PENGARUH AROMATERAPI LEMONGRASS TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF DI PONED UPTD PUSKESMAS PLERED KABUPATEN CIREBON TAHUN 2023

Gema Anisa,Siti Difta Rahmatika, Nunung Nurjanah, Sri Musfiroh
Prodi S1 Kebidanan Non Reguler, STIKes Muhammadiyah Cirebon
cutez.chubby@gmail.com, diftarahmatika@gmail.com,
nung.bidan@gmail.com, srimusfiroh052@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat sangat subjektif karena perasaan nyeri pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemongrass terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Penelitian ini menggunakan pre *experiment design* dengan *one shot case study*. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* berjumlah 30 responden. Hasil penelitian adalah mayoritas usia 20-35 tahun terdapat 24 responden (80%). Karakteristik berdasarkan paritas mayoritas 17 responden (56,7%) pada multipara. Berdasarkan intensitas nyeri sebelum intervensi ada 23 responden (76,7%) nyeri berat setelah dilakukan intervensi mayoritas menjadi nyeri sedang sebanyak 22 responden (73,3%). Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemongrass dengan nilai signifikansi 0,000<0,05. Aromaterapi lemongrass mampu mengurangi nyeri ibu bersalin kala 1 fase aktif.
Kata Kunci : ibu bersalin, aromaterapi, lemongrass, nyeri persalinan

Abstract

Labor pain is a condition characterized by an unpleasant and highly subjective sensation, as the experience of pain varies in scale or intensity for each individual. Only the person experiencing the pain can explain or evaluate the level of pain they are experiencing. This study aims to determine the effect of lemongrass aromatherapy on the intensity of pain during the active phase of the first stage of labor.This study utilizes an pre experimental design with a one-shot case study approach. The sample for this research consists of 30 respondents selected through purposive sampling. Data collection is done using an observation sheet with a visual analog scale for pain intensity. The Wilcoxon test is employed to examine the normality of the data and determine the effect after the intervention (lemongrass aromatherapy) is administered.The result majority of

respondents (80%) were in the age range of 20-35 years. In terms of parity, the majority of respondents (56.7%) were multiparous. Before the intervention, there were 23 respondents (76.7%) experiencing severe pain, while after the intervention, the majority reported moderate pain, with 22 respondents (73.3%). There was a significant effect of lemongrass aromatherapy with a significance value of 0.000 < 0.05.Lemongrass aromatherapy is effective in reducing pain in mothers during the active phase of the first stage of labor.
Keywords: laboring mothers, aromatherapy, lemongrass, childbirth pain

PENDAHULUAN

Prevalensi nyeri persalinan sebesar 85-90% (WHO,2020) sedangkan data nyeri persalinan di Indonesia tahun 2019 yang dilihat berdasarkan data (Kemenkes RI 2019) menyatakan 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan disertai nyeri dan 22% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena merasakan nyeri hebat dalam persalinan, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang harus dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan (Kemenkes RI, 2019)

Berdasarkan data di Jawa Barat diketahui bahwa nyeri saat persalinan pada inpartu kala 1 menunjukan sebesar 6,7%. Kondisi nyeri ketika ibu melahirkan dipengaruhi oleh his yang berlebih sehingga secara tidak langsung ibu mengalami cemas, tegang dan sakit yang dirasakan ibu saat melahirkan (kemenkes RI,2020)

Pada tahun 2021 cakupan komplikasi kebidanan yang ditangani sebanyak 13,136 orang (130,7%) dari jumlah perkiraan komplikasi sebanyak 10.051 kasus (profil kesehatan kab cirebon,2021).

Nyeri persalinan adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan kompleks yang merupakan fenomena sangat individual dengan komponen sensorik dan emosional ibu hamil biasanya khawatir terhadap nyeri yang akan mereka hadapi saat persalinan serta bagaimana mereka akan bereaksi terhadap nyeri dan untuk mengatasi rasa sakit tersebut.

Manajemen nyeri dapat dilakukan dengan beberapa tindakan atau prosedur baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Prosedur secara farmakologis dilakukan dengan pemberian analgesik, yaitu untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri, sedangkan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan cara relaksasi, pemberian aromaterapi teknik pernapasan, pergerakan/ perubahan posisi, *massage*, akupressur, terapi panas / dingin, *hypnobirthing*, dan terapi musik (Potter dan Perry, 2018).

Aromaterapi merupakan salah satu metode nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri (Smith & Crowther, 2011). Aromaterapi menggunakan minyak esensial untuk membantu meningkatkan atau menjaga kesehatan, mendorong, menyegarkan dan membangkitkan semangat tubuh (Karo Karo, et al., 2017).

Sereh / Cymbopogon citratus (lemongrass) merupakan salah satu tumbuhan yang dapat digunakan untuk meringankan nyeri dan membuat tubuh menjadi lebih rileks. Minyak aroma terapi tanaman sereh (Cymbopogon citratus) atau lemongrass dapat memberikan efek hangat,melemaskan otot dan meredakan kram pada perut. minyak serai merah (Cymbopogon Nardus). Jenis serai ini termasuk jenis serai wangi tipe Maha Pengiri dan merupakan tipe unggul karena mutu minyaknya yang tinggi. Kandungan utama dari minyak ini adalah geraniol (85-90%) dan citronellal (35-45%), geraniol asetat (3-8%)citronellal asetat (2-4%) dan sedikit mengandung seskuiterpen dan senyawa lainnya (Balai Penelitian

Tanaman Obat dan Aromatik, 2010). Kandungan senyawa Citronellal dan geraniol memiliki aktivitas analgesik, sedative, antinosiseptif dan anti inflamasi, terutama pada nyeri yang berhubungan dengan peradangan, dan sebagian terkait dengan penurunan rangsangan saraf perifer (Bouyahya, et al., 2021; de Cássia da Silveira e Sá, Lima, da Nóbrega, de Brito, & de Sousa, 2017; Lenardão, Savegnago, Jacob, Victoria, & Martinez, 2016; Yulianita, Effendi, & Firdayani, 2019).

Persalinan normal adalah anugerah bagi perempuan dari Allah Swt. yang telah terekam di dalam Al-Qur`an melalui pengalaman Siti Maryam ibu Nabi Isa as., yang tercantum di dalam surat Maryam ayat 22-26

Artinya: " Kemudian rasa nyeri akan melahirkan memaksanya (bersandar) pada pangkal pohon kurma, dia (Maryam) berkata, " Wahai, betapa (baiknya) aku mati sebelum ini, dan aku menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan. Maka dia (Jibril) berseru kepadanya dari tempat yang rendah, " Janganlah engkau bersedih hati, sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu. Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya (pohon) itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu." (Q.S. Maryam[19]:22-26)

menujukan bahwa Aromaterapi sereh *(cymbopogon citratus)* lebih efektif dalam menurunkan nyeri pada ibu pasca *sectio caesarea* dibandingkan dengan aromaterapi lavender dan kelompok tanpa perlauan dengan nilai dengan nilai rata-rata16,22.

Berdasarkan data tahun 2022 di UPTD puskesmas plered persalinan di poned ada 558 orang dan dengan penyulit nya adalah 127 kasus. Salah satu kasus nya adalah kala II lama sebanyak 20 kasus dan fase aktif memanjang sebanyak 43 kasus. Pada bulan januari hingga maret 2023 ini terdapat 7 kasus pada kala II lama dan 5 kasus fase aktif memanjang.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin melakukan penelitian dengan menggunakan terapi non farmakologi aromaterapi lemongrass karena di PONED UPTD puskesmas plered untuk mengurangi rasa nyeri tindakan yang dilakukan dengan cara menarik nafas, melakukan posisi

miring kiri, kanan dan menggunakan *birthing ball.* Selain itu penulis melihat dari studi pendahuluan masih sangat jarang penelitian dengan menggunakan aromaterapi lemongrass oleh karena itu peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian yakni penanganan nyeri pada ibu persalinan diberikan terapi inhalasi aromaterapi lemongrass lalu mengidentifikasi efektifitas perlakuan tersebut di PONED UPTD puskesmas plered pada tahun 2023.

METODE

Penelitian ini menggunakan pre *experiment design* dengan *one shot case study*. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* berjumlah 30 responden. Penelitian ini dilakukan 2 bulan, mei-juni 2023. Pengumpulan.Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dengan skala nyeri *visual analog scal*e. Uji normalitas data menggunakan uji wilcoxon digunakan untuk mengetahui pengaruh sesudah dilakukan intervensi (aromaterapi lemongrass).

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. 1 Gambaran Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi (N=30)	Persentase (%)
20 – 35 Tahun	24	80
> 35 Tahun	6	20
Total	**30**	**100**

Berdasarkan tabel 1.1 didapatkan Mayoritas usia ibu bersalin 20 – 35 tahun (80%).

Tabel 1.2 Gambaran Karakteristik responden berdasarkan paritas

Paritas	Frekuensi (N=30)	Persentase (%)
Primipara	12	40
Multipara	17	56,7
Grandemultipara	1	3,3
Total	**30**	**100**

Berdasarkan tabel 1.2 Mayoritas Paritas ibu bersalin sebagian besar responden memiliki multipara

Tabel 1.3 Gambaran Intensitas nyeri sebelum diberikan aromaterapi lemongrass

Skala Nyeri	Frekuensi (N=30)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	O
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	1	3,3
Nyeri Berat	23	76,7
Nyeri Sangat Berat	6	20
Total	**30**	**100**

Berdasarkan tabel 1.3 Gambaran nyeri persalinan sebelum pemberian aromaterapi lemongrass mayoritas Nyeri berat 76,7 %

Tabel 1.4 Gambaran Intensitas nyeri sesudah diberikan aromaterapi lemongrass

Skala Nyeri	Frekuensi (N=30)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	5	16,7
Nyeri Sedang	22	73,3
Nyeri Berat	3	10
Nyeri Sangat Berat	0	0
Total	**30**	**100**

Berdasarkan tabel 1.4 Gambaran nyeri persalinan setelah pemberian aromaterapi lemongrass mayoritas Nyeri sedang 22 responden (73,3 %)

2. Analisis Bivariat

2.1 tabel Uji normalitas data

	Shapiro Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Sebelum	0,860	30	0,001
Sesudah	0,894	30	0,006

Dari hasil uji normalitas data didapatkan nilai signifikansi sebelum sebesar 0,001 dan sesudah sebesar 0,006. Artinya, kedua nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 maka data tidak terdistribusi normal.

Tabel 2.2 Uji wilcoxon

	N	Mean	SD	Median (Minimum – Maksimum)	*p-value*
Sebelum	30	8,60	1,163	9 (5-10)	0,000
Sesudah	30	5,07	1,258	5 (3-7)	

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri sebesar 3,53 dengan rata – rata 8,60 sebelum penerapan aromaterapi lemongrass dan rata – rata 5,07 sesudah penerapan aromaterapi lemongrass. Hasil uji *wilcoxon* didapatkan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga terdapat perbedaan yang signifikan tingkat nyeri sebelum dan sesudah penerapan aromaterapi lemongrass. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemongrass terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif di Poned UPTD Puskesmas Plered Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian responden yang memiliki usia 20 - 35 tahun sebanyak 24 orang (80%) dan > 35 tahun sebanyak 6 orang (20%). Menunjukan Sebagian besar responden usia 20-35 tahun. Menurut peneliti usia merupakan variabel penting yang mempengaruhi. Usia adalah lama waktu hidup atau sejak dilahirkan. Usia sangat menentukan suatu kesehatan ibu, ibu dikatakan berisiko tinggi apabila ibu hamil berusia dibawah 20 tahun dan di atas 35 tahun (afritayeni,2015) Umur seseorang berpengaruh terhadap intensitas nyeri ibu bersalin hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Yuliastanti & Nurhidayati, 2013) dimana terdapat hubungan yang bermakna antara umur dengan intensitas nyeri pada kala 1 persalinan pada fase aktif.

Hasil penelitian didapatkan bahwa jumlah responden yang memiliki paritas primipara sebanyak 12 orang (40%), multipara sebanyak 17 orang (56,7%), dan grandemultipara sebanyak 1 orang (3,3%). Paritas mempengaruhi persepsi terhadap nyeri persalinan karena primipara mempunyai proses persalinan yang lebih lama dan lebih melelahkan dibandingkan dengan multipara. Hal ini disebabkan karena serviks pada ibu primipara memerlukan tenaga yang lebih besar untuk mengalami peregangan karena pengaruh intensitas kontraksi lebih besar selama kala I persalinan. selain itu, pada ibu dengan primipara menunjukkan peningkatan kecemasan dan keraguan untuk mengantisipasi rasa nyeri selama persalinan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yuliastanti& Nurhidayati, 2013) dimana terdapat hubungan yang bermakna antara paritas dengan intensitas nyeri pada kala I persalinan pada fase aktif. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Indriani, 2014) juga menyatakan bahwa ibu multigravida ternyata mengalami nyeri yang lebih ringan dibandingkan ibu primigravida.

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden Ibu bersalin didapatkan jumlah responden sebelum diberikan aromaterapi lemongrass sebagian besar sebanyak 23 orang (76,7%) mengalami nyeri berat. Sedangkan, jumlah responden sesudah diberikan aromaterapi sebagian besar sebanyak 22 orang (73,3%) mengalami nyeri sedang. Rata – rata intensitas nyeri sebesar 8,60 sebelum penerapan aromaterapi lemongrass dan rata – rata sebesar 5,07 sesudah penerapan aromaterapi lemongrass. Intensitas Nyeri setelah pemberian Aromaterapi menurun dibandingkan sebelum diberikan Aromaterapi.

Minyak aromaterapi yang dihasilkan dari aromaterapi lemongrass berfungsi sebagai antidepresan, yaitu menekan dan menghilangkan depresi atau stress sehingga mampu menimbulkan rasa rileks baik badan maupun pikiran (Sumiartha, 2012). Kelebihan dari aromaterapi lemongrass ini adalah dapat menurunkan kecemasan, menenangkan kejiwaan dan mudah dilakukan pada waktu kapanpun dan di manapun.

Sereh sebagai bahan utama dari terapi ini murah dan mudah didapatkan baik di pasar tradisional sampai pasar modern bahkan sangat mudah ditemui di pekarangan dan kebun masyarakat serta memiliki efek samping yang jauh lebih rendah dibandingkan obat-obatan kimia (fransiska,2017).

Dari hasil penelitian didapatkan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka ha di terima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara Pemberian Aromaterapi Lemongrass dengan Intensitas Nyeri Persalinan pada Ibu bersalin di Poned UPTD Puskesmas Plered. Sesuai dengan teori gate kontrol yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall menyatakan bahwa aromaterapi yang membuat tubuh menjadi rileks akan merangsang hormon enkefalin, serotonin, dan endhorphin. Enkefalin yang dikenal sebagai hormon yang membuat rasa nyaman / kebahagiaan. Proses tersebut mencapai dengan memblok reseptor nyeri, sehingga nyeri tidak dikirim ke korteks selebri dan selanjutnya akan menurunkan persepsi nyeri (Mutia, 2018).

Penanganan dengan tindakan farmakologi saat ini yang masih sering digunkan untuk menurunkan nyeri. Pengobatan farmakologi lebih sering digunakan untuk meredakan nyeri tetapi tidak untuk mengontrol nyeri (Djala, 2018). untuk mempercepat penurunan nyeri lebih baik dilakukan dengan mengkombinasi pengobatan farmakologi dan non farmakologi agar periode nyeri tidak memanjang(Bobak, et al 2004). Metode non farmakologi bukan merupakan pengganti metode farmakologi, melainkan sebagai pendamping metode non farmakologi, tindakan tersebut diperlukan untuk mempersingkat episode nyeri.Hasil penelitian ini juga di dukung oleh penelitian (Yuliningtyas and Syauqi, 2019) yang telah melakukan uji senyawa kandungan lemongrass (Cymbopogon citratus), dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa tanamanan sereh memiliki aroma yang khas, sereh biasanya digunakan untuk penyedap rasa, karena aromanya yg kuat, dan bisa juga untuk pengobatan herbal. Setelah dilakukan uji pada tanaman sereh mengandung senyawa aktif diantaranya adalah senyawa Alkaloid,

senyawa Flavaniod, Saponin, Kuinon, dan Tanin. Berdasarkan uraian senyawa aktif diatas menyatakan bahwa manfaat / khasiat dari tanaman sereh sebagai antibakteri, antioksidan, pereda nyeri,meredakan nyeri sendi, batuk pilek, menurunkan nyeri asam lambung, dan sebagai aromaterapi karena aromanya yang khas dan segar.

Pendapat dari peneliti adanya pengaruh aromaterapi lemongrass dengan pengurangan nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif karena aromaterapi lemongrass dihirup oleh ibu bersalin lalu akan di transmisikan kepusat penciuman yang berada pada pangkal otak. Pada tempat itu berbagai sel neuron menginterpretasikan bau dari lemongrass lalu mengantarkan kesistem limbik yang selanjutnya akan dikirim kehipotalamus untuk diolah. Wangi yang dihasilkan dari aromaterapi lemongrass akan menstimulasi thalamus untuk mengaktifkan pengeluaran neurotransmitter seperti enchephaline,serotonin dan endhorphin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari 30 responden sebagian besar ibu bersalin di Poned UPTD Puskesmas Plered berusia 20 – 35 tahun 80%, Paritas sebagian besar multipara 56,7%, Intensitas Nyeri sebelum melakukan metode pemberian aromaterapi lemongrass rata-rata sebesar 8,60 (nyeri berat), Intensitas Nyeri setelah melakukan metode Pemberian Aromaterapi Lemongrass rata – rata sebesar 5,07 (Nyeri Sedang), Terdapat pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemongrass dengan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin di Poned UPTD Puskesmas Plered dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05.

Dikomentari [N21]: LANGSUNG DITULIS
1.MAYORITAS USIA IBU ..., PARITAS IBU ...
JUMLAH KESIMPULAN SESUAIKAN DENGAN TUJUAN KHUSUS

SARAN

Tenaga kesehatan dapat memberikan pengetahuan terkait metode Pemberian Aromaterapi kepada masyarakat melalui penyuluhan, poster, video singkat dan konseling saat pemeriksaan hamil., Bagi penelitian

selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait dengan perbandingan Pemberian Aromaterapi Lemongrass dengan metode lainnya terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin.

DAFTAR PUSTAKA

Adriana. 2018. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan Normal.* Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Afritayeni (2017) *hubungan umur paritas dan pendamping persalinan dengan intensitas nyeri persalinan kala 1* journal endurance. 2juni 2017

Amalia Istiqomah[1], Maya Erisna2, Sri Wahyuni M3, Endri Astuti4 *Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Serai Merah terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primipara* (2022)

AP, I. P. D. (2013). *Lavender Aromateraphy As a Relaxant*. E-Jurnal Medika Udayana, 2(1), 21-53

Balai Penelitian Tanaman Obat dan Aromatik. (2010). *Budidaya Serai Wangi. Badan Penelitian Dan Pengembangan Pertanian*, pp. 3-34.

Biswan, M., Novita, H., & Masita. (2017). Efek Metode Non Farmakologik terhadap Intensitas Nyeri. Jurnal Kesehatan, VIII(2), 282-288.

Fatma Sylvana Dewi Harahap, Kehamilan dan Persalinan: antara fisik, psikis, dan spiritualitas islam, (Bandung: Pustaka Semesta, 2015), Cet. Ke-2, h. 53

Han X, Parker TL. *ScienceDirect Lemongrass (Cymbopogon flexuosus) essential oil demonstrated anti-inflammatory effect in pre-inflamed human dermal fibroblasts*. Biochimie Open. 2017;4:107–111.

Indrayani., Djami, M.E.U. 2016. U*pdate Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Trans Info Media: Jakarta.

Jusri adam,umboh. (2015) *hubungan antara umur,parietas dan pendamping suami dengan intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif deselarasi diruang bersalin RSUD prof DR Haloei saboe kota gorontalo* jikmu vol 15 no 2a april 2015

Kemenkes RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018]*. http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profilkesehatan-*indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia2018.pd*

Lilin Turlina1, Hesti Sri Nurhayati2 *https://muslim.or.id/51821-tafsir-ayat-proses-persalinan-maryam-binti-imran*.html

Magdalena Tri Putri1; Dita Silvia Aditama& Debi Diyanty (2019) *Efektivitas aromaterapi sereh (cymbopogon citratus) dengan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pasca sectio caesarea*
(Mus musculus). Indonesian Journal of Pharmaceutical Science and Technology Journal Homepage, *1*(1), 16-23. http://journal.unpad.ac.id/ijpst/article/view/19148

Nurul Khotimah1, Nurry Ayuningtyas Kusumastuti2, H.A.Y.G Wibisono3 (2021) *Efektifitas Effleurage Massage Aromatherapy Lemongrass Terhadap Tingkat Nyeri Haid*

Putri, M. T., Aditama, D. S., & Diyanty, D. (2019). *Efektivitas aromaterapi sereh (cymbopogon citratus) dengan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pasca sectio caesarea*. Wellness And Healthy Magazine, 1(2), 257-276

Tri Sulistiowati (2023) Kontan.co.id dengan judul "*Jarang diketahui, ini 10 manfaat sereh sebagai obat herbal",* https://regional.kontan.co.id/news/jarang-diketahui-ini-10-manfaat-sereh-sebagai-obat-herbal-1

WHO. 2020. "World Health Organization: WHO." : https://www.who.int/.

Yulianita, Y., Effendi, E. M., & Firdayani, E. M. (2019). *Sedative Effect of Citronella (Cymbopogon nardus (L.) Rendle) Towards Male Mice*

Yudha, S. 2018. *Nyeri Persalinan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC

Dikomentari [N22]:

Kesimpulan

Saran

Daftar Pustaka