

STUDI LITERATURE REVIEW EFEKTIVITAS PENGGUNAAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU *POST SECTIO CAESAREA*

LITERATURE REVIEW STUDY ON THE EFFECTIVENESS OF USING LAVENDER AROMATHERAPY ON REDUCING ANXIETY IN CAESAREA POST SECTIO MOTHER

Fitrianti Abdullah¹, Fatmah Zakaria², Salahudin Liputo³,
¹²³) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Email: fatmahzakaria@umgo.ac.id

ABSTRACT

Anxiety is a mood disorder characterized by excessive worry or fear. Post sectio caesarean maternal anxiety is usually caused by wound pain felt by the mother. One of the factors that can reduce anxiety is by giving lavender aromatherapy intervention because it contains linalool and linalyl acetate to reduce anxiety. This literature study aims to determine the effectiveness of using lavender aromatherapy to reduce anxiety in post-sectio caesarean mothers. The method used a descriptive narrative method in the form of a literature study that is carried out by searching the literature through google scholar / google scholar, garuda, indonesia one search, pubmed and a text book. The literature used the publication of 2015-2020 both nationally and internationally and is relevant to the topic taken. The results of a literature study in 6 journals and 1 book found that lavender aromatherapy had an effect on reducing anxiety before and after the intervention. Based on the research results, it can be concluded that lavender aromatherapy is an alternative non-pharmacological way to deal with post-sectio caesarean anxiety.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Anxiety, and Post Sectio caesarea.

ABSTRAK

Kecemasan adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan kekhawatiran atau rasa takut yang berlebihan. Kecemasan ibu *post sectio caesarea* biasanya disebabkan oleh nyeri luka yang dirasakan ibu. Salah satu faktor yang dapat mengurangi kecemasan yaitu dengan memberikan intervensi aromaterapi lavender karena memiliki

kandungan *linalool* dan *linalyl asetat* untuk mengurangi kecemasan. Studi literatur ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada ibu *post sectio caesarea*. Metode yang digunakan ialah metode deskriptif naratif dalam bentuk studi literatur yang dilakukan penelusuran literatur melalui *google cendekia/ google scholar, garuda, indonesia one search, pubmed* dan *text book*. Literatur yang digunakan yakni terbitan tahun 2015-2020 baik secara nasional maupun internasional serta relevan dengan topik yang diambil. Hasil studi literatur pada 6 jurnal dan 1 buku menemukan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender merupakan salah satu alternatif cara non farmakologi untuk menangani kecemasan ibu *post sectio caesarea*.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Kecemasan, Dan Ibu *Post Sectio caesarea*.

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah unsur kejiwaan yang menggambarkan keadaan emosional dan perasaan seseorang disaat menghadapi kejadian atau kenyataan didalam hidupnya. Tindakan *sectio caesarea* bisa memberikan dampak terhadap ibu baik secara fisik maupun psikologis. Secara psikologis dampak tindakan SC yaitu adanya rasa takut dan cemas akibat nyeri yang ibu rasakan sesudah hilangnya obat analgetik¹. Kecemasan yang sering dialami ibu pasca *sectio caesarea* biasanya berkaitan dengan luka operasi di perut ibu dan jika tidak dirawat kemungkinan bisa terjadinya infeksi, serta mobilisasi yang dibatasi yang diakibatkan adanya luka operasi.²

Sectio caesarea atau *caesarean sectio* berasal dari bahasa latin yang berarti memotong. *Sectio caesarea* yaitu metode bedah dengan melakukan insisi pada dinding rahim dan dinding perut.³

Sectio caesarea adalah suatu persalinan buatan dimana dilakukan insisi pada dinding uterus dan dinding abdomen untuk melahirkan janin dengan persyaratan berat janin lebih dari 500 gram serta keadaan rahim utuh.⁴

Rasa cemas yang tidak ditangani dan terus berlanjut bisa menjadi penyebab timbulnya stress, *post partum blues* atau bahkan psikosis yang bisa menyebabkan ibu tidak mampu menjalankan perannya sebagai ibu untuk bayinya. Pada ibu yang mengalami cemas setelah persalinan, rasa ketertarikan dan minatnya terhadap bayinya berkurang sehingga berespon negatif terhadap bayinya. Ibu yang sedang mengalami rasa cemas tidak dapat mengenali kebutuhan bayinya, tidak bisa merawat bayinya, sehingga berakibat terhadap tidak optimalnya kondisi kesehatan dan kebersihan bayinya.⁵ Aromaterapi yaitu terapi alternatif dengan menggunakan minyak

esensial yang bermanfaat untuk fisik dan mental. Aromaterapi dipakai oleh para ahli dalam hal membangkitkan daya konsentrasi, suasana hati, dan meningkatkan kinerja. Aromaterapi juga bisa mengurasi tingkat depresi, sehingga membuat seseorang menjadi percaya diri dan semangat.⁶ Minyak aromaterapi lavender memiliki kandungan seperti *champhen*, *limonen*, *nerol* dan sebagian besar juga mengandung *linalool* dan jumlahnya sekitar 30%-60% dari semua berat minyak yang menjadi kandungan utama dalam relaksasi.⁷

Aromaterapi berasal dari kata aroma yang artinya bau wangi atau bau-bauan dan terapi yang artinya pengobatan. Aromaterapi yaitu metode dalam mengobati penyakit dengan menggunakan minyak atsiri yang bisa dihasilkan melalui tumbuhan yang bisa diolah menjadi obat.⁸

Aromaterapi adalah pengganti terapi didalam praktik keperawatan dengan menggunakan wangi-wangian dari minyak esensial, yang diperoleh dari tumbuh-tumbuhan, dan bisa digabungkan dengan minyak campuran obat yang bisa dibalurkan atau dihirup pada saat melakukan *massage* pada kulit.⁹

Aromaterapi lavender bekerja dengan mempengaruhi tidak hanya fisik tetapi juga tingkat emosi dan perasaan. Aromaterapi bekerja dengan merangsang sel-sel saraf penciuman dan mempengaruhi kerja sistem limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks. Sewaktu menarik nafas rangsangan bau mendatangi sel-sel pengindra lewat difusi melalui udara. Molekul bau terikat langsung ke reseptor pembau atau ke protein pengikat spesifik yang membawa bau ke reseptor. Jika jumlah molekul bau cukup terikat reseptor, potensial reseptor menjadi kuat untuk menyebabkan saraf menyala

potensial aksi. Seluruh peristiwa disampaikan ke otak menuju sistem limbik yang bertanggung jawab terhadap emosi secara bertahap dan otak mendaftarkan sebagai bau spesifik. Karena ada bau yang spesifik otak kemudian melepaskan *serotonin* yang membuat perubahan fisiologis pada tubuh, pikiran, jiwa dan menghasilkan efek menenangkan pada tubuh.

Berdasarkan ayat suci Al-Quran surah Al-maidah: 32 telah dijelaskan sebagai berikut:

“Siapa pun yang memelihara kehidupan seseorang, seolah-olah ia menyelamatkan kehidupan semua manusia”.

Dalam ayat ini Allah menegaskan laranganNya terhadap berbagai tindakan kekerasan yang bisa berakibat kepada pembunuhan. Pada hakikatnya larangan ini berlaku untuk seluruh manusia di dunia. Segala tindakan yang dapat menghilangkan nyawa orang lain sangat berat dosanya di sisi Allah Swt. Bahkan ditegaskan bahwa membunuh seseorang adalah seperti membunuh semua manusia. Sebaliknya, pahala memelihara kehidupan seseorang seperti pahala memelihara kehidupan semua manusia.

Persalinan dengan tindakan *sectio caesarea* bisa menimbulkan komplikasi pada ibu atau klien. Masalah yang biasa terjadi yaitu infeksi pada luka, infeksi rahim, infeksi pada *traktus urinarius*, *infark* dada, cedera kandung kemih, *pireksia*, dan *tromboflebitis*. Apabila masalah ini tidak secepatnya di tangani, maka bisa menimbulkan masalah yang baru misalnya *obstruksi* usus, dan sulit menggunakan otot untuk *sit-up*.¹⁰

Dengan adanya masalah tersebut bisa mengakibatkan ibu atau klien tinggal lebih lama di rumah sakit. Hal ini bisa menimbulkan masalah psikososial, misalnya terpisahnya ibu dengan

keluarga dan bayinya bisa menyebabkan terganggunya hubungan dengan anggota keluarganya. Ibu bisa cemas karena memikirkan bayi serta anak-anaknya yang berada di rumah.¹⁰

Komplikasi yang sering dialami bayi dengan tindakan *sectio caesarea* terjadi infeksi, trauma tindakan, serta terjadi *Trial komplikasi Asfiksia*. Komplikasi dengan infeksi dari infeksi ringan hingga sepsis yang bisa menyebabkan kematian. Komplikasi trauma langsung pada bayi misalnya *dislokasi* persendian, *fraktur ekstremitas*, *rupture* alat vital antara lain hati, *fraktur* tulang mata, hidung, telinga, serta robekan pada usus. Komplikasi asfiksia merupakan terjadinya tekanan pada kepala, dengan menekan pusat vital pada medulla oblongata. Komplikasi dengan menghirup air ketuban dan mekonium, perdarahan, cairan lambung, atau terdapat edema pada syaraf pusat.¹¹

Resiko kematian ibu yang disebabkan persalinan *sectio* lebih tinggi daripada melahirkan pervaginam. Berdasarkan data, kematian ibu melalui tindakan *sectio caesarea* sekitar 1 sampai 2 kematian ibu per 1000 kelahiran dibandingkan kematian ibu yang disebabkan persalinan pervaginam hanya 0,06 kematian per 1000 kelahiran pervaginam.¹⁰

Menurut data *world health organization* (WHO), selama tahun 2010-2011 terdapat 110.000 kelahiran diseluruh Asia dan 27% diantaranya dilakukan secara *Sectio*. Pada tahun 2013 angka *sectio caesarea* terbesar terdapat di Negara Amerika sebesar 36%, wilayah Western Pasifik sebesar 24%, dan Eropa sebesar 23%.¹² Di Indonesia Jumlah persalinan dengan tindakan *sectio caesarea* sebesar 17,6%. Hal ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013 sebesar 9,8% dengan proporsi tertinggi terjadi di daerah DKI

Jakarta dengan presentase 31,1%, Bali 30,2%, dan Sumatera Utara 23,9%.¹³

Prevalensi risiko kejadian depresi atau kecemasan saat menghadapi persalinan pervaginam sebesar 10%-25%. Sedangkan pada pasien operasi *sectio caesarea* sebesar 15-25%.¹⁴ Berdasarkan data yang di peroleh di Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo sasaran ibu bersalin selama tahun 2017-2019 yaitu tahun 2017 sebesar 24.926 atau 92%, tahun 2018 sebesar 25.004 atau 84%, dan pada tahun 2019 sebesar 25.009 atau 65%.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur. Menurut studi literatur yaitu mengungkapkan berbagai teori-teori yang relevan dengan permasalahan yang diteliti, dapat dilakukan dengan cara membaca, mempelajari dan mengkaji literatur-literatur yang berhubungan dengan efektivitas penggunaan aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada ibu *post sectio caesarea*.

Data merupakan sumber informasi yang didapatkan oleh penulis melalui penelitian yang dilakukan. Data yang diperoleh nantinya akan diolah sehingga menjadi informasi baru yang dapat dimanfaatkan oleh pembacanya. Dalam proses pengumpulan data, Sumber data dalam studi literatur ini menggunakan data base dalam mencari sumber literatur yaitu Google Cendekia/Google Scholar, Garba Rujukan Digital (GARUDA), Indonesia One Search, dan PubMed, Peneliti menggunakan kata kunci pencarian "aromaterapi lavender", "kecemasan", dan ibu *post sectio caesarea*".

HASIL

Berdasarkan hasil pencarian jurnal dari mesin pencarian google cendekia/google scholar, garba rujukan digital (garuda), indonesia one search, dan pubmed dengan kata kunci: aromaterapi lavender dan kecemasan ibu post sectio caesarea, menghasilkan sebanyak 245 jurnal. Jurnal-jurnal tersebut kemudian dilakukan screening, dengan memperhatikan kesesuaian sumber, kesesuaian isi, melalui pembacaan secara sekilas pada abstrak, heading, sub heading, serta dokumen statement atau kalimat-kalimat penting yang terdapat pada abstrak dan pendahuluan jurnal, ditambah dengan memperhatikan kondisi jurnal seperti: jurnal tidak bisa dibuka, tidak bisa didownload, tidak lengkap, hanya memiliki abstrak, jurnal berasal dari penelitian yang dilakukan diluar bidang kesehatan, jurnal yang dilakukan diluar jajaran perguruan tinggi, dan jurnal hanya memiliki kandungan satu kata kunci tidak diikuti dalam telaah jurnal. Sehingga melalui skrinning tersebut didapatkan hasil sebanyak 34 jurnal.

Hasil setelah diterapkannya kriteria inklusi didapatkan 15 jurnal tersebut, Jurnal kemudian dilakukan uji kelayakan dengan membaca secara utuh dan menyeluruh. Jurnal yang bersifat artikel maupun literature review, jurnal dengan judul yang sama, dan jurnal yang tidak sesuai dengan tujuan penulis akan dieliminasi. Untuk mempercepat proses eliminasi jurnal dilakukan evaluasi isi yang objektif pada jurnal yang bersifat mendukung maupun melemahkan, menggunakan skimming (meluncur) dengan maksud pembacaan fokus kepada inti jurnal, dengan membaca cepat, serta menangkap intisari jurnal. Bila penggunaan skimming masih belum dapat menangkap maksud penulis jurnal,

maka dilakukanlah pembacaan secara berulang, mendalam, dan berfokus pada metode dan hasil penelitian, dan didapatkanlah jurnal yang sesuai sejumlah 7 jurnal. Jurnal yang telah sesuai, kemudian dilakukan analisis dan ekstraksi.

PEMBAHASAN

Menurut ³ caesarea atau caesarean sectio berasal dari bahasa latin yang berarti memotong. *Sectio caesarea* yaitu metode bedah dengan melakukan insisi pada dinding rahim dan dinding perut. *Sectio caesarea* adalah suatu persalinan buatan dimana dilakukan insisi pada dinding uterus dan dinding abdomen untuk melahirkan janin dengan persyaratan berat janin lebih dari 500 gram serta keadaan rahim utuh.⁴

Menurut ¹⁰ Persalinan dengan tindakan *sectio caesarea* bisa menimbulkan komplikasi pada ibu atau klien. Masalah yang biasa terjadi yaitu infeksi pada luka, infeksi rahim, infeksi pada *traktus urinarius*, *infark* dada, cedera kandung kemih, *pireksia*, dan *tromboflebitis*. Apabila masalah ini tidak secepatnya di tangani, maka bisa menimbulkan masalah yang baru misalnya *obstruksi* usus, dan sulit menggunakan otot untuk *sit-up*. Dengan adanya masalah tersebut bisa mengakibatkan ibu atau klien tinggal lebih lama di rumah sakit. Hal ini bisa menimbulkan masalah psikososial, misalnya terpisahnya ibu dengan keluarga dan bayinya bisa menyebabkan terganggunya hubungan dengan anggota keluarganya. Ibu bisa mengalami kecemasan karena memikirkan bayi serta anak-anaknya yang berada di rumah.

Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan terdiri dari faktor bawaan/hereditas yaitu Penyebab dari munculnya kecemasan disebabkan faktor

hereditas bisa diterima, tetapi faktor ini juga berperan dalam memicu terjadinya kecemasan, faktor lingkungan dimana lingkungan merupakan salah satu jaringan yang berhubungan dengan faktor eksternal dan situasi yang ruang lingkungannya kemudian menjadi kepribadian seseorang sehingga membentuk cara untuk merespon semua situasi yang berbeda, dan faktor Presipitasi dimana faktor presipitasi terbagi 2 yaitu: Ancaman terhadap integritas fisik dan ancaman terhadap sistem dini.¹⁵ Tingkat kecemasan terbagi 4 yaitu *Anxiety* ringan, *Anxiety* sedang, *Anxiety* berat, panik.¹⁶

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ¹⁷ dengan judul pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu *pre* operasi *sectio caesarea* dirumah sakit bersalin. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan 5 pasien *pre* operasi *sectio caesarea*, 3 pasien mengatakan cemas, ditandai dengan detak jantung berdetak cepat, berkeringat, napas pendek dan tidak dapat fokus. Pasien mengatakan khawatir karena baru pertama melakukan operasi *sectio caesarea*, dan kurangnya pengetahuan tentang operasi *sectio caesarea* serta komplikasi lainnya, sedangkan 2 pasien lainnya tidak mengalami tanda-tanda kecemasan. Dari hasil penelitian menunjukkan sebelum pemberian aromaterapi lavender seluruhnya (100%) responden mengalami kecemasan berat dan sesudah pemberian aromaterapi lavender terjadi penurunan kecemasan menjadi 80% responden mengalami kecemasan sedang, 20% responden mengalami kecemasan ringan.

Penelitian kedua dilakukan oleh ¹⁸ Penelitian ini menggunakan jenis penelitian menggunakan rancangan Pre-eksperimental. Diketahui tingkat kecemasan responden secara umum 5

(50%) mengalami tingkat kecemasan ringan sebab responden merasa bahwa semua baik-baik saja dan tidak ada hal buruk yang terjadi, responden mengalami tingkat kecemasan sedang 3 (30%) disebabkan responden merasa mudah gugub setiap akan dilakukan tindakan hemodialisa, perasaan mudah gugub memang sering terjadi pada pasien yang sedang menjalani terapi hemodialisa terutama pada saat melakukan penusukan jarum pada pasien yang akan memulai tindakan hemodialisa dan 2 (20%) responden mengalami tingkat kecemasan berat sebab responden merasa cemas tanpa alasan jelas, setiap dilakukan tindakan hemodialisa.

Penelitian yang sama dilakukan oleh ¹⁹ diketahui bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi sejumlah 7 responden dengan kategori ringan 2 responden (28,6%), sedang 3 responden (42,9%), berat 2 responden (28,6%). Sedangkan sesudah intervensi dengan kategori ringan sebesar 5 responden (71,4%) dan kategori sedang 2 responden (28,6%). Penelitian ini menggunakan aromaterapi lavender, lemon, dan apel yang dikombinasikan dengan minyak zaitun 1:20. Aromaterapi disajikan dalam bentuk tissue atau kasa sudah diteteskan dengan minyak (3 tetes atau 0,3 ml) kemudian diletakkan tepat disebelah bantal responden dengan jarak 20-30 cm. Penggunaan *tissue* untuk aromaterapi inhalasi lebih memudahkan penyebaran aroma untuk merelaksasikan tubuh dan sistem saraf yang terkait dengan rasa cemas. Peneliti akan memberikan aromaterapi sesuai pilihan responden selama 30 menit setiap kali HD sebanyak empat kali perlakuan, kemudian responden diwawancarai kembali mengenai tingkat kecemasannya tepat 30 menit setelah pemberian aromaterapi inhalasi berakhir (*post* test).

Setelah di analisa menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk mengetahui efektivitas tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan aromaterapi inhalasi dengan tingkat kepercayaan 95%, $\alpha \leq 0,05$.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh ²⁰ dengan judul menganalisis perbandingan efektivitas menggunakan musik dan relaksasi aromaterapi lavender dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien yang dilakukan pembedahan. penelitian ini menggunakan rancangan Quasi Experiment dengan pendekatan pretest and *post test design*. Sebelum intervensi lavender 94,4% responden mengalami kecemasan berat dan setelah intervensi lavender terdapat hanya 44,4% responden yang mengalami kecemasan berat, hasil penelitian pada kelompok intervensi musik sebelum dilakukan intervensi musik terdapat 94,4% responden dengan kecemasan berat dan setelah intervensi musik terdapat 33,3 % responden mengalami kecemasan berat. Dapat disimpulkan bahwa terapi musik lebih baik dibandingkan terapi lavender hal ini dikarenakan perjalanan getaran suara lebih cepat mencapai otak dibandingkan aromaterapi sehingga otak lebih cepat merespon terhadap stimulus, selain itu jenis musik yang digunakan adalah musik yang disenangi oleh responden sehingga pasien dapat lebih rileks.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh ²¹ dengan judul Penerapan Rendam Kaki dan Pernapasan Diafragma (Napas Dalam) serta aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Sugiyastuti, Amd. Keb. Penerapan inovasi penerapan rendam kaki dan pernapasan diafragma (napas dalam) serta aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan waktu

pemberian selama 10- 20 menit per hari yang diterapkan selama 2 minggu pada malam hari pukul 20.00 WIB, dan dilakukan observasi terhadap reaksi kecemasan setiap 2 hari sekali selama pemberian penerapan sebelum penerapan pada pukul 16.00 WIB dan setelah penerapan pada pukul 09.00 WIB.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari jurnal yang telah ditelaah terdapat perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah di berikan aromaterapi lavender dari kecemasan berat berubah menjadi kecemasan ringan. Aromaterapi lavender memiliki kandungan *linalool* dan *lilanyl asetat* yang bisa mempengaruhi sistim limbik sehingga menghasilkan hormon serotonin yang bisa menurunkan kecemasan karena bau yang terhirup memiliki dampak yang signifikan pada perasaan manusia. Berdasarkan beberapa jurnal yang telah dibahas maka dapat diambil kesimpulan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien yang mengalami cemas karena pasien mengalami penurunan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fadilah, W. N., Megawati, M., & Astiriyani, E. (2018). Pengaruh Hipnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Sectio caesarea. *Buletin Media Informasi Kesehatan*, 14 (2).
2. Pratiwi, I., & Suwarti. (2013). Pengaruh Komunikasi Dokter Pasien Terhadap Kecemasan Pasca Melahirkan Dengan Tindakan Sectio caesarea Di Rsud. Prof. Dr. Soekarjo Purwokerto. *Psycho Idea*, 11 (1).

-
3. Oxorn, H., & Forte, W. R. (2010). *Ilmu Kebidanan Patologi & Fisiologi Persalinan Human Labor And Birth*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
 4. Prawirohardjo, S. (2010). *Ilmu Bedah Kebidanan*. Jakarta: Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
 5. Tolongan, C., Korompis, G. E., & Hutauruk, M. (2019). Dukungan Suami Dengan Kejadian Depresi Pasca Melahirkan. *Journal Keperawatan*, 7 (2).
 6. Galenia. (2014). *Home Baby Spa Sentuhan Ajaib Untuk Optimalkan Kecerdasan Dan Tumbuh Kembang Buah Hati* . Jakarta: Penerbit Plus.
 7. Nuraini, D. (2014). *Aneka Manfaat Bunga Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Gaya Medika.
 8. Suranto, A. (2011). *Pijat Anak*. Jakarta: Penenbar Plus.
 9. Safaa, S., Purnawan, I., & Sari, Y. (2019). Perbedaan Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Nyeri Pada Pasien Post -Sectio caesarea Di Rsud Ajibarang. *Journal Of Bionursing*, 1 (1).
 10. Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Pt Rafika Aditama.
 11. Rahmawati, T. (2012). *Dasar-Dasar Kebidanan 1*. Surabaya: Pt Prestasi Pustaka Karya.
 12. WHO.2017.
 13. Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta : Balibangkes
 14. Syafrie ,R. I.2017. Gambaran Pengetahuan Dan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Aman Kecamatan Lebong Utara, Kabupaten Lebong Tahun 2016. *Journal Midwifery*, 5(1).
 15. Taufiq. (2015). *Panduan Lengkap Dan Praktis Psikologi Islam*. Jakarta: Gema Insani Press .
 16. Mardjan. (2019). *Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja*. Yogyakarta: Cv Budi Utama.
 17. Wong, M. F. (2011). *Acu Yoga Kombinasi Akupresur + Yoga* . Jakarta: Penebar Plus.
 18. Dila, D. R., Putra, F., & Arifin, R. F. (2017). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio caesarea Di Rumah Sakit Bersalin. *Caring Nursing Journal*, 1 (2).
 19. Agustin, A., Hudiawati, D., Purnama, P.A (2020). Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa. *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*
 20. Buston, Erni. (2016). Efektifitas Musik Dan Relaksasi Aromaterapi Lavender Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Dengan Tindakan Pembedahan.*Jurnal Media Kesehatan*. 9 (1)
 21. Khotimah H. A & Sulastri Eti (2019) Dengan Judul Penerapan Rendam Kaki Dan Pernapasan Diafragma (Napas Dalam) Serta Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Sugiyastuti, Amd. Keb. *University Research Colloquium*.