

**PROGRAM EDUKASI AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGONTROL NYERI
PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III****Mariza Mustika Dewi¹, Ciami², Anis Laela Megasari^{3*}**¹Prodi D III Kebidanan, Institut Karya Mulia Bangsa²Prodi Sarjana Terapan Kebidanan dan Profesi Bidan, Universitas Karya Husada³Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi, Sekolah Vokasi Universitas
Sebelas Maret

Email Korespondensi: anislaela333@gmail.com

Disubmit: 04 April 2024

Diterima: 17 Mei 2024

Diterbitkan: 01 Juni 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i6.14823>**ABSTRAK**

Kecemasan terhadap nyeri persalinan banyak dialami oleh ibu hamil trimester III. Sayangnya, belum ada intervensi yang diberikan untuk mempersiapkan ibu hamil dalam mengontrol nyeri persalinan. Selain itu, banyak ibu hamil yang belum mengetahui intervensi apa saja yang dapat dilakukan untuk mengontrol nyeri persalinan. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil trimester III terkait manajemen nyeri menggunakan terapi komplementer aromaterapi. Harapannya ibu memiliki kepercayaan diri dan keyakinan untuk dapat mengontrol nyeri persalinan sehingga persalinan dapat berjalan lancar. Metode kegiatan ini berupa penyuluhan dengan menggunakan media leaflet. Kegiatan ini ditujukan pada 10 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan di Puskesmas Penarukan pada tanggal 1 Februari 2023. Sebelum dan setelah kegiatan peserta diberikan pretest posttest berupa 10 soal pilhan ganda menggunakan media google form. Hasil pretest menunjukkan rerata skor pengetahuan peserta sebesar 56, dengan skor tertinggi 70 dan skor terendah 40. Menunjukkan rerata skor pengetahuan sebesar 87, dengan skor tertinggi 100 dan skor terendah 70. Selisih rerata skor antara posttest dengan pretest yaitu 31. Berdasarkan hal tersebut maka edukasi terapi komplementer aromaterapi penting dilakukan agar ibu hamil dapat mengontrol nyeri persalinan. Ibu yang memiliki pengetahuan cukup terkait manajemen nyeri sedari hamil akan lebih mampu mengontrol nyeri saat proses persalinan berlangsung.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Edukasi, Nyeri, Persalinan**ABSTRACT**

Anxiety about labor pain is commonly experienced by third- trimester pregnant women. Unfortunately, no intervention has been given to prepare pregnant women to control labor pain. In addition, many pregnant women do not know what interventions can be done to control labor pain. The purpose of this activity is to provide education to third-trimester pregnant women regarding pain management using aromatherapy complementary therapy. It is hoped that mothers will have the confidence and confidence to be able to control labor pain so that labor can run smoothly. The method of this activity is in the form of counseling using leaflet media. This activity was aimed at 10 third-trimester

pregnant women who visited the Penarukan Health Center on February 1, 2023. Before and after the activity the participants were given a pretest and posttest in the form of 10 multiple-choice questions using the Google form media. The results of the pretest showed that the average participant knowledge score was 56, with the highest score being 70 and the lowest score being 40. Showing the average knowledge score was 87, with the highest score being 100 and the lowest score being 70. The difference in the mean score between the posttest and the pretest was 31. Based on this, education on aromatherapy complementary therapy is important so that pregnant women can control labor pain. Mothers who have sufficient knowledge regarding pain management since pregnancy will be better able to control pain during labor.

Keywords: Education, Labor, Lavender Aromatherapy, Pain

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses dari konsepsi hingga lahirnya janin yang berlangsung selama kurang lebih 40 minggu. Masa kehamilan merupakan masa rentan yang dapat menyebabkan ibu mengalami kesakitan dan kematian (Santi & Megasari, 2022). *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa pada tahun 2015 angka kematian ibu (AKI) di negara berkembang masih tinggi. Data Kementerian kesehatan pada tahun 2017 menyebutkan bahwa AKI di Indonesia masih cukup tinggi yaitu 190 per 100.000 kelahiran hidup (Herdiani, Fitriani, Sari, & Ulandari, 2019). Kesakitan dan kematian pada ibu hamil banyak terjadi ketika memasuki trimester III (Ashari & Sura Pongsibidang, 2019). Trimester III merupakan fase kehamilan yang penuh dengan kewaspadaan. Pada periode ini ibu mulai menyadari bahwa akan mengalami perubahan fisiologis psikologis, maupun perubahan peran. Adanya perubahan yang akan dialami tersebut banyak menimbulkan kecemasan (Puspitasari & Wahyuntari, 2020). Kecemasan meningkat dengan adanya kekhawatiran maupun ketakutan terhadap sensasi nyeri yang akan dirasakan selama proses persalinan (R. P. Sari & Utami, 2020).

Nyeri persalinan merupakan pengalaman yang bersifat subjektif yang terjadi selama persalinan (Sunarsih & Sari, 2019). Nyeri persalinan erat kaitannya dengan adanya kontraksi uterus, penurunan janin, hipoksia otot yang mengalami kontraksi, iskemia korpus uteri serta dilatasi serviks (Ekayani, 2017). Nyeri persalinan dapat menyebabkan tubuh mensekresi hormon katekolamin sehingga menyebabkan uterus mengalami kekurangan oksigen (Kartini, 2017). Dampak dari kondisi tersebut yaitu dapat menyebabkan janin mengalami kondisi kegawatdaruratan. Nyeri persalinan juga dapat meningkatkan kecemasan (Utami & Putri, 2020). Kecemasan yang terjadi selama proses persalinan dapat menghambat pelepasan hormon oksitosin sehingga kontraksi rahim menjadi lemah (Megasari et al., 2022). Akibatnya proses persalinan menjadi tidak efektif dan menjadi lebih lama. Kondisi ini tentunya dapat menyebabkan ibu mengalami trauma bahkan depresi pasca persalinan (Mutiah, Lismawati, Putri, Dewita, & Abdurrahman, 2022).

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk meminimalisir nyeri selama persalinan. Upaya tersebut dapat berupa pemberian terapi farmakologi maupun nonfarmakologi (Solehati, 2018). Meskipun demikian banyak ibu hamil yang belum memiliki pengetahuan yang cukup terkait dengan adanya

upaya tersebut. Hasil wawancara yang dilakukan kepada petugas kesehatan di Puskesmas Petarukan menyatakan bahwa selama kehamilan ibu tidak diberikan edukasi khusus terkait manajemen nyeri persalinan. Edukasi penanganan nyeri hanya dilakukan saat ibu menjalani proses persalinan saja, itupun hanya berupa teknik napas dalam. Hal ini didukung dengan hasil wawancara kepada 10 ibu hamil di Puskesmas Petarukan yang menyatakan khawatir terkait nyeri persalinan dan belum memiliki pengetahuan tentang manajemen nyeri persalinan. Berdasarkan hal tersebut maka penting dilakukan upaya pemberian edukasi manajemen pengelolaan nyeri pada ibu hamil, terutama yang sudah memasuki trimester III. Tujuannya agar ibu memiliki pengetahuan yang cukup terkait manajemen nyeri sehingga harapannya ibu memiliki kepercayaan diri dan keyakinan untuk dapat mengontrol nyeri yang dirasakan selama proses persalinan sehingga persalinan dapat berjalan lancar.

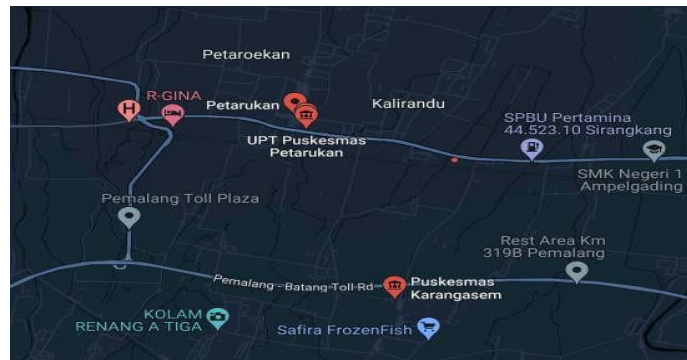
Terapi nonfarmakologi merupakan salah satu terapi yang mudah, murah, efektif, dan minim efek samping (Sunarto, 2021). Terapi nonfarmakologi dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam meningkatkan manajemen nyeri persalinan pada pasien (Frilasari & Triwibowo, 2020). Salah satu jenis terapi nonfarmakologi yang dapat dipilih yaitu terapi komplementer (Mayasari, Yuliyani, & Jayanti, 2022). Penerapan terapi komplementer selama proses persalinan bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang rileks dan nyaman. Salah satu jenis terapi komplementer yang tepat digunakan selama proses persalinan yaitu penerapan aromaterapi (Setyaningsih, Novika, & Safety, 2020). *National Association for Holistic Aromatherapy* (NAHA) menyebutkan bahwa aromaterapi merupakan intervensi terapeutik yang dapat mengatasi masalah fisik dan emosional (P. N. Sari & Sanjaya, 2020). Aromaterapi mudah diterapkan serta tidak membutuhkan keterampilan khusus dalam pelaksanaannya (Hernawaty, Sriati, Maesaroh, Salsabila, & Nurafni, 2022). Penggunaan aromaterapi esensial berfungsi membantu merileksasikan tubuh sehingga nyeri dan kecemasan dapat berkurang (Winarsih & Idhayanti, 2017). Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya, yang menyatakan bahwa pemberian aromaterapi selama proses persalinan dapat meningkatkan kenyamanan dan mampu mengatasi nyeri serta infeksi (Sagita & Martina, 2019). Penurunan kecemasan dan nyeri persalinan dapat dioptimalkan dengan pemilihan jenis aromaterapi yang tepat.

Lavender merupakan minyak esensial yang tepat diterapkan selama proses persalinan untuk mengurangi nyeri persalinan dan kecemasan (Bangun & Nur'aeni, 2013). Kandungan utama dari minyak esensial lavender yaitu *linalool* 26%-49% dan *linalyl aasetat* (Natassia & Mulyaningrum, 2021). Sifat farmakologi dari minyak esensial lavender yaitu menimbulkan efek rileks dan analgesik. Esensial lavender juga dapat mempengaruhi sistem limbik untuk menstimulasi hormone yang dapat mengatasi kecemasan dan nyeri (Wahyudi, Wandini, & Novitasari, 2022). Efek positif yang diberikan dari minyak esensial lavender yaitu meningkatkan sistem saraf pusat sehingga menghambat sekresi *Adreno Corticotrophic Hormone (ACTH)* yaitu hormone kecemasan (Pratiwi, Rejeki, & Juniarto, 2021). Hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa penerapan aromaterapi lavender dapat mengurangi nyeri persalinan (Andini, Puspita, & Susanti, 2022). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas nyeri postpartum (Azizah, 2020).

Berdasarkan urgensi permasalahan tersebut maka tim melakukan edukasi kepada ibu trimester III yang akan menjalani proses persalinan. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu (Dubov, Altice, & Fraenkel, 2018). Adanya peningkatan pengetahuan ini diharapkan mampu meningkatkan motivasi dan perubahan perilaku ibu untuk dapat melakukan manajemen nyeri persalinan menggunakan aromaterapi lavender. Kegiatan ini berupa penyuluhan tentang penerapan terapi komplementer menggunakan aroma terapi lavender untuk menurunkan nyeri persalinan pada ibu hamil di Puskesmas Petarukan. Pada ibu hamil trimester III terutama yang sudah mendekati hari perkiraan lahir (HPL), kontraksi palsu sudah muncul. Kontraksi yang muncul dapat menimbulkan sensasi nyeri. Ketika kontraksi muncul, harapannya ibu sudah dapat menerapkan pemberian aromaterapi lavender agar nyeri yang dirasakan dapat diminimalisir. Ketika ibu sudah menerapkan terapi ini semenjak kontraksi muncul, harapannya kecemasan, kekhawatiran, maupun ketakutan terhadap nyeri persalinan dapat terkontrol hingga proses persalinan tiba.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Nyeri persalinan merupakan kondisi yang banyak dicemaskan oleh ibu hamil terutama yang memasuki trimester III. Nyeri persalinan dapat menimbulkan berbagai macam komplikasi diantaranya kondisi kegawatdaruratan pada janin, hipoksia, kecemasan, kelelahan, partus lama, hingga menyebabkan trauma pasca melahirkan. Sayangnya, pemberian intervensi untuk mengatasi masalah tersebut masih belum optimal. Ibu hamil saat memasuki trimester III seharusnya sudah diberikan edukasi terkait dengan manajemen nyeri saat persalinan. Rumusan masalah pada kegiatan ini adalah “apakah edukasi aromaterapi dapat mengontrol nyeri persalinan pada ibu hamil trimester III?”



Gambar 1. Peta lokasi Pengabdian Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Menurut (Andini et al., 2022) nyeri persalinan merupakan respon fisiologis yang dapat menimbulkan stres dan bisa menyebabkan pelepasan hormon yang berlebih. Ketika ibu hamil menjelang persalinan mengalami stress dan pelepasan hormone berlebih, maka dapat memberikan dampak buruk bagi keberhasilan proses persalinan. Oleh karena itu, ibu hamil harus memiliki kemampuan dalam mengontrol nyeri. Menurut (Yunika, Ulya,

Herlina, & Gading, 2023) terdapat berbagai jenis terapi non farmakologi yang dapat meningkatkan kemampuan dalam mengontrol nyeri, diantaranya relaksasi dan pernapasan, effleurage dan tekanan sakrum, jet hidroterapi, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), dan teknik lain seperti hipnoterapi, massage, acupressure, aromaterapi, yoga dan sentuhan terapeutik. Dari berbagai jenis terapi non farmakologi tersebut, aromaterapi merupakan salah satu metode yang mulai banyak dikembangkan dalam menurunkan kecemasan maupun nyeri baik pada fase kehamilan, persalinan, hingga nifas.

Menurut (Zanah & Armalini, 2022), aromaterapi merupakan salah satu jenis terapi komplementer untuk menurunkan intensitas nyeri. Pemberian aromaterapi biasanya dikombinasikan dengan minyak esensial yang berasal dari tumbuhan. Pemilihan jenis tumbuhan sangatlah penting, karena masing-masing jenis tumbuhan memiliki kandungan dan manfaat berbeda. Salah satu jenis tumbuhan yang memiliki khasiat dan sering dijadikan minyak esensial untuk mengurangi nyeri yaitu lavender. Lavender memiliki kandungan linalool atau linalyl aseptat yang dapat memunculkan perasaan rileks dan anti kecemasan.

Aromaterapi lavender diberikan dengan cara menambahkan 3-6 tetes minyak esensial pada 100 mL air. Pemberian aromaterapi lavender selama 30 menit mampu menurunkan tingkat nyeri persalinan. Aromaterapi memberikan efek keharuman yang menguntungkan baik melalui metode inhalasi. Penghisapan aromaterapi dapat menyebabkan perubahan psikologis dan fisiologis manusia. Aromaterapi lavender dapat meningkatkan gelombang- gelombang alfa didalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan keadaan yang rileks (Juliani, Sanjaya, Veronica, & Ifayanti, 2021).

4. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Petarukan, Kabupaten Pemalang pada 1 Februari 2023. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa penyuluhan tentang penerapan terapi komplementer aromaterapi lavender sebagai upaya mengontrol nyeri persalinan. Adapun kegiatan yang dilaksanakan berupa ceramah, diskusi, dan praktik pemberian aromaterapi lavender kepada peserta secara langsung. Media yang digunakan untuk menyampaikan materi berupa leaflet. Peserta pada kegiatan ini sebanyak 10 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan kesehatan sebelum memasuki HPL. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan serta monitoring dan evaluasi. Berikut alur kegiatan pengabdian.



Gambar 2. Bagan Alir kegiatan

Berikut penjelasan dari kegiatan pengabdian:

a. Tahap Persiapan

Tahapan persiapan yang dilakukan pada kegiatan ini, diantaranya:

- a) Mengajukan perizinan ke Puskesmas Petarukan
- b) Berkoordinasi dengan bidan Puskesmas Petarukan
- c) Menyiapkan materi dan media penyuluhan yaitu berupa leaflet
- d) Menyiapkan bahan untuk penerapan aromaterapi lavender berupa: difusser, *timmer*, air dan minyak esensial lavender

b. Tahap pelaksanaan

Berikut uraian tahapan kegiatan pelaksanaan:

- a) Peserta diberikan *pretest* tentang nyeri persalinan dan manajemen nyeri menggunakan terapi komplementer yaitu aromaterapi lavender (konsep dasar, manfaat, lama pemberian, alat dan bahan serta tata cara pemberian aromaterapi). *Pretest* dilakukan menggunakan media *google form*. Terdapat 10 soal pilihan ganda yang harus dijawab oleh peserta
- b) Tim pengabdian memberikan edukasi menggunakan media leaflet selama 15 menit dilanjutkan dengan sesi diskusi selama 15 menit
- c) Tim pengabdian mempraktekkan penerapan aromaterapi lavender kepada peserta dibantu dengan bidan
- d) Tim pengabdian juga mengajarkan potitioning untuk meningkatkan kenyamanan. Hal ini bertujuan untuk mengoptimalkan upaya manajemen nyeri

c. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi terkait penerapan komplementari lavender dalam mengontrol nyeri persalinan. Adanya perubahan pengetahuan tersebut diharapkan mampu meningkatkan motivasi dan perubahan perilaku berupa penerapan aromaterapi selama proses persalinan dalam mengontrol nyeri persalinan. Evaluasi dilakukan melalui *pretest* dan *posttest* menggunakan *google form* sebanyak 10 soal pilihan ganda. Setiap jawaban benar akan diberi skor 1, sedangkan jawaban salah diberikan skor 0. Total skor maksimal yang dapat diperoleh peserta yaitu 10.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam menghadapi nyeri persalinan. Kegiatan ini dihadiri oleh tim pengabdian, bidan serta peserta. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh tim pengabdian dilanjutkan dengan menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya kegiatan ini kepada peserta. Sebelum pemberian penyuluhan, peserta diberikan *pretest* dengan tujuan untuk mengukur pengetahuan awal terkait konsep nyeri persalinan dan tatalaksana manajemen nyeri persalinan menggunakan terapi komplementer. Tabel 1 didapatkan hasil bahwa rerata skor pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan sebesar 56, dengan skor tertinggi 70 dan skor terendah 40. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa masih banyak peserta yang belum mengetahui tentang terapi tatalaksana manajemen nyeri persalinan menggunakan terapi komplementer khususnya aromaterapi lavender. Berikut hasil *pretest* peserta:

Tabel 1. Skor *Pretest*

Peserta	Skor	Persentase (%)
1	6	60
2	7	70
3	4	40
4	4	40
5	7	70
6	4	40
7	7	70
8	6	60
9	5	50
10	6	60

Tabel 2 menunjukkan rerata skor pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan sebesar 87, dengan skor tertinggi 100 dan skor terendah 70. Selisih rerata skor antara *posttest* dengan *pretest* yaitu 31.

Tabel 2. Rata-rata skor pengetahuan peserta

Peserta	Skor	Persentase (%)
1	8	80
2	10	100
3	9	90
4	8	80
5	9	90
6	8	80
7	7	70
8	9	90
9	9	90
10	10	100



Gambar 3. Sesi penyuluhan



Gambar 4. Praktik Penggunaan Aromaterapi Lavender

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengukuran (pre test dan post test) terkait tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menunjukkan ada kenaikan skor pengetahuan setelah diberikan edukasi dengan selisih skor 31. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta setelah diberikan penyuluhan. Hasil wawancara yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada peserta didapatkan bahwa peserta merasa senang dengan adanya kegiatan ini. Peserta menyampaikan bahwa kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan terkait bagaimana melakukan manajemen nyeri persalinan terutama menggunakan terapi komplementer aromaterapi lavender. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Kurniawan, Putri, & Widiyani, 2019), bahwa pemberian informasi yang cukup merupakan prasyarat penting dalam mempertahankan atau merubah perilaku sehat seorang individu. Ketika seorang individu memiliki pengetahuan yang cukup, maka akan meningkatkan motivasi seseorang. Menurut (Potter, Perry, Stockert, & Hall, 2021), edukasi merupakan salah satu intervensi yang bersifat interaktif dengan tujuan menambah pengetahuan, perubahan sikap dan keterampilan melalui penguatan praktik tertentu. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan responden. Motivasi kuat yang dimiliki seseorang akan memfasilitasi dan memelihara perubahan perilaku. Berdasarkan hal tersebut maka adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukannya kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi peserta untuk dapat menerapkan manajemen nyeri menggunakan aromaterapi lavender sejak kontraksi muncul sehingga ketika ibu menjalani proses persalinan maka dapat mengontrol nyeri dengan adekuat. Penggunaan media yang tepat juga dapat mendukung keotimalan proses penyampaian informasi (Nuryati, 2017).

6. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan tim pengabdian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan skor pengetahuan ibu hamil dalam mengontrol nyeri menggunakan terapi komplementer aromaterapi lavender. Hal ini dibuktikan dengan adanya selisih skor posttest dengan pretest sebesar 31.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Andini, I. F., Puspita, Y., & Susanti, E. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Terhadap Persepsi Nyeri Persalinan. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 5(2), 10-18.
- Ashari, G., & Sura Pongsibidang, A. M. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia [Internet]*, 15(1), 55-62.
- Azizah, N. (2020). Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Lavendula angustifolia*) dan Neroli (*Citrus aurantium*) dengan nyeri post partum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 147-155.
- Bangun, A. V., & Nur'aeni, S. (2013). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca operasi di Rumah Sakit Dustira Cimahi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 8(2).
- Dubov, A., Altice, F. L., & Fraenkel, L. (2018). An information-motivation-behavioral skills model of PrEP uptake. *AIDS and Behavior*, 22, 3603-3616.
- Ekayani, N. P. K. (2017). Kombinasi teknik relaksasi dan pijatan bagi ibu bersalin terhadap penurunan intensitas nyeri, lama persalinan dan Apgar score bayi baru lahir. *JKP*, 11(2), 93-103.
- Frilasari, H., & Triwibowo, H. (2020). Penerapan Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Derajat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 7.
- Herdiani, T. N., Fitriani, D., Sari, R. M., & Ulandari, V. (2019). Manfaat Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Kenaikan Nilai Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(2), 101.
- Hernawaty, T., Sriati, A., Maesaroh, I., Salsabila, A., & Nurafni, R. (2022). Teknik Relaksasi Menurunkan Kecemasan: Narrative Review. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 903-912.
- Juliani, W., Sanjaya, R., Veronica, S. Y., & Ifayanti, H. (2021). Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Wellness And Healthy Magazine*, 3(2), 155-160.
- Kartini, F. (2017). Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif pada Primigravida. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 5(1), 1-10.
- Kurniawan, A., Putri, R. M., & Widiani, E. (2019). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Kelas IV dan V Sekolah Dasar. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Mayasari, S. I., Yuliyani, Y., & Jayanti, N. D. (2022). Implementasi Asuhan Komplementer pada Keluhan Ibu Postpartum Berbasis Homecare. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 676-686.
- Megasari, A. L., Prabasari, S. N., Putri, N. R., Zulaikha, L. I., Argaheni, N. B., Sastri, N., & Astutik, H. (2022). *Asuhan Kebidanan Patologis*. Global Eksekutif Teknologi.
- Mutiah, C., Lismawati, L., Putri, I., Dewita, D., & Abdurrahman, A. (2022). The Pengaruh Pendamping Persalinan terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Ibu Primigravida. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 16-25.
- Natassia, K., & Mulyaningrum, F. M. (2021). The Effect of Lavender Aromatherapy on Dysmenorrhea in Adolescents. *Jurnal Profesi Bidan*

- Indonesia, 1(02), 26-33.
- Nuryati, R. D. Y. S. (2017). Efektifitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Peningkatan Pengetahuan Perawatan Nifas Dan Kepatuhan Kunjungan Ulang Pada Ibu Nifas Di Kota Bogor. *Jurnal Bidan*, 3(1), 234037.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. (2021). *Fundamentals of nursing-e-book*. Elsevier health sciences.
- Pratiwi, D. M., Rejeki, S., & Juniarto, A. Z. (2021). Intervention to Reduce Anxiety in Postpartum Mother. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 62-71.
- Puspitasari, I., & Wahyuntari, E. (2020). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding University Research Colloquium*, 116-120.
- Sagita, Y. D., & Martina, M. (2019). Pemberian Aroma Terapi Lavender untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 151-156.
- Santi, Y. R., & Megasari, A. L. (2022). Spiritual Emotional Freedom Technique Berpengaruh terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesaea. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), 803-810.
- Sari, P. N., & Sanjaya, R. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap nyeri persalinan. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 1(2), 45-49.
- Sari, R. P., & Utami, U. (2020). Studi Analisis Tingkat Kecemasan Dengan Kepatuhan Kunjungan Posyandu Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 4(2).
- Setyaningsih, D., Novika, A. G., & Safety, H. (2020). Pemanfaatan Terapi Komplementer pada Asuhan Antenatal: Studi Kualitatif. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 172-179.
- Solehati, T. (2018). Terapi nonfarmakologi nyeri padapersalinan: Systematic review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1).
- Sunarsih, S., & Sari, T. P. (2019). Nyeri persalinan dan tingkat kecemasan pada ibu inpartu kala I fase aktif. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(4), 327-332.
- Sunarto, C. E. A. (2021). Terapi Akupresur terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 18-26.
- Utami, F. S., & Putri, I. M. (2020). Penatalaksanaan nyeri persalinan normal. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(2), 107-109.
- Wahyudi, W. T., Wandini, R., & Novitasari, E. (2022). Pemberian Aromaterapi Lavender pada Ibu Hamil Trimester I dengan Emesis Gravidarum Didesa Margorejo Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(9), 3103-3117.
- Winarsih, S., & Idhayanti, R. I. (2017). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap pengendalian nyeri persalinan kala i pada ibu bersalin. *Jurnal Kebidanan*, 6(12), 47-54.
- Yunika, R. P., Ulya, Y., Herlina, S. M., & Gading, B. S. (2023). Pengaruh Aromatherapy Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I. *Journal of Fundus*, 3(2), 63-70.
- Zanah, M., & Armalini, R. (2022). Efektivitas Effleurage Massage Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Bpm Yenita Kota Pariaman. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 11(2), 128-135.