terhadap kesiapan respon maksimal baik dalam hal mempelajari sesuatu atau dalam menyesuaikan hal-hal tertentu. Berdasarkan teori, usia optimal ibu hamil adalah usia 20-35 tahun karena pada usia tersebut rahim sudah mampu menerima kehamilan baik dari perspektif psikologi maupun fisik (Rinata & Gita, 2018).

Berdasarkan pernyataan Rinata & Gita (2018) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi kualitas ilmunya dan semakin matang secara intelektual. Tingkat pendidikan yang lebih rendah akan mempengaruhi kemampuan ibu untuk memperoleh informasi dan materi tentang perawatan pranatal (Evayanti, 2015).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian ini yakni responden yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi lebih cepat memahami penjelasan yang disampaikan oleh peneliti pada saat dilakukan penelitian yang dibuktikan dengan kesesuaian pengisian kuisioner.

Pada penelitian ini Ibu hamil yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga memiliki skor kecemasan lebih tinggi dari pada ibu yang bekerja yakni 48-61. Hal ini membuktikan bahwa ibu hamil yang bekerja lebih baik dalam mengelola stress. Sejalan dengan penelitian Widyono (2015) dan Gary, dkk (2020) bahwa Ibu yang memiliki pekerjaan memungkinkan ibu mendapatkan informasi dan pengalaman tentang kehamilan dari orang lain karena ibu yang memiliki pekerjaan akan lebih sering untuk bertemu dengan orang lain. Selain itu ibu yang memiliki pekerjaan akan berpengaruh terhadap stressor sehingga dapat mengendalikan rasa cemas lebih baik.

Penelitian ini juga menunjukan bahwa baik

primigravida maupun multigravida sama-sama memiliki kecemasan. Hal ini sesuai dengan penelitian Hernanto (2016) yang mengatakan bahwa kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida merupakan suatu keadaan dimana ibu merasa gelisah, takut atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya dalam menghadapi proses pengeluaran hasil konsepsi yang telah cukup bulan melalui jalan lahir atau jalan lain dengan bantuan atau tanpa bantuan pada ibu yang mengandung anak pertama. Sedangkan pada ibu multigravida, ibu hamil akan merasa cemas karena rasa takut, tegang dan bingung yang berhubungan dengan riwayat persalinan sebelumnya (Rinata & Gita, 2018).

Alza & Ismarwati (2017) yang menyatakan bahwa ibu hamil mengalami kecemasan ketika waktu persalinan semakin dekat, semakin tua usia kehamilan maka semakin tinggi kemungkinan ibu hamil mengalami kecemasan.

b. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Intervensi

Tingkat kecemasan yang dialami oleh responden sebelum diberikan intervensi, mayoritas ibu hamil trimester III memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 10 orang (55,6%). Kecemasan pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh sistem endokrin yang terdiri dari kelenjar adrenalin, tiroid dan pituari (pusat pengendalian kelenjar) mengeluarkan hormonnya masing-masing ke aliran darah yang menyebabkan gangguan pada biokimia tubuh, yang dapat memicu terjadinya stress fisik pada ibu hamil.

Dampak dari proses ini akan menyebabkan perubahan psikologis ibu hamil yaitu menjadi gelisah, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, dan bahkan tidak memiliki keinginan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Pada akhirnya, situasi ini akan menyebabkan kecemasan dan ketegangan lebih lanjut yang membentuk siklus umpan balik dan dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan.

Sejalan dengan hasil penelitian Agnes (2022) dalam penelitiannya yang berjudul "*Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Pada Pemberian Aromaterapi Lavender*" yang menjelaskan bahwa terdapat perbedaan kecemasan antara ibu hamil yang diberikan aromaterapi lavender dengan yang tidak diberikan aromaterapi lavender (nilai p=0,000). Adanya perbedaan yang signifikan pada penelitian ini sejalan dengan Restiana (2017), dimana pemberian aromaterapi lilin lavender menyebabkan perubahan tingkat kecemasan pada Ibu hamil trimester III dan terjadi penurunan signifikan kecemasan ibu hamil (p=0,000 dengan penurunan nilai mean 5,58 menjadi 3,63).

Dari penjelasan diatas peneliti setuju tentang adanya perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang disebabkan oleh perubahan hormone. Ibu hamil trimester III perlu dilakukan intervensi menghadapi persalinannya, meskipun dalam hal ini kecemasan tidak berdampak langsung pada kematian namun persalinan yang ada dalam kecemasan dan kegelisahan dapat menghambat proses persalinannya. Salah satunya menggunakan metode non farmakologi yaitu pemberian aromaterapi lavender yang sudah dibuktikan pada penelitian ini berkhasiat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sehingga kecemasan berkurang.

c. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Dilakukan Intervensi

Tingkat kecemasan yang dialami oleh responden sesudah diberikan intervensi, mayoritas ibu hamil trimester III memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 16 orang (88,9%). Hal ini menunjukan

bahwa telah terjadi perubahan yang signifikan antara jumlah tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi yakni dengan berkurangnya jumlah ibu hamil yang memiliki tingkat kecemasan sedang dari jumlah 10 orang menjadi 2 orang dan ibu hamil yang memiliki tingkat kecemasan berat menjadi tidak ada. Serta terjadi peningkatan jumlah ibu hamil yang memiliki tingkat kecemasan ringan dari jumlah 7 orang menjadi 16 orang.

Hal ini disebabkan karena ibu hamil telah diberikan intervensi berupa pemberian aromaterapi lavender yang diberikan dengan cara menghirup aromaterapi lavender yang telah ditetes pada kapas. Aromaterapi adalah salah satu bagian dari pengobatan non farmakologis atau alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap, dikenal sebagai minyak esensial dan senyawa aromatik lainnya yang mempengaruhi jiwa, emosi, dan fungsi kognitif dan kesehatan seseorang (Nurgiawati, 2015). Terapi non farmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan obat–obatan yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan (Meihartati, dkk, 2018).

Menurut penelitian Ghiasi (2019) mengatakan bahwa komponen kimia yang terkandung dalam minyak ekstrak bunga lavender antara lain terdiri dari minyak esensial, *alpha-pinene, camphene, betamyrcene, p-cymene, limonene, cineol, linalool, borneol, terpinen-4-ol, linalyl acetate, geranyl acetate* dan *caryophyllene*. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui komponen utama dari bunga lavender adalah *linalyl asetat* dan *linalool*. Penelitian menunjukkan bahwa kandungan *linalyl asetat* dan *linalool* dapat merangsang sistem parasimpatis dan menimbulkan efek relaksasi.

Dalam penelitian Sianipar tahun 2017 yang berjudul “Pengaruh Aromatherapi, Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di BPM Simalungun” mengatakan bahwa aromaterapi lavender dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (*carminative*) setelah lelah beraktifitas. Lavender mempunyai efek menenangkan. Aroma lavender dapat memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Selain itu, lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustasi dan kepanikan (Setiati, 2019).

Minyak lavender yang mengandung *linalyl asetat* dan zat aktifnya *linalool* yang dihirup ibu hamil, kemudian diserap oleh *bulbus olfactory* melalui *traktus olfaktorius* yang bercabang menjadi dua, yaitu sisi lateral dan medial. Pada sisi lateral, traktus ini bersinap pada neuron ketiga di *amigdala, girus semilunaris*, dan *girus ambiens* yang merupakan bagian dari limbik. Jalur sisi medial juga berakhir pada sistem limbik. Limbik sebagai pusat memori, dan pengatur suasana hati, dan intelektualitas, sedangkan *amigdala* pada otak bertanggung jawab atas proses emosi terhadap aroma, perilaku dan ingatan. Hipokampus berperan penting dalam mengingat, kemampuan kognitif dan sosial untuk merangsang penyimpanan ingatan otak terhadap pengenalan bau-bauan, sehingga wangi-wangian yang memberikan efek menyenangkan akan menyebabkan rileksasi otot dan menghasilkan perasaan tenang, senang sehingga mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil.

Penelitian lain yang mendukung hasil tersebut adalah penelitian Cahyati, Nanik (2018) yang berjudul Teknik Deep Breathing Menggunakan Aromaterapi Lavender Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Penelitian dilakukan pada 21 responden dengan kriteria inklusi : ibu hamil TM III, umur kehamilan 36-40 minggu dan ibu hamil yang tidak

mengalami gangguan penciuman, sedangkan kriteria eksklusi : ibu dengan gangguan fungsi penciuman dan ibu yang pernah melakukan yoga serta senam. Penelitian dilakukan menggunakan teknik relaksasi aromaterapi dengan minyak lavender dan teknik relaksasi nafas dalam. Peneliti juga mengajarkan pada responden cara melakukan nafas dalam, nafas lambat, menahan inspirasi secara maksimal dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Hasil penelitian menunjukkan sebelum responden diberikan teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender, dari 21 responden ditemukan 52,4% mengalami cemas ringan dan sebagiannya tidak. Setelah responden diberikan teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender ditemukan 4,8% mengalami cemas ringan dan sebagiannya tidak, sehingga dari data tersebut disimpulkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender dapat mempengaruhi kecemasan ibu hamil TM III di PMB Hj. Anna Rohanah Am.Keb. Adapun kandungan dalam bunga lavender yaitu minyak esensial (1-3%), *alpha-pinene* (0,22%), *camphene* (0,06%), *beta-mycrene* (5,35%), *p-cymene* (0,3%), *limonene* (1,06%), *cineol* (0,51%), *linanool* (26,12%), *bomeol actetate* (26,32%), *geranyl actetate* (2,14%), dan *caryophyllene* (7,55%) yang mana berdasarkan kandungan utama bunga lavender adalah *linalool* dan *linalyl asetat*, *linalool* merupakan kandungan aktif utama yang berperan sebagai efek anti cemas atau relaksasi.

Dari penjelasan diatas asumsi peneliti sejalan dengan hasil penelitian ini. Aromaterapi lavender yang diberikan secara langsung (inhalasi). jauh lebih cepat dibanding rute yang lain dalam penanggulangan problem emosionl seperti stess dan kecemasan, termasuk sakit kepala, karena hidung/ penciuman mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi. Hidung sendiri bukanlah organ untuk membau, tetapi hanya memodifikasi suhu dan kelembaban udara yang masuk. Saraf otak (*cranial*) pertama bertanggung jawab terhadap indera pembau dan menyampaikan pada sel-sel reseptor.

Ketika aromaterapi dihirup, molekul yang mudah mengguap dari minyak tersebut dibawa oleh udara ke “atap” hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektro kimia akan ditransmisikan melalui bola dan *olfactory* ke dalam sistem limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respons emosional. Hipotalamus berperan sebagai *relay* dan regulator, memunculkan pesan-pesan ke bagian otak serta bagian tubuh yang lain. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan *euporia*, relaks atau sedative. Sistem limbik ini terutama digunakan untuk sistem ekspresi emosi.

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan data diatas hasil dari pengujian analisis Pearson sebesar 0,693 yang artinya bahwa kedua variabel memiliki hubungan linier positif yang sangat kuat. Selain itu, hubungan kedua variabel adalah signifikan. Hal tersebut dilihat dari angka signifikasi (*p value*) sebesar 0,001 yang artinya lebih kecil dari 0,05 sehingga jika angka signifikan hasil penelitian kurang dari 0,05 maka hubungan antara kedua variabel adalah signifikan.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori menurut Sugiyono (2017) bahwa koefisien korelasi merupakan angka hubungan kuatnya antara dua variabel atau lebih. Menurut

Sugiyono (2017), koefisien korelasi merupakan teknik korelasi yang digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data dari dua variabel atau tersebut adalah sama. Koefisien determinasi yang besarnya adalah kuadrat dari koefisien korelasi (r2), koefisien ini disebut koefisien penentu karena varian yang terjadi pada variabel dependent dapat dijelaskan melalui varian yang terjadi pada variabel independent. Dalam penelitian ini penulis menggunakan persamaan koefisien korelasi karena data yang memiliki skala ukur rasio.

Korelasi dilambangkan (r) koefisien korelasi positif terbesar = 1 dan koefisien korelasi negative terbesar = -1, sedangkan yang terkecil adalah 0. Bila hubungan antara dua variabel atau lebih itu mempunyai koefisien korelasi = 1 atau = -1, maka hubungan tersebut sempurna. Interpretasi Terhadap koefisien korelasi disajikan pada Tabel 11.

Tabel 1
Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Chondrosuro Miarso, dkk tahun 2018 yang berjudul "Teknik Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan" menunjukkan hasil bahwa setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada seluruh partisipan, 4 partisipan mengalami penurunan skor dan kriteria kecemasan dari kriteria kecemasan ringan sedang menjadi tidak ada kecemasan dan 1 orang partisipan mengalami penurunan skor kecemasan meskipun masih berada pada kriteria yang sama yaitu tingkat kecemasan ringan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender terbukti efektif dan dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Penulis berpendapat bahwa aromaterapi lavender memiliki hubungan yang kuat terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Sehingga dengan hubungan yang kuat dapat mencegah dampak negatif yang ditimbulkan dari kecemasan yang dialami oleh ibu hamil khususnya ibu hamil trimester III.

b. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan tabel 14 dari variabel tingkat cemas, hasil regresi logistik menunjukkan nilai β sebesar -2.459 dengan Odd Ratio (Exp β) sebesar 0,085. Artinya ibu hamil trimester III setelah mendapatkan aromaterapi lavender berkurang sebesar 0,085 tingkat cemasnya dibanding yang tidak mendapatkan aromaterapi lavender. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miarso, dkk (2018) bahwa pemberian aromaterapi lavender terbukti efektif untuk menurunkan skor kecemasan pada ibu hamil. Efek yang dirasakan oleh seseorang saat pemberian aromaterapi secara langsung akan menstimulasi system saraf dan organ-organ. Selain itu jaringan maupun organ akan terpengaruh dengan sendirinya melalui efektor-efektor mekanik (Miarso, C., Novyriana, E., 2018).

Penelitian ini juga sesuai dengan teori yang dikemukan oleh Widyono, (2015) bahwa aromaterapi inhalasi minyak esensial meningkatkan kesadaran serta menurunkan kecemasan. Molekul-

molekul bau yang terkandung dalam esensial minyak memberikan efek positif pada sistem saraf pusat, yaitu dapat menghambat pengeluaran *Adeno Corticotrophic Hormone* (ACTH), yang dapat mengakibatkan terjadinya kecemasan.

Penelitian Nila G.S., dkk, tahun 2019 yang berjudul "Efektivitas Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di wilayah Kerja Puskesmas Bergas" menyatakan bahwa sebelum diberikan aromaterapi Lavender, rata-rata skor kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III sebesar 18,07, lalu turun menjadi 14,53 setelah diberikan aromaterapi Lavender. Berdasarkan uji dependent t-test, didapatkan nilai t hitung sebesar 16,412 dengan p-value 0,000 <α (0,05), ini menunjukan bahwa ada perbedaan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi Lavender di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas (Nila G.S., 2019).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Wati dan Fatmawati tentang efektivitas pemberian aromaterapi untuk menurunkan tingkatkecemasan ibu hamil memiliki *p-value* sebesar 0,014 artinya bahwa penggunaan aromaterapi dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III memiliki efektivitas dalam menurunkan kecemasan (Wati F, 2020).

Penulis berpendapat bahwa berdasarkan penelitian yang dilakukan, hasil penelitian menunjukan kebenaran dari teori yang ada dan sejalan dengan hasil penelitian lain yang meneliti tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

SIMPULAN

1. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah ibu hamil pada usia tidak beresiko, dengan pendidikan SMA sederajat, merupakan ibu rumah tangga, multigravida dan usia kehamilan menginjak 28-32 minggu.
2. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja tahun 2023 mayoritas ibu hamil memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 10 orang (55,6%).
3. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja tahun 2023 mayoritas ibu hamil memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 16 orang (88,9%).
4. Terdapat hubungan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan angka signifikansi 0,001 (p value < 0,05). Dan tingkat kereratan hubungan kuat dengan angka signifikansi 0,693 (0,61-0,80).
5. Terdapat pengaruh dalam pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

SARAN

1. Bagi Publish
   Disarankan kepada masyarakat khususnya ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan agar menghirup aromaterapi lavender untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.
2. Bagi Pendidikan
   Penelitian ini membuktikan bahwa aromaterapi lavender dapat mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hal ini bisa menjadi ruang untuk mahasiswa dapat mengembangkan penelitian ini bagi ilmu pengetahuan profesi kebidanan, khususnya materi pembelajaran pada ibu hamil.
3. Bagi Puskesmas
   Puskesmas dapat memfasilitasi dan memberikan KIE kepada ibu hamil

untuk dapat menggunakan aromaterapi lavender sebagai terapi non farmakologis sebagai terapi penurun kecemasan dalam persiapan persalinan .

DAFTAR PUSTAKA

A, Aziz, Hidayat. 2017. Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika

Alza, Nurfauziah., & Ismarwati. 2017. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan 2017, 13 (1), 1-6.

Anitasari. 2018. Psikologi Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuhamedika Cunningham, et al. 2014. Obstetri Williams Edisi 23. Jakarta : EGC

Dewi, A. . dan I. P. 2013. Aromaterapi Lavender sebagai Media Relaksasi. Jurnal Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Bali.

Diana dan Luh Kadek. 2013. Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Istri Yang Mengalami Kecemasan Pada Kehamilan Trimester Ketiga Di Kabupaten Gianyar. Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Udayana. Jurnal Psikologi Udayana 2013, Vol. 1, No. 1, 1-11

Evayanti, Yulistina. 2015. Hubungan Pengetahuan Ibu dan Dukungan Suami pada Ibu Hamil Terhadap Keteraturan Kunjungan Antenatal Care (ANC) di Puskesmas Wates Lampung Tengah Tahun 2014. Jurnal Kebidanan 2015, 1 (2), 81-90

Fatimah dan Nuryaningsih. 2017. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhamadiah Jakarta.

Fatmawati & Septia Intan Wulani. 2017. Perbedaan Kecemasan Ibu Bersalin Primigravida Kala I Yang Diberi dengan Yang Tidak Diberi Aromaterapi Lavender. Journal of Issues in Midwifery 2017, 1 (1), 65-75

Gary, Wulan P, Hijriyati, Yoanita, Zakiyah. 2020. Hubungan Karakteristik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Spontan di Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur. J Kesehat Saelmakers Perdana. 2020;3(1). 9. Hasim RP.

Ghiasi, Ashraf., Leila Bagheri, & Arezoo Haseli. 2019. A Systematic Review on the Anxiolytic Effect of Aromatherapy during the First Stage of Labor. Journal of Caring Science2019, 8 (1), 51-60

Harahap, M.S., & Fazdria. 2016. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Kabupaten Kota Langsa Tahun 2014. Jurnal Kedokteran,16(1).6-13.

Heriani. 2016. Kecemasan Dalam Menjelang Persalinan Ditinjau dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah 2016, 1 (2), 1-7

Hernanto, Fauziah F. 2016. Pengetahuan Tentang Kehamilan, Dukungan Keluarga dan Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III. Jurnal Psikologi Indonesia 2016, 5 (3), 232-38

Hidayat, A. Aziz Alimul. 2014. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data: Contoh Aplikasi Studi Kasus. Jakarta : Salemba Medika

Horhoruw, Cherly Popy. 2016. Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas

Jetis Yogyakarta. Yogyakarta : Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Ismail,. Said Usman, & Mahya Maulida. 2019. Berbagai Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III (Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Samalanga Kabupaten Bireuen). Makalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA) 2019, 2 (3), 120-30

Kemenkes RI. 2018. Data Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018

Kusumadewi, Sri., & Hepi Wahyuningsih. 2020. Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi, Kecemasan dan Stress Berdasarkan DASS-42. Jurnal Teknologi Informasi dan Ilmu Keperawatan 2020, 7 (2), 219-28

Kuswati, I. 2014. Asuhan Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Lanny Kuswandi. 2017. Terapi Hypnobirthing: Melahirkan Tanpa Rasa Sakit. Jakarta: Pustaka Bunda

Lestari, T. 2015. Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan.Yogyakarta: Nuha Medika

Meihartati, Tuti, Aries Abiyoga, dan Lidia Widia. 2018. Pengaruh Teknik Relaksasi Musik Instrumental terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Darul Azhar Vol 6, No.1 Agustus 2018 – Januari 2019, Hal : 76 – 84

Miarso, Chondrosuro., Eka Novyriana, & Siti Muthoharoh. 2018. Teknik Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. The 8th University Research Colloquium 2018, 557-60

Muliyawan, Dewi., & Neti Suriana. 2013. A-Z Tentang Kosmetik. Jakarta : PT Elex Media K

Nila G.S., et all. 2019. Efektivitas Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di wilayah Kerja Puskesmas Bergas. Journal of Holistics and Health Sciences, 1(1).

Notoatmodjo . 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta

Nurgiwiati, E. 2015. Terapi Alternatif & Komplementer Dalam Bidang

Nursalam. 2014. Manajemen Keperawatan : Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional Edisi 4. Jakarta : Salemba Medika

Padlilah, Rahmi., Ririn Ariyanti, & Yuni Retnowati. 2019. Asuhan Kebidanan Pada Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Bantul : Bromomurup.

Pieter, H. Z., dan Namora L. L. 2010. Pengantar Psikologi untuk Kebidanan.

Prameswari, Yuditia., & Zahra Ulfah. 2018. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2018. Jurnal PSYCHE 1652019, 12 (1), 30-39

Prawirorahardjo, Sarwono, 2014. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Putri, Melyarna. 2018. Kliksdokter : Waspada Efek Negatif di Balik Minyak Aromaterapi. Diakses dari https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3622174/waspada-efek-negatif-di-balik-minyak-aromaterapi.

Riadi, Muchlisin. 2020. Aromaterapi (Pengertian, Jenis,Fisiologi,

Penggunaan dan Manfaat. Diakses dari https://www.kajianpustaka.com/2020/04/aromaterapi-pengertian-jenis- fisiologi-penggunaan-dan-manfaat.html?m=1.

Rinata, Evi., & Gita Ayu Andayani. 2018. Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. MEDISAINS : Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan 2018, 16 (1), 14-20

Saputro, Heri., & Intan Fazrin. 2017. Anak Sakit Wajib Bermain di Rumah Sakit : Penerapan Terapi Bermain Anak Sakit : Proses, Manfaat dan Pelaksanannya. Ponorogo : Forum Ilmiah Kesehatan

Sarifah S. 2016. Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester ke III dalam Menghadapi Persalinan di Samarinda. eJournal Psikologi, Vol 4, No 4, 2016, ISSN 2477-2674

Setiati, Nova Winda., Siti Sugih, &Hidayat Wijayanegara. 2019. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi 2019, 19 (1), 45-55

Setiawan, A, dan Saryono. 2011. METODE Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1, dan S2. Yogyakarta : Muha Medika

Siallagan, Dorsinta., & Dwi Lestari. 2018. Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas dan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang. Indonesian Journal of Midwifery 2018, 1 (2), 104-10

Sianipar, Kandace., Renny Sinaga., & Yusliana Nainggolan. 2017. Pengaruh Aromatherapi, Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di BPM Simalungun. Jurnal Ilmiah PANNMED 2017, 12 (1), 81-91

Sianipar, Kandace., Renny Sinaga., & Yusliana Nainggolan. 2017. Pengaruh Aromatherapi, Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di BPM Simalungun. Jurnal Ilmiah PANNMED2017, 12 (1), 81-91

Simon, Merlis. 2018. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di RSUD La Temmala Kabupaten Soppeng. Jurnal Ilmiah Kesehatan 2018, 12 (5), 497-500.

Situmorang, Ronalen Br., Taufianie Rossita., & Diyah Tepi Rahmawati. 2020. Hubungan Umur dan Pendidikan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu. Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu Universitas Asahan Ke-42020, 1176-1184

Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta: Bandung

Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

Susilarini, dkk. 2017.. Pengaruh Pemberian Aromatherapi Lavender Terhadap Pengendalian Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin. Jurnal Kebidanan Jurnal Kebidanan, 6 (1Nila G.S., et all (2019)

Walyani, E. S. 2017. Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Wati, D. R. Fatmawati, I. 2020. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan. Jurnal Prima Wiyata Health

WHO. 2018. Maternal Mental Health and Child Health and Development in Low and Middle Income Countries. In: Geneva, Switzerland

Widyono. 2015. Aromaterapi Inhalasi sebagai Evidence Based Nursing pada Pasien GGK yang Menjalani Hemodialisa Untuk Mengurangi Kecemasan. Indonesian Journal.