



Pemberian Lilin Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Failuna Azizah¹, Septi Tri Aksari², Norif Didik Nur Imanah³, Ellyzabeth Sukmawati⁴

¹²³⁴STIKes Serulingmas Cilacap

Alamat: Jalan Raya Maos No. 505, Maos, Cilacap, Jawa Tengah 53272

Korespondensi penulis afailuna@gmail.com

Abstract. *Anxiety is a condition where a person experiences discomfort due to uncertainty about something that will happen. This becomes an unpleasant and challenging response, unclear thoughts about what will happen in the future. Non-pharmacological therapy can be done to reduce anxiety by providing lavender aromatherapy. Lavender is a flower that has a distinctive and soft odor with the main compounds linalyl acetate and linalool which function to reduce anxiety. It can also restore the mood, making a person relax while inhaling the aroma of lavender. This study aims to determine the effectiveness of giving lavender aromatherapy candles to reduce anxiety in third trimester pregnant women. This research is qualitative research with case studies with data sources and data types using primary data obtained from interviews, examinations and observations as well as secondary data obtained from relevant sources. The implementation technique was carried out by Mrs. N by giving lavender aromatherapy candles for a duration of approximately 10-15 minutes a day and conducting an evaluation after administration with the results showing that there is an effect of giving lavender aromatherapy candles in reducing anxiety about facing childbirth*

Keywords: *Lavender Aromatherapy, Anxiety, pregnant*

Abstrak. Kecemasan adalah kondisi dimana seseorang mengalami ketidaknyamanan karena ketidakpastian tentang sesuatu yang akan terjadi. Ini menjadi respon yang tidak menyenangkan dan menantang, pemikiran yang tidak jelas tentang apa yang akan terjadi di masa depan. Terapi non-farmakologis dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan dengan memberikan aromaterapi lavender. Lavender adalah bunga yang memiliki bau khas dan lembut dengan unsur senyawa utama linalil acetat dan linalool yang berfungsi untuk mengurangi kecemasan. Ini juga dapat mengembalikan mood sehingga membuat seseorang rileks sambil menghirup aroma lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian lilin aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan studi kasus dengan sumber data dan jenis data menggunakan data primer yang didapat dari wawancara, pemeriksaan, dan pengamatan serta data sekunder yang didapatkan dari sumber yang relevan. Teknik pelaksanaan dilakukan pada Ny. N dengan pemberian lilin aromaterapi lavender dengan durasi selama kurang lebih 10-15 menit dalam sehari dalam waktu 7 hari dan melakukan evaluasi setelah pemberian dengan menggunakan skala HARS hasil diketahui terdapat pengaruh pemberian lilin aromaterapi lavender dalam penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III

Kata kunci: Aromaterapi lavender, Kecemasan, Ibu hamil.

LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan mata rantai yang berkesinambungan yang dimulai pada saat ovulasi dimana ovum dikeluarkan dari *folikel de graff* dari ovarium. Seorang wanita yang

sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun perubahan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Kehamilan trimester III mencakup minggu ke 28 sampai 40 minggu kehamilan. Trimester III seringkali disebut "periode menunggu, penantian, dan waspada" sebab pada saat itu ibu tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Trimester III masa persiapan dalam menanti kelahiran bayi dan menjadi orang tua, sehingga sebagian besar perhatian tertuju pada kesiapan persalinan. Selama periode ini sebagian besar wanita hamil dalam keadaan cemas yang nyata (Sulistyawati, 2019)

Proses persalinan sering menimbulkan berbagai masalah psikologis, salah satunya yaitu kecemasan. Pada penelitiannya, (Darwati, L., Fatmawati, V., & Susila, 2019) menjelaskan bahwa kecemasan yang dirasakan ibu hamil sebelum persalinan dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti rasa takut akan terjadinya keguguran, kondisi fisik dan mental bayinya, rasa nyeri yang meningkat, proses persalinan yang akan dijalani seperti episiotomi, ruptur, jahitan atau sectio caesarea

Kecemasan antenatal selama kehamilan merupakan faktor resiko terjadinya depresi postpartum. Kecemasan pada kehamilan dapat pula menyebabkan kelahiran premature. Selain itu kecemasan selama kehamilan sampai trimester ketiga mempengaruhi proses persalinan, pertumbuhan perkembangan anak, lahir prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), partus lama, gangguan mental dan motorik anak (Rosna et al., 2024)

Angka kejadian kecemasan di Indonesia dalam menghadapi persalinan sebesar 107 juta orang ibu hamil (28,7%) dari 373 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan menghadapi persalinan. Populasi ibu di pulau Jawa pada tahun 2019 terdapat 67.976 ibu hamil, sedangkan yang mengalami kecemasan pada saat akan menghadapi persalinan yaitu 35.587 orang (52,3%) (Jateng, 2022)

Kecemasan yang dialami Ny. N pada kehamilan trimester III merupakan kecemasan menghadapi persalinan. Kehamilan ini merupakan kehamilan pertama Ny. N merasa takut bahwa nanti janin yang dilahirkan tidak selamat atau cacat, cemas bahwa dirinya tidak akan mampu merawat bayinya bahkan dirinya tidak akan selamat pada saat persalinan. Kecemasan yang dirasakan mengganggu aktivitas dan pola istirahat sehingga membutuhkan penanganan kecemasan. Adapun penanganan kecemasan dengan menggunakan metode non farmakologi. Aromaterapi merupakan metode pengobatan non farmakologi yang aman, murah dan praktis yang berfungsi untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan resiko atau efek samping yang rendah. Menurut (Pujiati & Saribu, 2022) aromaterapi merupakan pengobatan yang menggunakan minyak atsiri dan merangsang sistem penciuman untuk mengurangi stress dan

menciptakan rasa tenang. Jenis aromaterapi yang digunakan untuk mengobati kecemasan salah satunya yaitu Lavender (*Lavandula officianalis*).

Lavender sering dipakai sebagai aromaterapi karena dapat memberikan manfaat relaksasi dan memiliki efek sedasi yang sangat membantu pada orang yang mengalami cemas berlebih. Lavender mempunyai efek menenangkan. Aroma lavender dapat memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu, lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, hysteria, rasa frustrasi dan kepanikan (Setiati, 2019).

Berbagai bentuk aromaterapi yang ada pada saat ini seperti minyak esensial, lilin, dupa, sabun dan minyak pijat. Lilin aromaterapi lavender adalah aromaterapi yang digunakan sebagai salah satu metode terapi komplementer dan pengobatan tradisional untuk mengatasi cemas pada ibu hamil trimester 3. Berdasarkan pada latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pemberian Lilin Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III dengan metode yang dilakukan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

KAJIAN TEORITIS

Kehamilan adalah suatu keadaan, dimana janin yang dikandung di dalam tubuh Wanita yang diawali dengan proses pembuahan dan di akhir dengan proses persalinan. Trimester ketiga biasanya disebut dengan periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu tidak sabar menunggu kehadiran bayinya. Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan lahir sewaktu waktu. Ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaannya akan timbulnya tanda dan gejala terjadinya persalinan pada ibu. Seringkali ibu merasa khawatir atau takut kalau bayi yang akan dilahirkannya tidak normal. Seorang ibu mungkin mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan.(Angraeni, 2019)

Persalinan adalah proses keluarnya bayi, plasenta, dan selaput ketuban keluar dari uterus. Persalinan dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia kehamilan 37-42 minggu tanpa disertai penyulit. Perdarahan menjadi penyebab utama kematian ibu di Indonesia. Perdarahan yang tidak terkontrol menyumbang sekitar 20%-25% kematian ibu sehingga merupakan resiko yang paling serius. Perdaahan dapat terjadi karena tidak efektifnya involusi uterus pasa ibu postpartum.(Hastuti et al., 2022)

Menurut (Prawiroharjo, 2019), ada beberapa faktor yang mempengaruhi proses persalinan normal yang dikenal dengan istilah 5P, yaitu: Power, Passage, Passenger, Psikis ibu bersalin, dan Penolong persalinan. Pemanfaatan pertolongan persalinan oleh tenaga professional di masyarakat masih sangat rendah dibandingkan dengan target yang diharapkan. Pemilihan penolong persalinan merupakan faktor yang menentukan terlaksananya proses persalinan yang aman

Menurut (Muyasaroh et al. 2020), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).

Salah satu upaya yang dilakukan dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil yang akan menghadapi persalinan adalah dengan pemberian aromaterapi. Teknik aromatherapi merupakan terapi atau pengobatan dengan menggunakan baubauan yang berasal dari tumbuhan, pohon, yang berbau harum dan enak yang sering di gabungkan dengan sentuhan terkendali secara esensial sehingga menimbulkan efek yang menenangkan dengan sifat terapeutik. Aromaterapi merupakan pemberian minyak esensial melalui pemijatan, salep topikal atau lotion, mandi, inhalasi *douches* (digunakan untuk memasukkan aliran dalam tubuh untuk alasan medis), kompres (panas atau dingin) untuk menenangkan dan menurunkan nyeri, dan meningkatkan relaksasi dan rasa nyaman (Bulechek, 2013)

Lavender mengandung linalil asetat dan linalool. Linalil asetat dan linalool tidak mempunyai efek samping yang berbahaya terhadap kesehatan. Zat ini bersifat antibakteri, fungisida, viricidal, parasitic, dan vermifugal serta memiliki kerja neurotonik dan uterotonik. Aromaterapi lavender bekerja dengan mempengaruhi kerja otak. Aromaterapi lavender yang harum dan segar memberikan banyak manfaat bagi kesehatan psikologis seseorang. (Setiati, 2019)

Lilin merupakan benda yang mudah kita jumpai di kehidupan sehari-hari. Lilin tidak hanya sebagai penerangan, kini lilin juga banyak digunakan sebagai medium aromaterapi serta benda dengan nilai seni yang tinggi (Yenti, S. R., Fadli, A., Zultiniar, n.d.). Lilin telah digunakan secara luas sepanjang sejarah tidak hanya sebagai alat penerang tetapi juga sebagai cara untuk mengatur suasana hati. Lilin yang dimaksud adalah lilin aromaterapi. Lilin aromaterapi merupakan lilin yang mengandung bahan pewangi yang dapat digunakan sebagai refresing, relaxing dan menyembuhkan sakit kepala (Shofi, 2019). Lilin telah digunakan secara luas sepanjang sejarah tidak hanya sebagai alat penerang tetapi juga sebagai cara untuk mengatur suasana hati (Pujiati & Saribu, 2022).

Lilin aromaterapi lavender adalah lilin yang mengandung bahan pewangi yang dapat digunakan sebagai refreshing, relaxing dan menyembuhkan sakit kepala dan menurunkan rasa kecemasan. Seseorang yang pikirannya sedang stress lalu mencium aroma tersebut akan menjadi relaks dan segar kembali. Menurut Puspitasari, khasiat anti stress yang ada pada lilin aromaterapi banyak disukai oleh semua kalangan. Sebab wangi yang membuat relaks dapat menenangkan pikiran (Puspitasari, 2022)

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan studi kasus yang dilaksanakan pada Januari-Mei 2024. Subjek dalam penelitian ini yaitu Ny. N umur 20 tahun G1P0A0 yang bertempat tinggal di Kecamatan Kesugihan dengan keluhan ibu merasa cemas dengan keadaannya yang akan menghadapi persalinan pertama kali. Sumber data dan jenis data yang digunakan menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan cara wawancara, pemeriksaan, serta pengamatan secara langsung dan data sekunder diperoleh dari artikel, jurnal, maupun buku yang dapat dijadikan sebagai acuan. Teknik pelaksanaan yaitu memberikan lilin aromaterapi lavender yang dinyalakan selama 10-15 menit setiap harinya menjelang waktu tidur dan melakukan evaluasi setelah 7 hari pemakaian lilin aromaterapi dengan menggunakan skala HARS

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, dan usia kehamilan ibu. Pada Ny. N berusia 20 tahun 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 (Ira Sukyati & Ita Yulita Sari, 2020).

Pendidikan memiliki pengaruh besar dalam kehidupan salah satunya adalah pengetahuan tentang bagaimana cara mengelola kecemasan pada saat kehamilan pada penelitian ini Ny. N Pendidikan terakhirnya adalah SMA sehingga kurang memahami tentang kecemasan menghadapi persalinan. Berdasarkan pernyataan(Ningsih & Fauzi, 2022) 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.

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. Hasil pengkajian didapatkan Ny. N merupakan seorang ibu rumah tangga sehingga dirinya belum bisa mengendalikan rasa cemas karena kesehariannya hanya dirumah tidak bertemu banyak ora

Ny. N merupakan seorang ibu rumah tangga dan tidak bekerja sehingga dalam hal ini pengaruh dalam mengendalikan rasa cemas cenderung kurang, karena dalam kesehariannya ibu hanya melakukan pekerjaan rumah. Sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa ibu rumah tangga cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi di bandingkan dengan ibu yang bekerja. Ibu yang bekerja cenderung lebih banyak berinteraksi dan bisa lebih banyak mendapatkan informasi. Ibu yang bekerja sering juga menceritakan keluhannya kepada teman sejawatnya, dengan itu beban yang ada dalam pikirannya bisa berkurang karena ia memiliki tempat untuk mengutarakan isi hatinya sehingga bisa mengendalikan kecemasan menghadapi peralihan.

Data yang didapat selanjutnya adalah ini merupakan kehamilan pertama atau primigravida. Ibu mengatakan pada saat ini dirinya merasa cemas takut menghadapi persalinan karena ini merupakan pengalaman pertama. kecemasan pada ibu hamil primigravida merupakan suatu hal yang wajar. Terkait kecemasan menghadapi persalinan yang akan datang karena hal ini merupakan suatu hal yang baru dan belum pernah dialami, sehingga membutuhkan adaptasi terutama pada perubahan fisik dan ketidaknyamanan selama kehamilan(Ningsih & Fauzi, 2022) . Kecemasan yang muncul pada ibu dalam menghadapi persalinan juga sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kehamilan pertama merupakan kehamilan yang diantikan dalam hidup dan penuh teka teki sehingga menyebabkan

kekhawatiran yang berlebih. Dari data yang di dapat bahwasanya kecemasan yang dialami Ny. N tidak ada kesenjangan antara teori dan praktik

Tabel 1 Tingkat penurunan kecemasan pada ibu hamil TM III

Pemberian Lilin Aromaterapi Lavender	Tingkat Kecemasan	Jumlah score
Sebelum	Sedang	27
Sesudah	Ringan	19

Sumber data primer

Hasil studi kasus yang sudah dilakukan melalui wawancara dengan menggunakan skala HARS dapat diketahui pada saat usia kehamilan 34+3 minggu pada kunjungan pertama, ibu mengatakan merasa cemas sehingga tidak bisa istirahat dan tidak nyaman karena memikirkan persalinan yang akan dihadapi. Ny. N masih dalam tingkat kecemasan sedang. Sering kali ibu merasa khawatir atau takut kalau bayi yang akan dilahirkannya tidak normal dan ibu tidak akan selamat pada saat persalinan. Seorang ibu mungkin mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan (Angraeni, 2019)

Upaya mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan diberikan asuhan komplementer berupa lilin aromaterapi Lavender pada Ny. N selama \pm 10 menit yang dilakukan pada kunjungan pertama selama 7 hari. Pada hari pertama pemakaian lilin aromaterapi lavender didapatkan hasil bahwa Ny. N merasa lebih rileks dibandingkan sebelum diberikan lilin aromaterapi lavender. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiati 2019 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 frustrasi dan kepanikan (Setiati, 2019).

Aromaterapi juga bisa mempengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem saraf yang berkaitan dengan indera penciuman. Respon ini dapat merangsang peningkatan produksi masa penghantar saraf otak (neurotransmitter), yaitu yang berkaitan dengan penyembuhan kondisi psikis dan kecemasan. Lavender mempunyai efek menenangkan. Aroma lavender dapat memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu, lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, hysteria, rasa frustrasi dan kepanikan.

Kunjungan hari ke 7 setelah Ny. N menerapkan lilin aromaterapi lavender penulis melakukan wawancara kembali pada usia kehamilan 35+3 dan mengevaluasi apakah kecemasan yang ibu alami terdapat perubahan dengan menggunakan skala HARS. Ibu

mengatakan kecemasan sudah berkurang ibu sudah lebih merasa tenang dan siap menghadapi persalinan. Setelah dilakukan evaluasi bahwa pemberian lilin aromaterapi yang ibu lakukan selama satu minggu ini sejalan dengan penelitian (Rosna et al., 2024). Kemudian dilakukan penilaian yang sama menggunakan skala HARS didapatkan hasil kecemasan ibu menurun ketinggian kecemasan ringan.

Peneliti berasumsi terjadinya penurunan kecemasan pada ibu hamil yang mendapatkan aromaterapi lavender, hal ini disebabkan oleh karena dalam lilin aromaterapi lavender terdapat kandungan linalool asetat dimana kandungan tersebut dihirup masuk ke hidung yang selanjutnya ditangkap oleh saraf yang akhirnya akan masuk ke otak, disinilah otak bekerja dimana sebagai tempat pusat memori suasana hati dan intelektualitas berada. Adanya bau yang menyenangkan menciptakan rasa tenang dan senang sehingga dapat mengurangi kecemasan. Wangi yang dihasilkan oleh aromaterapi lavender akan merangsang talamus untuk mengeluarkan enkefalin dimana enkefalin tersebut merangsang otak untuk mengeluarkan serotonin sehingga menimbulkan efek rileks, tenang dan mengurangi rasa nyeri yang pada akhirnya menurunkan kecemasan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini yaitu pemberian lilin aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Penerapan asuhan komplementer lilin aromaterapi lavender dapat membantu penurunan kecemasan ibu untuk menghadapi persalinan dengan cara yang relatif aman dan mudah bagi ibu hamil trimester III sehingga diharapkan dapat meminimalisir tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang dapat menyebabkan depresi saat kehamilan bahkan mengakibatkan *baby bluse* di Indonesia.

DAFTAR REFERENSI

- Angraeni. (2019). *Asuhan kebidanan masa nifas dan perubahan fisiologis*.
- Darwati, L., Fatmawati, V., & Susila, I. (2019). *Pemberdayaan Deteksi Dini Risiko Tinggi pada Ibu Hamil di Desa Doyomulyo Kec. Kembangbahu Lamongan*.
- Hastuti, P., Azizah, N., Bangun, S., & Yanti. (2022). Etika Kebidanan Dan Hukum Kesehatan. In *Yayasan Kita Menulis* (Issue December).
- Ira Sukyati, & Ita Yulita Sari. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Ny.W Post Partum Tindakan Seksio Sesaria Atas Indikasi Letak Lintang Dan Plasenta Previa Di Ruang Delima Rsud Pasar Rebo Jakarta. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 1(1), 15–21. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v1i1.23>
- Jateng, D. kesehatan provinsi. (2022). *Profil kesehatan provinsi Jawa Tengah 2022*.
- Ningsih, M. S. W., & Fauzi, A. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Persalinan Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Mlahayati Nursing Journal*, 4(November), 2879–2890.
- Prawiroharjo. (2019). Ilmu Kebidanan. *Ilmu Kebidanan*.
- Pujiati, W., & Saribu, H. J. D. (2022). Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Hamil dengan Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9). <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6814>
- Puspitasari, P. (2022). *Management of Progressive Muscle Relaxation and Giving Lavender Aromatherapy Candle with Sleep Pattern Disorders in Hypertension in The Eldery Margo Mulyo Village. Indonesian Journal on Medical Science*.
- Rosna, R., Halizasia, G., & Rahmisyah, R. (2024). PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI BIDAN SURIATI, S.ST LAMBARO KECAMTAN INGIN JAYA KABUPATEN ACEH BESAR. *Getsempena Health Science Journal*, 3(1). <https://doi.org/10.46244/ghsj.v3i1.2592>
- Setiati, N. W. (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, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 19(1). <https://doi.org/10.36465/jkbth.v19i1.449>
- Shofi, M. (2019). *Pemberdayaan Anggota Pkk Melalui Pembuatan Lilin Aromaterapi. Journal of Community Engagement and Employmen*, 1(1), 40–46. <http://ojs.iik.ac.id/index.php/JCENo Title>.
- Sulistyawati. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Perubahan Dan Ketidaknyamanan Trimester III*.
- Yenti, S. R., Fadli, A., Zultiniar, & S. (2019). (n.d.).Pembuatan lilin aroma terapi menggunakan sarang lebah dan ekstrak lemon di Kelurahan Sungai Pagar Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar. *Unri Conference Series: Community Engagement*, 1, 355–361. <https://doi.org/10.31258/unricsce.1.355-361>. 2019.