

PERBANDINGAN AROMATERAPI LAVENDER DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAMBONGPARI KOTA TASIKMALAYA 2024

Epita Nurdianah^{1*}, Yulia Herliani², Santi Yuliastuti³
Politeknik kementerian kesehatan tasikmalaya
email: nurdianahepita@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang masalah: Secara nasional kehamilan di Indonesia sangat tinggi di Tasikmalaya sekitar 11.681 orang. Setiap kehamilan memiliki kemungkinan komplikasi kehamilan salah satunya kecemasan pada ibu hamil yang bisa menyebabkan banyak resiko pada kehamilan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbandingan aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari. Metode: Rancangan penelitian yang dilakukan menggunakan *pre experimental* dengan pengambilan sampel menggunakan Teknik *purposive sampling* sebanyak 54 responden dari 118 populasi. Pengambilan data menggunakan lembar observasi dan kuisioner. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas sambongpari kota tasikmalaya. Uji statistik non arametric dengan uji *wilcoxon* Hasil penelitian: Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa aromaterapi lemon lebih signifikan terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III dibanding aromaterapi lavender dengan Z score -4.462. Dibanding dengan aromaterapi lavender hasil Z score -4.454. Saran: Diharapkan terapi aromaterapi lavender dan lemon dapat dilaksanakan secara berkelanjutan oleh ibu hamil trimester III untuk mengurangi kecemasan yang terjadi

Kata kunci: Aromaterapi, Ibu hamil, Kecemasan

PENDAHULUAN

Komplikasi kehamilan merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi selama kehamilan dan persalinan. Masalah kesehatan ibu bisa terjadi sebelum kehamilan yang pada akhirnya berdampak komplikasi pada masa kehamilan. Komplikasi lain yang ada sebelum kehamilan akan memburuk selama kehamilan, jika tidak segera teratasi sesuai prosedurnya. Komplikasi tersebut sangat berpengaruh 75% dari seluruh kematian ibu. Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia masih tinggi, sebanyak 830 wanita meninggal diakibatkan komplikasi pada kehamilannya.

World Health Organisation (WHO) menyatakan bahwa Angka kematian ibu sangat tinggi. Sekitar 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2020. Hampir 95% dari seluruh kematian ibu terjadi di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah ke bawah pada tahun 2020.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mencatat angka kematian ibu pada tahun 2022 sekitar 183 per 100 ribu kelahiran. Kondisi ini jauh berbeda dibandingkan Malaysia dengan AKI 20 per 100 ribu kelahiran. Kematian ibu terjadi paling banyak saat hamil yaitu mengalami komplikasi pada kehamilannya.

Angka kematian ibu di Jawa Barat terdapat 187 kematian dari 100.000 kelahiran hidup. Jumlah kematian ini dikarenakan adanya komplikasi saat masa kehamilan ibu. Dinas kesehatan Jawa Barat masih berusaha untuk terus menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan mencari masih Solusi yang terbaik.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya mencatat bahwa jumlah kehamilan pada tahun 2023 sekitar 11.681 orang. Berdasarkan data dari dinas kesehatan menyatakan bahwa jumlah kehamilan di kota Tasikmalaya sangat tinggi. Serta data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya menyatakan komplikasi pada kehamilan tertinggi yaitu hipertensi pada kehamilan.

Target *Sustainable Development Goals* (SDG's) yaitu menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI)

menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Upaya yang harus dilakukan salah satunya adalah mencegah adanya komplikasi pada kehamilan. Angka Kematian Ibu (AKI) di Kota Tasikmalaya masih tinggi. Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya mencatat bahwa penyumbang AKI tertinggi yaitu komplikasi pada kehamilan .

Berdasarkan hasil studi pendahuluan ke Puskesmas Sambongpari ada 6 orang ibu hamil trimester III dan 4 orang dari 6 orang ibu hamil mengeluh bahwa mereka susah untuk tidur. Ibu hamil menyatakan merasa tidak nyaman pada perubahan fisik yang terjadi saat trimester III. Serta ibu hamil mengatakan merasa cemas karena semakin dekat mendekati masa persalinan.

Pada beberapa penelitian menyatakan bahwa aromaterapi efektif untuk menurunkan kecemasan yang terjadi pada ibu hamil trimester III. Aromaterapi yang dinyatakan efektif oleh peneliti terdahulu yaitu aromaterapi lavender dan aroma terapi lemon.

Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya komplikasi kehamilan salah satunya pada hipertensi pada kehamilan bisa disebabkan karena kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil. Kecemasan selama kehamilan berdampak negatif pada ibu hamil sejak masa kehamilan hingga persalinan, seperti melahirkan prematur bahkan keguguran

Kecemasan merupakan periode singkat perasaan gugup atau takut yang dialami seseorang ketika dihadapkan pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil juga dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil. *National Sleep Foundation* , menyatakan perempuan hamil yang mengalami beberapa bentuk gangguan tidur mencapai 79%. Sebanyak 72% dari ibu hamil akan mengalami frekuensi terbangun lebih sering pada malam hari. Umumnya kebutuhan tidur orang dewasa yakni selama 7–8 jam, namun untuk ibu hamil bisa mencapai 10 jam.

Adanya gangguan tidur yang dirasakan ibu hamil baik dari segi kualitasnya yang buruk maupun durasi tidur yang pendek akan berhubungan dengan respons inflamasi tubuh yang berlebihan dimana tingkat inflamasi sitokin lebih tinggi yang dapat menyebabkan kelahiran bayi premature dan meningkatnya tekanan darah pada ibu hamil. Ibu hamil yang mengalami kecemasan janin nya akan merasa gelisah sehingga menghambat pertumbuhannya, Melemahkan kontraksi otot rahim, dan lain-lain. Dampak tersebut juga dapat membahayakan janin. Kehamilan dengan kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi hasil perkembangan saraf janin yang berkaitan dengan perkembangan

kognitif, emosi dan perilaku sampai masa kanak-kanak. Penanganan untuk kecemasan pada ibu hamil biasanya akan diberikan konseling oleh bidan. Namun, beberapa penelitian menyebutkan bahwa menggunakan pengobatan non-farmakologis bisa menjadi alternatif. Salah satu terapi yang banyak direkomendasikan adalah aromaterapi.

Salah satu aromaterapi yang disarankan adalah Lavender karena telah diteliti memiliki kandungan saraf zat bunga lavender ini mengandung linalool yang memiliki efek sedative atau menenangkan, sehingga akan menstimulasi reseptor silia saraf olfaktorius yang berada di epitel olfaktori untuk meneruskan aroma menenangkan tersebut ke bulbus olfaktorius melalui olfaktorius.

Lemon merupakan salah satu jenis aromaterapi yang memiliki efek menenangkan atau rileks untuk beberapa gangguan misalnya mengurangi kecemasan, ketegangan dan insomnia. Zat yang terkandung dalam lemon salah satunya adalah linalool yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya.

dan dapat menjernihkan dan menstimulasi dimana dapat mengurangi stres, cemas, pikiran yang negatif dan rasa takut. Berdasarkan data yang telah diuraikan maka peneliti tertarik untuk membandingkan aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon mana yang lebih efektif untuk mengurangi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil trimester III.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan yaitu penelitian dengan pendekatan *pre experimental*. Dalam penelitian penulis menggunakan data primer yaitu dengan mengambil data sebelum dan sesudah perlakuan. Desain penelitian ini *pre and post experimental test*. Penelitian ini menggunakan cara purposive sampling cara ini menggunakan pertimbangan tertentu. Pada penelitian menggunakan analisis data univariat dan bivariat. Pada analisis data bivariat dilakukan uji normalitas data dengan grafik dan melihat besaran angka signifikansi *kolmogorof-smirnov* atau *shapiro-wilk*. Data yang di dapatkan



tidak berdistribusi dengan normal maka dilakukan uji non parametrik *wilcoxon*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan usia pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpuri sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	20-25	24	44,6%
2.	26-30	18	33,1%
3.	31-35	12	22,3%
Jumlah		54	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden sebagian besar berusia 20-25 tahun yaitu 24 responden (44,6%). Dari data ini menunjukkan bahwa ternyata sebagian besar ibu hamil yang mengalami kecemasan adalah ibu hamil dengan usia yang masih muda yaitu sekitar usia 20-25 tahun. Ini bisa menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan

No	Usia Kehamilan	Frekuensi	Persentase
1.	30-34 minggu	33	61,2%
2.	34-38 minggu	21	38,8%
Jumlah		54	100%

Dan berdasarkan usia kehamilan sebagian besar ibu hamil berusia 30-34 minggu (61,2%). Data ini menunjukkan bahwa ternyata ibu hamil pada usia 30-34 minggu lebih rentang mengalami kecemasan karena mulai memasuki trimester III atau masa penghujung dalam kehamilan. Kecemasan Pada Kelompok X (Lavender)

Tabel 3 Kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada Kelompok X (Lavender) Ibu Hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpuri Kota Tasikmalaya

No	Kecemasan	Sebelum Perlakuan			Sesudah Perlakuan		
		Frekuensi	Persentase	Rata-rata	Frekuensi	Persentase	Rata-rata
1.	Tidak cemas	0	0%	29,96	0	0	21,10
2.	Ringan	0	0%		12	44,4%	
3.	Sedang	3	11,1%		15	55,6%	
4.	Berat	24	89,9%		0	0%	
5.	Sangat berat	0	0%		0	0%	
Jumlah		27	100%		27	100%	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya sebelum di berikan perlakuan pada kelompok X (Lavender) yaitu sebagian besar mengalami kecemasan berat dengan jumlah 24 orang (88,9%). Pada hasil perhitungan statistik di dapatkan hasil rata rata kecemasan sebelum di berikan perlakuan pada kelompok X (Lavender) adalah 29,9.

Pada kelompok X (Lavender) setelah diberikan perlakuan sebagian besar ibu hamil mengalami penurunan kecemasan menjadi kecemasan tingkat sedang sebanyak 15 responden (55,6%). Rata-rata kecemasan pada kelompok X (Lavender) setelah diberikan perlakuan adalah 21,10. Penurunan yang terjadi pada kelompok X (Lavender) adalah sebesar 8,86.

Tabel 4 Kecemasan responden sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok Y (Lemon) Ibu Hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari Kota Ta s i k m a l a y a

N o	Kecema san	Sebelum Perlakuan			Sesudah Perlakuan		
		Frek uen si	Perse nta s e	Rata - rat a	Frek uen si	Perse nta s i	Rata - rat a
1.	Tidak cemas	0	0%	29,96	0	0	14,31
2	Ringan	0	0%		19	70,4%	
3	Sedang	3	11,1%		8	29,6%	
4	Berat	24	89,9%		0	0%	
5	Sangat berat	0	0%		0	0%	
Jumlah		27	100%		27	100%	

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya sebelum di berikan perlakuan pada kelompok Y (Lemon) yaitu sebagian besar mengalami kecemasan berat dengan jumlah 24 orang (88,9%). Pada hasil perhitungan statistik di dapatkan hasil rata rata kecemasan sebelum di berikan perlakuan pada kelompok Y (Lemon) adalah 31,22.

Pada kelompok Y (Lemon) setelah diberikan perlakuan sebagian besar ibu hamil mengalami penurunan kecemasan menjadi kecemasan tingkat ringan sebanyak 19 responden (70,4%). Rata-rata kecemasan pada kelompok Y (Lemon) setelah diberikan perlakuan adalah 14,31. Penurunan kecemasan pada kelompok Y (Lemon) adalah 16,91



2) Perbandingan sebelum dan sesudah perlakuan kelompok X (Lavender) dan kelompok Y (Lemon)

Tabel 5 Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Lemon pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari Kota

T a s i k m a l a y a

Tingkat Kecemasan	Frkuensi dan Persentase							
	Lavender				Lemon			
	Pre	%	Post	%	Pre	%	Post	%
Tidak cemas	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Ringan	0	0%	12	44,4%	0	0%	19	70,4%
Sedang	3	11,1%	15	55,6%	3	11,1%	8	29,6%
Berat	24	89,9%	0	0%	24	89,9%	0	0%
Sangat berat	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	27	100%	27	100	27	100%	27	100

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok lavender dan lemon sama yaitu ibu hamil pada setiap kelompoknya yang memiliki tingkat kecemasan sedang 3 responden (11,1%) dan yang memiliki tingkat kecemasan berat 24 responden (89,9%). Kemudian setelah diberikan perlakuan pada kelompok aromaterapi Lavender yang memiliki tingkat kecemasan ringan 12 responden (44,4%) dan yang memiliki tingkat kecemasan sedang 15 responden (55,6%). Sedangkan pada kelompok yang diberi perlakuan aromaterapi Lemon yang memiliki tingkat kecemasan ringan 19 responden (70,45) dan yang memiliki tingkat kecemasan sedang 8 responden (29,6%).

Pada pre dan post pada 2 kelompok memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecemasan yang terjadi ibu hamil trimester III. Perbandingan antara aromaterapi Lavender dan aromaterapi Lemon mendapatkan hasil bahwa aromaterapi Lemon lebih signifikan di banding dengan aromaterapi Lavender dengan p value = 0,000, <0,05 maka dapat di simpulkan adanya pengaruh yang signifikan antara terapi lavender dan lemon terhadap kecemasan yang terjadi pada ibu hamil trimester III di Wilayah kerja puskesmas sambongpari kota tasikmalaya.) Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah

diberikan perlakuan pada kelompok X (Lavender) dan pada Kelompok Y (Lemon) dan perbandingan pada aromaterapi Lavender dan aromaterapi Lemon Hasil Uji Normalitas data

Tabel 6 Uji Normalitas Data

	Kelompok	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Hasil	Pretest Lavender	.953	27	.257
	Postest Lavender	.638	27	.000
	Pretest Lemon	.887	27	.007
	Postest Lemon	.576	27	.000

Berdasarkan data uji normalitas data yang sudah dilakukan menunjukkan hasil bahwa data tidak

berdistribusi dengan normal maka dilakukan uji *Wilcoxon*.

Tabel 7 Hasil Uji *Wilcoxon*

	Posttest Lavender - Pretest Lavender	Posttest Lemon - Pretest Lemon
Z	-4.546 ^b	-4.462 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

Hasil uji *wilcoxon* Menyatakan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan pada kelompok X (Lavender) dengan Z score -4.546 dan kelompok Y dengan hasil -4.462. Berdasarkan hasil Z score menyatakan bahwa kelompok Y (Lemon) yang lebih banyak mengalami penurunan karena hasilnya lebih kecil di banding dari kelompok aromaterapi X (Lavender).

Pembahasan

Terjadinya kecemasan disebabkan meningkatnya hormon progesteron yang mempengaruhi kondisi psikis, selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil cepat Lelah. Ketika aromaterapi lemon terhirup sel reseptor penciuman dirangsang dan impuls ditransmisikan ke pusat otak, atau sistem limbik. Aromaterapi dapat memberikan efek santai, menenangkan selain itu juga meningkatkan sirkulasi darah.

Aromaterapi digunakan untuk mempengaruhi emosi seseorang. Minyak essensial yang digunakan dalam aromaterapi ini berkhasiat untuk mengurangi stress, melancarkan sirkulasi darah, dan insomnia. Penurunan rata-rata frekuensi kecemasan tersebut disebabkan

aromaterpi mampu menurunkan skor kecemasan pada ibu hamil trimester III karena baunya yang segar dan membantu menenangkan pikiran, membangkitkan semangat. Ketika essensial di hirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan. Sehingga aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon baik untuk mengurangi kecemasan. Efek *citrus lemon* sebagai sedative yang dapat menurunkan nyeri dan kecemasan sehingga tekanan darah lebih terkontrol. Hal ini dapat mempengaruhi kecemasan bagi yang menghirupnya menjadi berkurang

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan judul perbandingan aromaterai lavender dan aromaterapi lemon terhadap kecemasan yang terjadi pada ibu hamil trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan perlakuan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya di dapatkan rata-rata pada kelompok lavender yaitu: 29.96 termasuk pada kecemasan tingkat berat. Dan setelah di berikan perlakuan rata-rata pada kelompok X (Lavender) menjadi 21,10 termasuk pada kecemasan sedang.
2. Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan perlakuan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya pada kelompok Y (Lemon) di dapatkan rata-rata: 31.22 yaitu termasuk kecemasan berat dan setelah di berikan perlakuan di dapatkan rata-rata: 14.31 termasuk pada kecemasan ringan.
3. Aromaterapi lemon lebih efektif di banding aromaterapi lavender dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya.

Dari penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti ingin menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah perpustakaan di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dan dapat digunakan sebagai sumber bahan referensi bagi mahasiswa khususnya mengenai kecemasan pada ibu hamil Trimester III serta Teknik pemberian aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon sebagai terapi non farmakologis dalam mengatasinya.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan terutama bidan dapat memberikan penyuluhan mengenai aromaterapi sebagai salah satu alternatif terapi dalam upaya mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Meneruskan penggunaan aromaterapi Lavender dan lemon sebagai terapi alternatif saat ibu hamil Trimester III mengalami kecemasan karena dapat memberikan efek menenangkan dan mengurangi kecemasan

DAFTAR PUSTAKA

1. MH Junizaf. Benda Asing di Saluran Napas. In: Soepardi EA, Iskandar N. Buku Ajar Ilmu Kesehatan Telinga Hidung Tenggorokan Kepala dan Leher edisi 7. Jakarta Balai Penerbit FKUI. 2012;10
2. Kartika J, Setiawati S. Pengaruh Pemberian Aromatherapy Citrus Lemon Terhadap Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2022;13(1):294.
3. Jannah N, Mien, Narmi. Hubungan Pengetahuan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *J Ilm Karya Kesehat*
4. Puspitasari I, Wahyundari E. Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Proceeding 11th Univ Res Colloq 2020 Bid MIPA dan Kesehat*. 2020;116–20.
5. Yunita S. Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Aek Godang Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2021. 2021;
6. Halil A, Puspitasari E, Kebidanan P, Sarjana P, Kesehatan I. 78 Asni Halil, Elika Puspitasari Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2 Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2 (Factors. *J Kesehat*.2023;12(1):2721–8007
7. Maki FP, Pali C, Opod H. Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan. *J e-Biomedik*. 2018;6(2):103–10.
8. Muningsih S, Fitriani ES. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil Sri. 2022;4(November):1377–86.
9. Dwi Anggraini F, Windarti Y, Handayani N, Umamah F, Zata Amani F, Keperawatan dan Kebidanan F, et al. Pemberian Blended Aromaterapi Lemon Dan Sereh Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *BERNAS J Pengabdian KpdMasy* 2023;4(1):614–20.
10. Nur Wasillah Ardilah, Widanarti Setyaningsih, Sari Narulita. Pengaruh TingkatKecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Terhadap Kualitas Tidur. *Binawan Student J*.2019;1(3):148–53.
11. Salsabilla AR. Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. *JIlm Kesehat Sandi Husada*. 2020;12(2):761–6.
12. Setiati NW. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk MenurunkanKecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis. *J Kesehat Bakti Tunas Husada J Ilmu-ilmu Keperawatan, Anal Kesehat dan Farm*. 2019;19(1).
13. Yulia H, Fitri DM, Paulina R. Aspek Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PuskesmasPasir Mulya Kecamatan Bogor Barat. *J Kesehat Dan Kebidanan*. 2021;vol 2:73–40.
14. Ambarwati K, Agustina S, Mawarni ES, Jannah M, Sari F, Aprillia YT, et al. PenyuluhanTanda Bahaya Kehamilan Serta Deteksi Bahaya Kehamilan Dan Pengukuran Status Gizi Pada Ibu Hamil Dilingkungan Rptru Bambu Petung Cipayung. *J Pelayanan dan Pengabdian Masy*. 2019;3(2):82–7.
15. Wati DR. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan IbuHamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan. *J Prima Wiyata Heal*[Internet]. 2020;1:25.
16. Adiwibawa M, Citrawathi D, Dewi N. Pemberian Aromaterapi Lavender Berpengaruh terhadap Tingkat Stres Dan Motivasi Belajar Peserta Didik. *J Pendidik Biol Undiksha* [Internet]. 2020;7(2):94–104. Available from:
17. Ramadhan MR, Zettira OZ. Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*)dalam Menurunkan Risiko Insomnia. *Fak Kedokt Univ Lampung*. 2017;6:60–3.
18. Meihartati T, Iswara I. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadapkualitas Tidur IbuHamil. *J Med Karya*



Ilm Kesehat. 2021;6(2).

19. Kusuma Wardani P, Mukhlis H, Pratami R. Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. Wellness Heal Mag [Internet]. 2019;1(2):131–8.
20. Pemberian E, Essensial A, Bergamot O, Keluhan T. Jurnal Pendidikan dan Konseling. 2022;4:607–17.