

Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas

Made Dwiana Pradnya Yustika^{1*}, I Gusti Agung Manik Karuniadi², Putu Ayu Dina Saraswati³
^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali, Badung

*Corresponding author: pradnyayustia@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas merupakan masa yang paling kritis dalam kehidupan ibu maupun bayi. Keluhan yang sering muncul pada ibu dengan kecemasan *postpartum* yaitu merasa cemas, khawatir mengenai kondisi ibu dan bayi, memiliki gangguan dalam tidur, gangguan konsentrasi, merasa takut sendirian, dan lain sebagainya. Kecemasan ibu nifas diukur menggunakan lembar kuisioner DASS. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan memberikan Aromaterapi Lavender. Design Penelitian ini adalah *Pre Eksperimental* melalui *One Group Pretest-Posttest Design*. Jumlah sampel sebanyak 30 orang ibu nifas dengan teknik pengambilan sampel *Non-Probability Sampling*, jenis *Purposive Sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Gambaran kecemasan ibu nifas sebelum diberikan aromaterapi lavender di RS Bhayangkara yaitu dari total 30 responden, sebagian besar responden sebelum diberikan aromaterapi Lavender sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang yaitu dengan 28 responden (93,3%) Tingkat rata-rata kecemasan ibu sebesar 11,37. Setelah pemberian intervensi, sebagian besar responden yaitu sebanyak 23 orang (76,7%) berada pada kategori kecemasan ringan. Rata-rata tingkat kecemasan setelah intervensi adalah 8,53. Berdasarkan hasil dari perhitungan *wilcoxon*, didapat *p value* sebesar $0,000 < 0,05$, artinya Ada Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar. Tenaga kesehatan khususnya bidan dapat mulai mengintegrasikan aromaterapi dalam praktik asuhan postnatal sebagai intervensi pendukung yang aman, murah, dan mudah diaplikasikan.

Kata kunci : Aromaterapi lavender, Ibu nifas, Kecemasan

ABSTRACT

*The postpartum period is the most critical period in the life of mother and baby. Complaints that often arise in mothers with postpartum anxiety are feeling anxious, worried about her the condition and the baby, having sleep disorders, concentration disorders, feeling afraid of being alone. Postpartum maternal anxiety is measured using the DASS questionnaire sheet. Management that can be done to overcome this is by providing Lavender Aromatherapy. This research design is Pre-Experimental through One Group Pretest-Posttest Design. The number of samples is 30 postpartum mothers with Non-Probability Sampling sampling technique, Purposive Sampling type. Data were analyzed using the Wilcoxon test to determine the difference in anxiety levels before and after being given lavender aromatherapy. Description of postpartum maternal anxiety before being given lavender aromatherapy at Bhayangkara Hospital, namely from a total of 30 respondents, most of the respondents before being given Lavender aromatherapy experienced moderate anxiety, namely 28 respondents (93.3%). The average level of maternal anxiety was 11.37. After the intervention, most of the respondents, namely 23 people (76.7%), were in the mild anxiety category. The average level of anxiety after the intervention was 8.53. Based on the results of the Wilcoxon calculation, a *p value* of $0.000 < 0.05$ was obtained, meaning that there is an effect of Lavender Aromatherapy on the level of anxiety in postpartum mothers at Bhayangkara Hospital, Denpasar. Health workers, especially midwives, can begin to integrate aromatherapy into postnatal care practices as a safe, inexpensive, and easy-to-apply supporting intervention.*

Keywords : Lavender aromatherapy, Postpartum mothers, Anxiety

pemulihan dari perubahan anatomis dan fisiologis yang terjadi selama kehamilan. Masa nifas diawali sesudah plasenta lahir serta berakhirnya pada saat rahim kembali ke keadaan semula, yang 42 hari atau 6 minggu (Fitri, 2017).

Masa nifas merupakan masa yang paling kritis dalam kehidupan ibu maupun bayi, karena diperkirakan 60% kematian ibu akibat kehamilan, persalinan dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama. Oleh pelayanan kesehatan yang memadai pada masa tersebut diharapkan dapat mencegah atau menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) (Maylani, 2020).

Apabila dalam masa nifas ini telah terjadi perubahan secara fisiologis namun secara psikologis masih terganggu maupun sebaliknya maka dikatakan bahwa masa nifas belum berlangsung normal (Vany *et al.*, 2022). Perubahan psikologis pada masa nifas disebabkan karena adanya rasa khawatir dan ketakutan dalam pencapaian peran barunya sebagai ibu. Ada beberapa gangguan psikologis yang terjadi di masa nifas salah satunya kecemasan pada ibu nifas (Fajri *et al.*, 2020). Untuk di Indonesia yang mengalami tingkat kecemasan pada ibu sebesar (28,7%). (Istiqomah *et al.*, 2021).

Kecemasan merupakan keadaan psikologis individu berupa ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran terhadap sesuatu yang mengancam diri sendiri. Penyebab dari rasa cemas ini karena terjadinya penyesuaian psikologis pada periode nifas (Srimiyanti, 2020). Pada ibu yang mengalami kecemasan berlebih beresiko depresi hingga berkeinginan untuk melukai bayi atau diri sendiri (Vany *et al.*, 2022)

Manajemen kecemasan yang dapat digunakan yaitu terapi farmakologis dengan pemberian *Non Steroid Anti Inflammatory Drugs* (NSAID), dan terapi non farmakologis. Namun terapi farmakologis dapat menimbulkan beberapa permasalahan diantaranya adalah ketidaknyamanan pada sistem pencernaan, perdarahan, dan permasalahan sistem kardiovaskular sehingga terapi ini

diberikan di akhir setelah terapi *non* farmakologi. Pemberian terapi *non* farmakologis yaitu pemberian aromaterapi, akupuntur, yoga dan akupresur dan lainnya (Astuti *et al.*, 2019).

Aromaterapi dalam sediaan *essensial oil* yang dapat menstimulasi indera penciuman seseorang untuk merasakan rileks dan mengurangi rasa cemas (Cahyanto *et al.*, 2020). Efek lainnya menurunkan nyeri (Asnita *et al.*, 2023). Dalam jurnal *Nephro-Urology Monthly*, minyak aromaterapi jenis mawar, lavender, jeruk bergamot, dan lemon adalah yang biasa digunakan untuk menghilangkan kecemasan, stres, dan depresi (Jones *et al.*, 2021). Aromaterapi Lavender menempati urutan pertama yang paling sering digunakan untuk mengurangi rasa cemas (Yuliani *et al.*, 2024). Aromaterapi lavender memiliki kandungan utama *linalool* yang berperan pada efek anti cemas atau relaksasi (Motulo *et al.*, 2024). Dalam penelitian membuktikan bahwa pemberian aromaterapi lavender selama 15-30 menit yang dilakukan selama 3 hari menurunkan kecemasan ibu sebelum diberikan rata-rata intensitas pada skala sedang 5,87 sesudah pelakuan intensitasnya menurun menjadi skala ringan 4.47 (Tirtawati, 2020).

Penelitian yang mendukung dilakukan Siagian (2018) memperoleh hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan nilai probabilitas $p\ 0,000 < 0,005$ yang berarti terdapat pengaruh aromaterapi terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia.

Rumah Sakit Bhayangkara merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang aktif dalam mendukung berbagai kegiatan penelitian di bidang kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan upaya peningkatan mutu pelayanan dan kesejahteraan pasien. Beberapa penelitian sebelumnya telah dilakukan di RS Bhayangkara dan memberikan kontribusi penting dalam pengembangan praktik klinis yang lebih efektif dan berbasis bukti diantaranya adalah *back massage* untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi, pemberian aromaterapi jahe untuk menekan keluhan mual muntah pada ibu *post secio caesaria*, pemberian aromaterapi lemon pada nyeri *post sectio caesaria*. Namun pada beberapa penelitian tersebut belum ada penelitian untuk mengurangi kecemasan terutama kecemasan pada ibu nifas dan juga belum ada penggunaan aromaterapi lavender dalam

penerapan kasus terhadap pasien di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar.

Studi pendahuluan pada Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar didapatkan data jumlah Ibu nifas yang dirawat di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar pada bulan 2024 sebanyak 92 orang. Untuk bulan November 2024 sebanyak 35 orang, sedangkan dari 35 orang ibu Nifas tersebut, 32 orang mengalami kecemasan dan ibu nifas tersebut juga tidak mengetahui bagaimana cara mengatasi kecemasan. Ibu nifas yang sedang dalam masa perawatan juga tidak mengetahui aromaterapi Lavender dapat mengurangi kecemasan.

Berdasarkan studi pendahuluan tersebut peneliti ingin mengetahui Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian dan Pendekatan

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental, menggunakan desain one group pretest-posttest. Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu nifas. Pada desain ini, dilakukan pengukuran tingkat kecemasan sebelum intervensi (pretest), kemudian diberikan perlakuan berupa aromaterapi lavender, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (posttest). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan tingkat kecemasan setelah intervensi.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang dirawat di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar selama bulan Mei 2025, dengan jumlah rata-rata sekitar 35 orang per bulan. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik non-probability sampling jenis purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah sampel yang ditentukan dalam penelitian ini sebanyak 30 responden.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi ibu nifas yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent, ibu nifas minimal 12 jam setelah persalinan dan sedang dirawat di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar, serta mampu berkomunikasi baik secara verbal maupun nonverbal.

Sementara itu, kriteria eksklusi adalah ibu nifas yang tidak kooperatif, mengalami komplikasi medis seperti perdarahan postpartum, eklampsia, atau demam yang menghalangi partisipasi, serta mengalami gangguan psikologis berat seperti postpartum blues, depresi postpartum, atau psikosis.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar yang beralamat di Jalan Trijata Denpasar. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai pada bulan April 2025 dan berakhir pada bulan Mei 2025.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner DASS (Depression Anxiety Stress Scale) yang telah dimodifikasi untuk fokus pada pengukuran kecemasan. Skala yang digunakan terdiri dari 14 pernyataan dengan penilaian: 0 untuk tidak pernah, 1 untuk kadang-kadang, 2 untuk sering, dan 3 untuk sangat sering. Hasil pengukuran kemudian dikategorikan sebagai berikut: normal (0–7), kecemasan ringan (8–9), kecemasan sedang (10–14), kecemasan berat (15–19), dan kecemasan sangat berat (>20). Validitas instrumen ditunjukkan dengan nilai korelasi $r = 0,782$, sedangkan reliabilitasnya sangat baik dengan Cronbach's alpha sebesar 0,806.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan meminta responden menandatangani informed consent. Setelah itu, responden mengisi kuesioner pretest untuk mengukur tingkat kecemasan awal. Selanjutnya, responden diberikan intervensi berupa aromaterapi lavender melalui diffuser selama 30 menit, sebanyak dua kali, yaitu pada 12 jam dan 24 jam postpartum. Setelah intervensi selesai, responden kembali mengisi kuesioner posttest untuk mengukur tingkat kecemasan setelah perlakuan. Data yang terkumpul kemudian diperiksa kelengkapannya

sebelum dianalisis.

Pengolahan Data

Data yang diperoleh dari kuesioner diolah melalui beberapa langkah. Tahap pertama adalah editing, yaitu memeriksa kelengkapan dan kebenaran isian kuesioner. Selanjutnya dilakukan coding, yaitu memberikan kode angka pada setiap jawaban responden sesuai kategori. Kemudian dilakukan scoring untuk menghitung nilai kecemasan berdasarkan jawaban responden. Data yang sudah diberi skor dimasukkan (entry) ke dalam master tabel, lalu diproses dan diperiksa kembali (cleaning) untuk memastikan tidak ada kesalahan input sebelum dianalisis.

Analisis Data

Data dianalisis dalam dua tahap. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi, persentase, nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi dari masing-masing variabel, termasuk karakteristik responden dan tingkat kecemasan. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dan sesudah intervensi, menggunakan uji Wilcoxon dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil uji dinyatakan signifikan jika $p \leq 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Ibu Berdasarkan

Umur Di RS Bhayangkara Denpasar

Berdasarkan hasil pada tabel 5.1 dapat dilihat pada karakteristik responden usia ibu sebagian besar 18 (66,7%) responden masih pada usia produktif yaitu usia 20-35 tahun. Kelompok usia ini dikategorikan sebagai usia reproduktif yang optimal. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2018), usia ideal untuk kehamilan adalah antara 20 hingga 35 tahun, karena pada usia ini organ reproduksi wanita telah berkembang sempurna dan risiko komplikasi kehamilan relatif lebih rendah dibandingkan usia di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun.

Dalam studi yang dilakukan oleh Tisnilawati & Ruseni (2023) di Puskesmas Glugur Darat, ditemukan bahwa mayoritas ibu hamil berada dalam rentang usia 20–35 tahun (73,1%). Usia ini dianggap sebagai usia reproduktif yang sehat karena organ reproduksi wanita telah matang dan siap untuk menjalani kehamilan. Selain itu, ibu hamil dalam kelompok usia ini cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik mengenai komplikasi kehamilan, seperti perdarahan, dibandingkan dengan kelompok usia lainnya.

Hubungan antara usia ibu nifas dan tingkat kecemasan telah menjadi fokus berbagai penelitian di Indonesia. Masa nifas, yaitu periode setelah persalinan, merupakan fase krusial yang tidak hanya melibatkan pemulihan fisik tetapi juga adaptasi psikologis terhadap peran baru sebagai ibu. Salah satu penelitian yang menyoroti hubungan ini dilakukan di RSUD Vina Estetica Medan pada tahun 2023. Penelitian tersebut menemukan bahwa usia ibu postpartum memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kecemasan yang dialami selama masa persalinan (Devi *et al.*, 2024).

Dari sisi psikologis, kelompok usia 20–35 tahun biasanya memiliki kapasitas adaptasi yang lebih baik terhadap stres dan kecemasan dibandingkan kelompok usia yang lebih muda (≤ 20 tahun) yang cenderung belum matang secara emosional, maupun kelompok yang lebih tua (≥ 35 tahun) yang mungkin menghadapi kecemasan karena risiko medis atau tanggung jawab keluarga yang lebih kompleks. Namun demikian, meskipun secara umum dianggap lebih stabil secara psikologis, kecemasan tetap dapat terjadi pada kelompok usia 20–35 tahun, terutama ketika menghadapi situasi baru, prosedur medis, atau ketidakpastian terhadap kondisi kesehatannya. Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan untuk tetap memperhatikan kondisi emosional pada kelompok usia ini, meskipun mereka tergolong dalam usia dewasa muda yang produktif. Dalam penelitian oleh (Sudirman *et al.*, 2024) yang dimuat dalam *Jurnal Kabar Masyarakat*, ditemukan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil usia 20–35 tahun tetap signifikan, terutama menjelang trimester ketiga. Kecemasan tersebut muncul akibat kekhawatiran terhadap proses persalinan, kondisi janin, pengalaman sebelumnya, maupun informasi yang kurang tepat dari lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan

bahwa meskipun berada pada usia matang secara reproduktif, perempuan tetap memerlukan dukungan emosional dan edukasi kesehatan mental selama kehamilan (Sudirman *et al.*, 2024)

Penelitian lain di Puskesmas Kertak Hanyar juga mengungkapkan bahwa usia ibu primipara berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada masa nifas. Ibu dengan usia yang lebih muda cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang lebih tua. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengalaman dan kesiapan emosional dalam menghadapi peran sebagai ibu (Yunita *et al.*, 2013).

Secara keseluruhan, usia ibu nifas merupakan faktor penting yang mempengaruhi tingkat kecemasan postpartum. Ibu yang lebih muda cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi karena kurangnya pengalaman dan kesiapan emosional. Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan untuk memberikan dukungan dan edukasi yang sesuai dengan usia dan kebutuhan masing-masing ibu guna mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan ibu serta bayi.

Karakteristik Ibu Berdasarkan Paritas Di RS Bhayangkara Denpasar

Berdasarkan hasil pada tabel 5.2 dapat dilihat pada karakteristik responden Paritas ibu sebagian besar 16 (53,3%) responden Primigravida. Hubungan antara paritas dan tingkat kecemasan pada ibu nifas telah menjadi fokus berbagai penelitian di Indonesia. Paritas, yaitu jumlah kelahiran yang telah dialami oleh seorang ibu, dapat memengaruhi kondisi psikologisnya selama masa nifas. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu dengan paritas primipara (melahirkan anak pertama kali) cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu multipara (yang telah melahirkan lebih dari satu kali). Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengalaman dalam merawat bayi, ketidakpastian dalam menghadapi peran sebagai ibu, serta adaptasi terhadap perubahan fisik dan emosional pasca

persalinan (Gowasa *et al.*, 2024).

Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Lestari *et al* (2020) dalam Yunita *et al.*, (2025) menunjukkan bahwa *postpartum blues* umumnya ditandai dengan gejala kecemasan pada ibu. Jika rasa cemas ini tidak segera diatasi, dapat berkembang menjadi komplikasi yang lebih serius seperti depresi *postpartum*. Prevalensi depresi *postpartum* di Indonesia diketahui sebanyak 18,37% pada satu bulan pertama setelah melahirkan dan 15,19% pada bulan kedua.

Selain itu, penelitian oleh Aulya *et al* (2024) dalam Aulya *et al* (2024) di RSUD Jati Padang Jakarta Selatan menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara paritas dan kejadian *postpartum blues* pada ibu nifas. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa paritas memiliki *p-value* 0,000, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara paritas dan kejadian *postpartum blues*. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya dukungan suami dan keluarga dalam mengurangi risiko *postpartum blues*.

Dari berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa paritas merupakan faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas. Ibu primipara cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dan *postpartum blues* dibandingkan dengan ibu multipara. Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan untuk memberikan perhatian khusus dan dukungan psikologis kepada ibu primipara guna mengurangi tingkat kecemasan mereka selama masa nifas.

Kecemasan Ibu Nifas di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender

Pada penelitian didapatkan sebagian besar responden sebelum diberikan aromaterapi lavender mengalami kecemasan sedang dengan jumlah 28 responden (93,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian Hayati & Sari, (2024) tentang Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Pasien Pra-Operasi *Sectio Caesarea* dengan Anestesi Spinal, didapatkan hasil bahwa dari 22 responden, sebelum diberikan terapi didapatkan sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang dengan 10 (45,5%) responden. Penyebab perubahan psikologis yang tiba-tiba pada ibu nifas adalah kekecewaan, rasa sakit, kelelahan, kurang tidur dalam proses persalinan dan kecemasan terhadap kemampuan merawat bayi serta emosi dalam minggu pertama

menjadi tidak stabil serta perubahan suasana hati pada tiga sampai empat hari pertama masa nifas. Ibu nifas yang tidak mampu menyesuaikan diri terhadap adanya perubahan, baik itu perubahan fisik maupun psikologis termasuk di dalamnya yaitu perubahan peran menjadi seorang ibu, maka kemungkinan akan mengalami masalah emosional setelah persalinan (Wayan *et al.*, 2025).

Trauma persalinan mampu meningkatkan kecemasan pada ibu nifas yang dapat berakibat buruk pada ibu sehingga merasa kerepotan, marah, rendah diri, mengganggu hubungan ibu dan anak, mengganggu tidur, membunuh ibu bahkan dapat menimbulkan akibat jangka panjang seperti penolakan melahirkan, menyusui, mempunyai anak lagi, depresi, bunuh diri, disfungsi kognitif, fisik, emosional, perilaku, dan bahasa pada anak-anak yang lahir dengan trauma (Yudi *et al.*, 2024)

Ibu dengan kecemasan sedang lebih banyak keluhan dan ketakutan yang ia rasakan dibandingkan dengan ibu yang kecemasannya ringan seperti kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, kemampuan konsentrasi menurun, mudah lupa, marah dan menangis. Ibu juga paling sering merasakan kelelahan pada tangan dan kaki saat melakukan aktivitas berlebihan. Pada penelitian Madinah *et al* (2023) tentang Hubungan Kecemasan dengan Kelelahan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2019 didapatkan hasil mayoritas Responden dengan Kecemasan ringan-sedang selaras dengan tingkat kelelahan yang mereka rasakan, yaitu dominasi kelelahan rendah (80.8%) dan sedang (70%) dengan distribusi masing-masing 21 responden. Hal ini disebabkan karena Fungsi fisik dan mental yang tidak bekerja sama menyebabkan kelelahan, yang dapat menyebabkan stres emosional seperti kekhawatiran saat beraktivitas dan merasa lelah setelahnya (Madinah *et al.*, 2023).

Kecemasan juga dapat mengaktifkan *Hipotalamus-Pituitari-Adrenal (HPA) axis* dan sistem *saraf simpatis*, dua sistem

utama dalam respons stres tubuh. Aktivasi ini memicu pelepasan hormon stres, terutama kortisol, yang disekresikan oleh korteks adrenal melalui aktivasi HPA axis dan *Adrenalin (epinefrin)*, yang dilepaskan melalui aktivasi sistem saraf simpatis. Kedua hormon ini menyebabkan berbagai perubahan fisiologis, dimana salah satunya adalah ketegangan otot, terutama pada ekstremitas (lengan dan kaki) serta peningkatan kewaspadaan saraf dan tonus otot. Saat ketegangan otot berlangsung terus-menerus akibat kecemasan, maka otot menjadi cepat lelah, meskipun aktivitas yang dilakukan hanya ringan atau sedang (Putri & Sari, 2020).

Ibu dengan kecemasan berat yang ditemui juga mengalami keluhan seperti yang dirasakan pada kecemasan ringan dan sedang juga namun ditambah dengan keluhan – keluhan lain seperti pusing, sakit kepala, tidak dapat tidur, sering kencing, susah buang air besar, khawatir tidak bisa jadi ibu yang baik dan tidak bisa merawat anaknya dengan baik. Hal ini di khawatirkan akan berlanjut kepada depresi postpartum (L. Yunita *et al.*, 2013).

Kecemasan merupakan bagian dari respon emosional pada penilaian individu secara subjektif yang tentu keadaannya dipengaruhi alam bawah sadar. Kecemasan yang dirasakan pada ibu dapat memberikan motivasi untuk mencapai sesuatu, karena akan menunjukkan perilaku yang tidak biasa seperti panik tanpa alasan, takut pada objek secara berlebihan, atau kekhawatiran luar biasa yang tidak bisa dijelaskan. Kecemasan yang dirasakan pada ibu nifas jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan *postpartum blues* (Fitria & Arifin, 2024).

Psikologis ibu nifas yang terganggu dapat mengurangi kontak antara bayi dan ibu karena minat serta ketertarikan ibu terhadap bayinya berkurang, Ibu yang mendapati gejala depresi tidak dapat merawat bayinya secara optimal sebab perasaan tidak mampu dan tidak berdaya dan dapat menghilangkan rasa tanggung jawab seorang ibu terhadap bayinya.

Pada penelitian ini sebagian besar ibu mengisi kuesioner pada aspek penelitian takut atau tidak percaya diri saat melakukan hal yang belum pernah dilakukan, cemas dan merasa kelelahan pada tangan dan kaki saat aktifitas berlebihan. Hal ini membuktikan ibu mengalami kecemasan. Ibu nifas yang mengalami cemas hingga terjadi

postpartum blues berdampak pada anak yakni kemampuan kognitif dan cara berinteraksinya yang kurang dibandingkan dengan teman sebayanya. Aromaterapi digunakan sebagai salah satu metode terapi komplementer dan pengobatan tradisional untuk mengatasi kecemasan pada ibu nifas (Fitria *et al.*, 2024).

Kecemasan Ibu Nifas di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender

Tingkat kecemasan ibu nifas setelah diberikan aromaterapi Lavender mengalami penurunan yaitu sebelum intervensi responden terbanyak berada pada tingkat kecemasan sedang, setelah pemberian aromaterapi lavender tingkat kecemasan responden menurun menjadi kecemasan ringan dengan jumlah 23 responden (76,7%). Hal ini menandakan bahwa pemberian aromaterapi lavender baik untuk ibu nifas.

Hal ini sejalan dengan penelitian Sari *et al* (2023) tentang Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Pasien Pra-Operasi *Sectio Caesarea* dengan Anestesi Spinal, didapatkan hasil bahwa dari 22 responden mengalami penurunan kecemasan yaitu sebagian besar ibu mengalami kecemasan ringan sebanyak 11 (50,0%) responden. Temuan penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memiliki dampak signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu *post-partum*.

Terapi komplementer khususnya dengan minyak esensial banyak dikemukakan oleh peneliti bahwa mampu memberikan kenyamanan dan mencegah terjadinya infeksi. Aromaterapi memberikan dampak yang sangat baik karena aroma yang wangi dan segar dapat merangsang saraf sensorik, reseptor, dan akhirnya dapat mempengaruhi organ lain sehingga bisa memberikan efek yang besar pada kecemasan. Minyak aromaterapi yang paling konsisten digunakan untuk depresi dan kecemasan adalah aromaterapi lavender, cendana, mawar, melati, bergamot dan ylang-ylang. Aromaterapi lavender merupakan minyak esensial yang

mampu mengatasi nyeri dan infeksi karena sebagai anti inflamasi, dan antimikroba (Wayan *et al.*, 2025).

Bunga lavender sering dipakai sebagai aromaterapi karena dapat memberikan manfaat relaksasi dan memiliki efek sedasi yang sangat membantu pada orang yang mengalami insomnia. linalool asetat yang ada pada aromaterapi lavender mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang, disamping itu sangat berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang, dan juga memiliki khasiat sebagai penenang serta tonikum, khususnya pada sistem saraf. Wangi yang dihasilkan aromaterapi lavender akan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan enkefalin, berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami. Enkefalin merupakan neuromodulator yang berfungsi untuk menghambat nyeri fisiologi (Mirazanah *et al.*, 2021).

Penelitian Mirazanah *et al* (2021) yang berjudul Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu bersalin di dapatkan hasil sebelum diberikan aromaterapi lavender rata-rata tingkat kecemasan ibu mencapai 22,47 dan sesudah diberikan aromaterapi lavender rata-rata tingkat kecemasan ibu mengalami penurunan sebesar 18,33 dengan selisih rata-rata 4,14, sedangkan pada kelompok kontrol saat pemeriksaan I rata-rata skor tingkat kecemasan ibu 22,60 dan pada pemeriksaan II rata-rata tingkat kecemasan ibu 22,27 dengan selisih rata-rata 0,33. Terdapat perbedaan rerata skor tingkat kecemasan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan tingkat signifikansi $0,001 < 0,05$. Hal ini dapat disimpulkan terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu bersalin di RSUD Kota Tangerang Selatan Tahun 2021.

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, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan. Sebuah studi mengungkapkan bahwa keuntungan penggunaan aromaterapi secara psikologi antara lain dapat menurunkan tingkat kecemasan. Secara imunologi aromaterapi dapat meningkatkan limfosit pada pembuluh darah perifer, meningkatkan CD 8 dan CD1 6

yang berperan dalam imunitas. Penggunaan aromaterapi mempunyai efek menenangkan jiwa sehingga dapat mengurangi stress dan kecemasan (Roniati *et al.*, 2021).

Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender dan Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender

Uji beda *Wilcoxon* menunjukkan adanya signifikansi penurunan tingkat kecemasan ibu nifas setelah diberikan aromaterapi Lavender yang dibuktikan dengan *p value* sebesar 0,000 kurang dari 0,05, maka dengan tingkat kepercayaan 95 %, H_0 diterima, artinya terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah pemberian Aromaterapi Lavender terhadap tingkat kecemasan ibu nifas, sehingga ada Ada pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap tingkat kecemasan Ibu Nifas di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar.

Hal ini sejalan dengan penelitian Wayan *et al* (2025) yang berjudul Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas di Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara Provinsi Bali didapatkan Perbandingan hasil uji analisis sebelum dengan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lavender didapatkan nilai rata-rata (mean) tingkat kecemasan ibu nifas menurun dari 1,59 menjadi 0,88. Ini menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lavender menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas. Pembuktian hipotesis adanya pengaruh inhalasi aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu nifas menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa *p value* yang didapat senilai $0,001 < 0,005$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian inhalasi aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan responden. yang dirasakan.

Gangguan kecemasan adalah sekelompok kondisi yang menggambarkan kecemasan yang berlebihan, serta respon perilaku, emosional dan fisiologi. Individu yang mengalami gangguan kecemasan dapat memperlihatkan perilaku yang tidak

lazim seperti panik tanpa alasan, takut yang tak beralasan terhadap objek atau kondisi kehidupan, melakukan tindakan berulang ulang tanpa dikendalikan, mengalami kembali peristiwa yang traumatik, atau rasa khawatir yang tidak dapat dielakkan atau khawatir yang berlebihan (Irmaya *et al.*, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian, banyak ibu yang mengalami kecemasan sebelum menerima aromaterapi lavender. Gejala gejalanya meliputi kesulitan berkonsentrasi, tidak percaya diri, perasaan sedih, perubahan suasana hati, lemas, ketakutan, kesulitan untuk menelan, merasa kesulitan dalam bernafas, mual, sakit kepala, kepala terasa berat, gelisah, dan wajah tampak tegang. Namun setelah menerima aromaterapi lavender, kondisi ibu akan tampak lebih rileks. Ini menunjukkan bahwa aromaterapi dapat menciptakan suasana tenang dan rileks yang dapat mengurangi kecemasan.

Aromaterapi adalah bagian dari pengobatan alternatif yang menggunakan minyak esensial dan senyawa aromatik lainnya yang mudah menguap dari tanaman. Aromaterapi dapat mempengaruhi suasana hati, emosi, fungsi kognitif, dan kesehatan seseorang. Aromaterapi bekerja dengan mempengaruhi sistem limbik di otak, yang bertanggung jawab atas emosi, suasana hati, dan memori. Hal ini dapat merangsang produksi neurohormon endorphin dan enkephalin, yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit, serta serotonin, yang dapat mengurangi ketegangan, stres, dan kecemasan (Irmaya & Chairiyah, 2024)

Aromatherapi bekerja dengan mengaktifkan area di hidung dan berhubungan dengan silia. Bau-bauan diubah oleh silia menjadi impuls listrik yang dipancarkan ke otak melalui sistem penghirup. Reseptor ini mengirimkan pesan melalui system saraf menuju otak. Aroma minyak tersebut menghidupkan bagian-bagian pada otak, seperti sistem limbik yang mempengaruhi emosi dan meneruskannya ke hipotalamus. Hipotalamus meresponnya dengan memproduksi senyawa kimiawi otak seperti serotonin yang akan menghilangkan ketegangan, stress, dan kecemasan (Santiasari *et al.*, 2024).

Lavender (*Lavandula officinalis*), anggota famili *Lamiaceae*, merupakan tanaman yang biasa digunakan dalam aromaterapi. Lavender mengandung kapur barus, *terpinen-4-ol*, *linalool*, *linalyl asetat*, *beta-ocimenedan* *1,8-cineole*. Studi tentang manfaat aromaterapi lavender

menunjukkan bahwa *linalool* dan *linalyl* asetat dalam lavender mungkin berperan dalam efek anti-kecemasan (relaksasi). Selain itu, *linalyl* asetat memiliki efek anestesi dan *linalool* bertindak sebagai obat penenang (Nurhayati *et al.*, 2024)

Peneliti berasumsi pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu nifas dimulai dari adanya proses

penguapan dari aromaterapi tersebut yang selanjutnya di hisap oleh ibu nifas dan diserap oleh tubuh melalui hidung dan paru-paru masuk ke aliran darah. Saat aroma dari minyak esensial lavender dihirup, tubuh akan memberikan respon psikologis dimana tubuh menjadi nyaman rasa sakit dan ketegangan berkurang, serta kecemasan dalam menghadapi perannya sebagai seorang ibu dan menjalani masa nifas juga berkurang.

Tabel 1. Identifikasi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Paritas di RS Bhayangkara

Karakteristik Responden	<i>f</i>	%	Mean ±Std Dev
Umur			
>20 tahun	5	10,0	27,80±6,697
20-35ahun	18	66,7	
>35 tahun	7	23,3	
Total	30	100.0	
Paritas			1,97±1,159
Primigravida	16	53,3	
Multigravida	14	46,7	
Total	30	100,0	

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Ibu Nifas di Rumah Sakit Bhayangkara sebelum diberikan Aromaterapi Lavender

Kategori Tingkat Kecemasan	<i>f</i>	%	Mean ± Std Deviation	Min	Max
Kecemasan Ringan	2	6,7	11,37± 1,712	9	14
Kecemasan sedang	28	93,3			
Total	30	100.0			

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Ibu Nifas di Rumah Sakit Bhayangkara Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender

Kategori Tingkat Kecemasan	<i>f</i>	%	Mean ± Std Deviation	Min	Max
Normal	7	23,3	8,53± 0,681	7	9
Kecemasan ringan	23	76,7			
Total	30	100.0			

Tabel 4. Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender di RS Bhayangkara

Variabel	Mean ± Std Deviasi	Min	Max	Uji Wilcoxon Nilai <i>p-value</i>	Nilai Z
Intensitas Nyeri					
1. Tingkat Kecemasan Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender	11,37± 1,712	9	14	0,000	5.152 ^b
2. Tingkat Kecemasan Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender	8,53± 0,681	7	9		

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain

one group pretest-posttest, yang tidak melibatkan kelompok kontrol. Oleh karena itu, hasil perubahan tingkat kecemasan tidak sepenuhnya dapat dikaitkan hanya dengan intervensi

aromaterapi lavender, karena kemungkinan adanya faktor lain (seperti dukungan keluarga, dan kondisi fisik pascapersalinan) yang juga dapat memengaruhi hasil.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan ibu dengan usia reproduksi sehat dan primigravida. Sebelum intervensi, sebagian besar ibu nifas mengalami kecemasan sedang, namun setelah diberikan aromaterapi lavender terjadi penurunan tingkat kecemasan, dengan sebagian besar berada pada tingkat kecemasan ringan dan sebagian lainnya tidak cemas. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas di RS Bhayangkara Denpasar.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya bidan, mengintegrasikan aromaterapi lavender dalam asuhan postnatal sebagai intervensi pendukung yang aman, mudah, dan murah. Pelayanan kebidanan juga diharapkan lebih memperhatikan aspek psikologis ibu nifas, serta menyediakan lingkungan perawatan yang nyaman dan menyenangkan. Selain itu, institusi pendidikan kebidanan dapat memasukkan materi terapi komplementer seperti aromaterapi ke dalam kurikulum, sementara mahasiswa dibekali keterampilan praktis terkait metode relaksasi. Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan sampel lebih besar dan mencakup daerah yang lebih luas, serta mengeksplorasi kombinasi aromaterapi dengan teknik relaksasi lainnya untuk hasil yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, T. (2021). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Pada Ibu Nifas Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. Kementrian Kesehatan Indonesia

Republik Indonesia.

Astuti, T. (2022). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Pada Ibu Nifas Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia PoltekNIK Kesehatan Bengkulu Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Kebidanan, 16(1), 1–23.

Cristine Htyasibuan, Vany and Setyowati, H. (2022). (2022). Efektivitas Pemberian Kombinasi Totok Wajah dan Aroma Terapi Lavender Dalam Penurunan Kecemasan Ibu Nifas di Desa Cilamaya Tahun 2021. Universitas Ngudi Waluyo.

D.P.R, Y. F. K., & Widayati. (2022). The Effectiveness of Lavender Aromatherapy to Reduce Nausea and Vomiting in Pregnant Women. Indonesian Journal of Midwifery (IJM) <http://Jurnal.Unw.Ac.Id/Index.Php/Ijm>, 5(September), 102– 109.

Dharma. (2017). Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian (Edisi Revi). Cv. Trans Info Media.

Dwi Tirta Sari, R. (2017). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswi Keperawatan dan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Dalam Menyelesaikan Tugas Akhrit (Skripsi) di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. Jurnal Akuntansi, 11.

Erkkola R, Kanto J. Diazepam dan menyusui. 2024 National Librabry of Medicine : National Center of Biothechnology Information <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501214/> 15 Januari, 1235-6.

Irfan, M. (2017). Pengaruh aromaterapi lavender (Lavandula Angustifolia) terhadap kecemasan tikus putih (Rattus Norvegicus) setelah dipapar unpredictable chronic mild stress. Digilib UNS a.C, 5–35.

Istiqomah, A. L., Viandika, N., & Khoirun Nisa, S. M. (2021). Description of the Level of Anxiety in Post Partum. Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal, 5(4), 333–339. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.333-339>

Kurniawati, D. (2016). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap perubahan kualitas tidur

- lansia di panti wredha budhi dharma umbulharjo yogyakarta.
- Lestari, Y. (2019). Hubungan Antara Faktor Psikososial, Dukungan Suami Dan Keluarga Dengan Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1), 13–56.
- Manora, E. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Memberikan Senam Kegel Terhadap Percepatan Penyembuhan Luka Perineum Derajat II di PMB "E" Kabupaten Lebong. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Bengkulu, Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga.*, 6.
- Maylani, R. K. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Ibu Nifas Untuk Menurunkan Cemas Sebagai Upaya Antisipasi Post partum Blues di Wilayah Puskesmas Sangkulirang.
- Miqiawati, A. (2022). Efektivitas pemberian aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan tingkat Kecemasan Pada Lansia Kelompok Esti Nastiti Di desa Kauman Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan. *Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.*
- Moeleong. (2018). *Metode Penelitian dan Teknik Analisa*. Salemba Medika.
- Moki, F. sada. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi Fraktur di Rumah Sakit Umum Daerah Sleman. *Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta.*
- Nopiyan, D. (2022). Pengaruh Media Flipchart Tentang Anesthesia Spinal Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rsu Pku Muhammadiyah Yogyakarta. 5(3), 17.
- Prasetyo, Y. A. F. (2023). Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di Stikes Panti Waluya Malang. *STIKES Panti Waluya Malang.*, 5–14.
- Priyaningtyas, A. M., & Sholihah, A. N. (2023). Hubungan Antara Kecemasan Ibu Bersalin Selama Masa Pandemi Covid 19 dengan Kejadian Post Partum Blues. *Journal of Midwifery Information (JoMI)*, 3(2), 320–327.
- Putri, N. (2021). Manajemen Asuhan Kebidanan Postpartum Fisiologis Pada Ny "K" di Puskesmas Antang Perumnas Tanggal 04 Oktober-15 November 2021. *Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar*, November.
- Ragina, S. (2024). Penerapan Aromaterapi Lavender Dalam Mengatasi Insomnia Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Kemenkes Poltekkes Riau, Prodi DIII Keperawatan Pekanbaru.*
- Sari, B. P. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2021. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Bengkulu.*
- Sari, T. N. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan Terdampak Pandemi Covid-19. *Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung* 1442 M / 2020 H.
- Siagian, H. S. (2018). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia di panti werdha guna budi bhakti medan. 4(1), 387–392.
- Sinaga, E. L. S. (2017). Hubungan keletihan ibu post partum dengan motivasi pemberian asi pada ibu postpartum 7-14 hari di posyandu wilayah kerja puskesmas Muara Enim. *Universitas Airlangga*, 19–24.
- Suardani, N. P., Wayan, N., Parwati, M., Putu, N., Kurnia Indriana, R., & Wulandari, I. A. (2023). Efektivitas Promosi Kesehatan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Suami Ibu Hamil Trimester III Tentang Postpartum Blues. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 74–83. <https://repository.itekes->

- bali.ac.id/medias/journal/2115201060
- Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian dan Pengumpulan Data. Media Cendikia. Suarweni, W. (2016). Pengantar Akuntansi. Yogyakarta: Pustaka Baru Pers., 5(3), 248–253.
- Tricintia, Y., Ivanna, T., & Agustina, D. . (2017). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stress Dalam Menjalani OSCE Mahasiswa Semester VI Angkatan VIII di Stikes Suaka Insan Banjarmasin. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin, 24.
- Walyani, E., & Purwoastuti, E. (2017). Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Witriya, C., Utami, N. W., & Andinawati, M. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. Nursing News, 1, 190–203.
- Yuliani, S., Yuliani Prodi Keperawatan, S., Ilmu Kesehatan, F., Ainul Shifa Prodi Keperawatan, N., Afrina Prodi Keperawatan, R., Harapan No, J., Agung, L., & Selatan, J. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea. Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran, 1(2).