

Literature Review : Terapi Komplementer Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Rasa Cemas Pada Ibu Hamil Trimester III

Melisa Pebri Rahayu¹, Rani Ning Setia², Salsabila Amelia³, Syarifah Nurul Putri Ananta⁴,
Umi Saprila Muti'ah⁵, Gusriani⁶, Rahmi Padillah⁷, Teresia⁸, Yuni Retnowati⁹
1,2,3,4,5,6,7,8,9Fakultas Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia

Article Info

Article history:

Received November 24, 2023
Revised November 25, 2023
Accepted Desember 2, 2023

Kata Kunci:

Tingkat Pendapatan Keluarga,
Citra Tubuh,
Status Gizi,
Remaja Putri.

Keywords:

Family Income Level,
Body Image,
Nutritional status,
Teenage girl.

ABSTRAK

Trimester III merupakan periode kehamilan bulan terakhir/sepertiga masa kehamilan terakhir yang dimulai pada minggu ke-27 sampai kehamilan cukup bulan 38 sampai 40 minggu. Kecemasan selama kehamilan akan berdampak negatif pada ibu hamil sejak masa kehamilan hingga persalinan, seperti melahirkan prematur bahkan sampai menyebabkan keguguran. Salah satu terapi komplementer untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang mudah dilakukan dan terjangkau adalah aromaterapi lavender. Untuk mengetahui manfaat aromaterapi lavender sebagai penurun tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil dari literature review, penulis menyimpulkan bahwa salah satu cara meminimalisir tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan bisa melalui terapi komplementer, yakni dengan pemberian aromaterapi lavender. Disamping efeknya tidak menimbulkan bahaya bagi ibu dan janin, lavender juga mudah didapatkan dengan harga yang relatif terjangkau

ABSTRACT

The third trimester is the period of pregnancy in the last month/last third of pregnancy starting at the 27th week until term of pregnancy at 38 to 40 weeks. Anxiety during pregnancy will have a negative impact on pregnant women from pregnancy to delivery, such as giving birth prematurely and even causing miscarriage. One of the complementary therapies to reduce the anxiety level of third trimester pregnant women that is easy to do and affordable is lavender aromatherapy. To determine the benefits of lavender aromatherapy as a way to reduce anxiety levels in third trimester pregnant women. The method used in this research is a literature review. The results of the study showed that there was an effect of giving lavender aromatherapy on the anxiety of pregnant women in the third trimester. Based on the results of the literature review, the author concludes that one way to minimize the anxiety level of third trimester pregnant women in facing the birthing process can be through complementary therapy, namely by providing lavender aromatherapy. Besides its effects not causing harm to the mother and fetus, lavender is also easy to obtain at a relatively affordable price.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Corresponding Author:

Melisa Pebri Rahayu

Fakultas Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan,
Kalimantan Utara, Indonesia
Email: melisarahayu82@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu keadaan dimana terjadi pembuahan janin di dalam tubuh wanita, yang diawali dengan proses pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan. Masa kehamilan dimulai sejak pembuahan hingga lahirnya janin. Lamanya kehamilan yang normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan lebih 7 hari) terhitung hari pertama haid terakhir (HPHT) [1]. Klasifikasi kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, yaitu trimester ke-I berlangsung dalam 12 minggu, trimester ke-II dari minggu ke-13 hingga minggu ke-27, dan trimester ke-III dari minggu ke-28 hingga minggu ke-40. Trimester III adalah periode kehamilan bulan terakhir/sepertiga masa kehamilan terakhir yang dimulai pada minggu ke-27 sampai kehamilan cukup bulan 38 sampai 40 minggu. Ketidaknyamanan fisik dan gerakan janin sering mengganggu istirahat ibu. Trimester III adalah masa kehamilan pada bulan terakhir/trisemester terakhir kehamilan, dimulai pada minggu ke-27 sampai dengan minggu ke-38 hingga ke-40 minggu kehamilan.

Kecemasan merupakan perasaan takut akan terjadinya sesuatu akibat antisipasi terhadap bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu mempersiapkan diri untuk melakukan tindakan menghadapi suatu ancaman. Dampak psikologis yang ditimbulkan salah satunya adalah rasa cemas atau khawatir. Kecemasan juga merupakan pengalaman subjektif individu, seringkali bermanifestasi sebagai perilaku disfungsional yang didefinisikan sebagai perasaan “tertekan” dan tertekan oleh peristiwa yang tidak diketahui secara pasti. Kecemasan atau kekhawatiran adalah perasaan gelisah yang samar-samar yang disebabkan oleh adanya ketidaknyamanan atau ketakutan yang menyertai suatu reaksi. Kecemasan juga dapat menimbulkan perasaan takut akan terjadi sesuatu, hal ini disebabkan oleh adanya antisipasi terhadap bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu mempersiapkan diri untuk melakukan tindakan menghadapi bahaya tersebut.

Pengobatan komplementer adalah sesuatu yang dapat dilakukan untuk menghilangkan rasa sakit dan meningkatkan relaksasi, termasuk penggunaan aromaterapi. Menurut National Association for Holistic Aromatherapy (NAHA), aromaterapi adalah pemanfaatan aroma yang berasal dari tumbuhan alami sebagai seni atau ilmu untuk menyeimbangkan, menyelaraskan dan meningkatkan kesehatan, jiwa dan raga, kecantikan dan kebahagiaan. Komplementer merupakan penggunaan terapi tradisional ke dalam pengobatan moderen. Definisi tersebut menunjukkan bahwa terapi komplementer sebagai pengembangan terapi tradisional yang diintegrasikan dengan terapi modern yang mempengaruhi keharmonisan individu dari aspek biologis, psikologis dan spiritual. Pengobatan dengan menggunakan terapi komplementer ini memiliki manfaat meningkatkan kesehatan, juga lebih murah dan terjangkau. Minat masyarakat Indonesia terhadap terapi komplementer mulai meningkat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya tempat terapi tradisional di berbagai tempat. Selain itu, pelatihan penerapan terapi komplementer terkait layanan kebidanan juga semakin banyak dilaksanakan. Jenis terapi

komplementer meliputi gaya hidup (pengobatan holistik, nutrisi); botani (homeopati, jamu, aromaterapi); manipulasi (manipulasi sendi, akupresur, akupunktur, akupresur, pijat); tubuh-pikiran (meditasi, penyembuhan, hipnoterapi). Terapi komplementer ini juga pelayanan kesehatan yang merupakan pengobatan non konvensional yang ditujukan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Terapi tersebut meliputi upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang telah teruji kualitas keamanan, dan keilmuan (Evidence Based Medicine). Dalam terapi komplementer terapis mengatasi berbagai penyakit atau keluhan dengan teknik tradisional dan tidak dilakukan dengan tindakan bedah dan obat atau produk farmasi, namun dengan memanfaatkan berbagai jenis terapi dan herbal.

Aromaterapi adalah suatu bentuk penggunaan minyak alami yang diolah dengan mengekstraksi bahan tumbuhan, bunga, akar dan bahan bermanfaat lainnya untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikis. Selain itu, aromaterapi memiliki tujuan lain yaitu mempengaruhi suasana hati dan memberikan efek penyembuhan pada pikiran, tubuh, dan jiwa [2]. Lavender merupakan tanaman yang bunganya sering digunakan untuk aromaterapi. Komponen utama lavender adalah asam laktat linal dan linalool yang memiliki efek relaksasi. Lavender merupakan salah satu tumbuhan yang seringkali digunakan bunganya untuk pembuatan aromaterapi. Kandungan utama yang dimiliki oleh lavender adalah linalyl acetate dan linalool yang dapat membuat efek relaksasi. Saat ini di Indonesia, aroma lavender banyak digunakan sebagai campuran teh herbal, sabun mandi, produk kecantikan hingga minyak aromaterapi. Aromaterapi lavender dapat meningkatkan gelombang alfa di otak yang memberikan efek relaksasi, menghadirkan rasa tenang, seimbang dan sejahtera, serta dapat membangkitkan rasa keterbukaan dan percaya diri.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review. Data dikumpulkan dengan mencari lima artikel jurnal relevan yang diambil dari halaman pencarian Google Scholar dan PubMed dengan menggunakan kata kunci “Trimester III”, “Kecemasan”, dan “Aromaterapi”. Desain penelitian yang digunakan pada artikel yang direview adalah quasi-experimental dan pre-experimental, diterbitkan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir, full text dan menggambarkan struktur penulisan dan analisis publikasi ilmiah. Literatur review adalah penelitian yang mengkaji secara kritis berupa pengetahuan informasi, ide atau pengamatan dari literatur akademis serta mengartikulasikan kontribusi teoritis dan metodologis terhadap topik tertentu. Literature review merupakan serangkaian penelitian atau kajian yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka yang objek penelitiannya diselidiki dengan menggunakan berbagai informasi kepustakaan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Penelitian Terdahulu

No.	Judul Artikel	Tahun	Penulis	Metode	Hasil penelitian
1.	Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk	2019	Nova Winda Setiati, Siti Sugih, Hidayat Wijayanegara.	penelitian eksperimen.	Pemberian aromaterapi dapat menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam

No.	Judul Artikel	Tahun	Penulis	Metode	Hasil penelitian
	Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis				persiapan menghadapi persalinan terbukti bahwa hasil uji diperoleh nilai sebesar 3,494 dengan signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ yang berarti pemberian aromaterapi dapat menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan. Hasil uji statistik diperoleh nilai efektivitas sebesar 1,52. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender lebih efektif daripada yang tidak diberikan aromaterapi dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan.
2.	Efektivitas Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas	2019	Galuh Nila S, Wahyu Kristiningrum, Luvi Dian Afriyani	Penelitian Pre-Experiment	Aromaterapi lavender efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III dengan $p \text{ value} = 0,000 \leq 0,05$. Aromaterapi lavender efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas.
3.	Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan	2023	Ferawaty, Siti Difta Rahmmatika, Nur Aliah, Nurhasanah	Penelitian pre eksperimen	Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan angka signifikansi 0,001 ($p \text{ value} < 0,05$). Disarankan kepada masyarakat

No.	Judul Artikel	Tahun	Penulis	Metode	Hasil penelitian
					khususnya ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan agar menghirup aromaterapi lavender untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.
4.	Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Pada Pemberian Aromaterapi Lavender	2022	Agnes Purba,Netti Meilani Simanjuntak, Rinawati Sembiring	Penelitian Pre-Experiment	Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil primigravida pada trimester III ($p=0.000$). Untuk itu diharapkan pada ibu hamil dapat memanfaatkan terapi lavender sebagai terapi komplementar yang memberikan efek rileksasi sehingga dapat mengurangi kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan.
5.	Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil	2023	Ernawati Barus, Yunida Turisna Octavia	Metode Kuantitatif	Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil primigravida pada trimester III dengan nilai $p(0.000) \alpha < 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang diperoleh bahwa pemberian aromaterapi lavender terhadap ibu hamil primigravida efektif dalam menurunkan kecemasan pada kehamilan trimester III. Bagi ibu hamil disarankan untuk mengurangi kecemasan secara efektif salah satunya dengan menggunakan aromatherapy lavender, dimana sudah disediakan di tiap klinik pada saat melakukan pemeriksaan pada setiap ibu hamil.

3.1 Pembahasan

1. Aromaterapi Lavender

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Nova, dkk, menunjukkan bahwa lavender mempunyai efek menenangkan. Aroma lavender menghadirkan ketenangan, keseimbangan, keamanan, kebebasan, dan kepercayaan diri. Selain itu, lavender dapat membantu meredakan emosi seperti depresi, stres, nyeri, emosi tidak seimbang, histeria, frustrasi, dan panik. Hal ini sesuai dengan penelitian Galuh bahwa terapi komplementer aromaterapi lavender dapat meningkatkan kesadaran dan menurunkan kecemasan. Molekul bau yang terdapat pada minyak atsiri memberikan efek positif pada sistem saraf pusat dengan menghambat pelepasan hormon *adenokortikotropik* (ACTH) yang dapat menimbulkan kecemasan pada manusia. Hasil penelitian ini konsisten dengan hasil Agnes [3], dkk yang menguji aromaterapi lavender pada ibu hamil dan menunjukkan penurunan kecemasan dibandingkan ibu hamil yang tidak mendapatkan aromaterapi lavender. Perasaan cemas, ketakutan akan permulaan persalinan dan munculnya nyeri akibat kontraksi miometrium berkurang. Namun, setelah aromaterapi lavender, semua keluhan ibu mereda karena hormon endorfin dan epinefrin meningkat dalam darahnya, dan ibu menjadi lebih rileks dan positif dalam menghadapi persalinan.

Saat ibu hamil menghirup minyak lavender yang mengandung linalyl asetat dan bahan aktif linalool, minyak tersebut diserap ke dalam bulbus olfaktorius melalui saluran olfaktorius yang memiliki dua cabang: saluran luar dan dalam. Secara lateral, saluran ini terhubung ke neuron ketiga amigdala, girus semilunar, dan girus melingkar, yang merupakan bagian dari saluran limbik. Jalur medial juga berakhir di sistem limbik. Sistem limbik tidak hanya merupakan pusat kecerdasan tetapi juga memori dan pengaturan suasana hati, dan amigdala otak bertanggung jawab atas pemrosesan emosional atas penciuman, tindakan, dan ingatan. Hipokampus memainkan peran penting dalam memori, kognisi, dan keterampilan sosial. Merangsang memori otak untuk pengenalan aroma, aroma dengan efek menyenangkan menimbulkan relaksasi otot dan membangkitkan emosi tenang dan bahagia sehingga mengurangi kecemasan yang dialami ibu hamil.

2. Kecemasan

Kecemasan adalah reaksi normal terhadap situasi yang menegangkan dalam kehidupan seseorang. Kecemasan merupakan emosi yang berhubungan dengan kehamilan, namun hubungannya tidak jelas. Umumnya, kecemasan dan kekhawatiran berkaitan dengan kesehatan dan keselamatan ibu hamil, kekhawatiran ibu hamil terhadap komplikasi selama kehamilan dan persalinan, kekhawatiran terhadap proses persalinan, kekhawatiran terhadap kurangnya bantuan dan pengobatan yang tepat, serta risiko kematian saat melahirkan. Kecemasan yang tidak berhubungan langsung dengan perkembangan kehamilan, seperti keluarga, kemampuan suami dalam menghadapi masalah dan hubungannya dengan istri. Kecemasan terhadap kelahiran anak, seperti cacat, cedera, keguguran, kematian rahim, kemungkinan kelahiran kembar dan kemampuan fungsi anak.

Berbagai perasaan cemas dan takut tersebut mudah muncul ketika seorang ibu hamil secara pribadi mengalami, melihat atau mendengar kejadian yang tidak diinginkan terjadi pada tetangga, saudara dan temannya. Kecemasan ibu hamil terhadap persalinan selalu disertai dengan rasa nyeri yang meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis, dalam hal ini sistem

endokrin yang terdiri dari kelenjar-kelenjar seperti kelenjar adrenal, kelenjar tiroid, dan kelenjar pituitari. Pusat kendali kelenjar menyebabkan pelepasan hormon yang sesuai ke dalam aliran darah untuk mempersiapkan tubuh menghadapi situasi darurat. Hal ini menyebabkan sistem saraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal dan bekerja pada sistem hormon adrenergik. Peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin, atau adrenalin dan non-epinefrin, menyebabkan disregulasi biokimia tubuh sehingga menyebabkan ketegangan fisik pada ibu hamil, membuatnya mudah tersinggung, mudah tersinggung, cemas, tidak dapat berkonsentrasi, ragu-ragu, dan akhirnya reaksi tambahan yang dapat meningkatkan intensitas emosi secara umum. Menurut Kristiningrum [4] dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa ibu yang merasa cemas saat melahirkan mungkin akan mengalami rasa sakit dan ketidaknyamanan yang berlebihan. Ketika tubuh manusia mengalami aliran rasa takut, maka tubuh berperan sebagai pusat kewaspadaan dan pertahanan, sehingga munculnya rasa takut mengganggu proses kelahiran. Artinya suplai darah ke rahim berkurang sehingga membuat proses persalinan menjadi lebih sulit, menyakitkan dan memperlama waktu persalinan.

Akibat yang menakutkan ini disebabkan oleh pengaruh perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan. Wanita hamil tidak bisa terbiasa dengan perutnya yang membesar atau tubuhnya yang bertambah berat. Perubahan fisik ini menyebabkan keadaan psikologis dan emosional yang tidak stabil, dan kecemasan berlanjut hingga trimester ketiga. Kurangnya perhatian dan dukungan dari suami juga menyebabkan ibu merasa cemas, takut, dan khawatir terhadap kelahiran yang akan datang. Kondisi ibu yang merasa cemas berlebihan menimbulkan perasaan cemas tanpa sebab dan akhirnya berujung pada stres. Berdasarkan penelitian oleh Nova [5] perasaan cemas ini dapat dipengaruhi oleh makna rasa cemas yang dirasakan seseorang, persepsi kecemasan, dan respon rasa cemas yaitu reaksi seseorang terhadap rasa cemas seperti rasa takut, gelisah, dan menangis, serta faktor sosial kondisi dan letak wilayah. Kecemasan tersebut dapat diatasi dengan menggunakan aromaterapi lavender. Pasien yang mendapat aromaterapi ini merasa lebih tenang, nyaman, rileks dan puas, serta lebih dekat dengan tenaga kesehatan yang merawatnya, sehingga secara tidak langsung dapat menurunkan tingkat kecemasannya

3. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian Nova pemberian aromaterapi dapat menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan terbukti bahwa hasil uji t diperoleh nilai t hitung sebesar 3,494 dengan signifikansi sebesar 0,003. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ yang berarti pemberian aromaterapi dapat menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan. Hasil uji statistik diperoleh nilai efektivitas sebesar 1,52. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender lebih efektif dari pada yang tidak diberikan aromaterapi dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan. Gejala dengan penelitian yang dilakukan Kristiningrum, peneliti melakukan uji statistik dengan menggunakan uji t-test dependent sehingga memperoleh nilai p value $0,000 < \alpha 0,05$, hal ini berarti aromaterapi lavender efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil penelitian dari Ferawati [6], hasil regresi logistik menunjukkan nilai β sebesar -2.459 dengan Odd Ratio (Exp β) sebesar 0,085. Artinya ibu hamil trimester III setelah mendapatkan aromaterapi lavender berkurang sebesar 0,085 tingkat cemasnya dibanding yang tidak mendapatkan

aromaterapi lavender. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja.

Penelitian Ernawati [7] mengungkapkan bahwa aromaterapi lavender memberikan dampak terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil di akhir kehamilan, dibuktikan dengan perbedaan rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil yang diukur dengan T-Mash Anxiety Questionnaire yang telah peneliti buat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan setelah intervensi antara kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai $p = 0,000$. Hasil kegiatan yang dilakukan menemukan kesamaan dengan penelitian Pujjati [8] terdapat pengaruh yang cukup signifikan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender dengan rata-rata cemas sedang dengan nilai median (3,00).

4. KESIMPULAN

Distribusi status gizi remaja putri kelas 9 di SMPN 29 Samarinda mayoritas responden memiliki status gizi normal yaitu terdapat 38 (50.7%), selanjutnya kategori kurus terdapat 27 (36%) responden. Selanjutnya pada kategori gemuk terdapat 10 (13.3%) responden. Distribusi citra tubuh remaja putri kelas 9 di SMPN 29 Samarinda mayoritas responden memiliki citra tubuh negatif yaitu terdapat 71 (94.7%) responden dan pada kategori citra tubuh positif hanya terdapat 4 (5.3%) responden. Distribusi tingkat pendapatan keluarga remaja putri kelas 9 di SMPN 29 Samarinda mayoritas responden memiliki tingkat pendapatan >UMP yaitu terdapat 56 (25.3%) responden dan pada kategori tingkat pendapatan <UMP terdapat 19 (74.7%) responden. Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square didapatkan nilai p value $0.916 > 0.05$ yang dapat diartikan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pendapatan keluarga dengan status gizi remaja putri kelas 9 di SMPN 29 Samarinda. Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square didapatkan nilai p value $0.008 < 0.05$ yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri kelas 9 di SMPN 29 Samarinda.

REFERENSI

- [1] Kristiningrum, W., & Afriyani, L. D. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas. *Journal Of Holistics And Health Sciences (Jhhs)*, 1(1), 99-107.
- [2] Afdani, A. N., Handayani, R., & Sari, M. P. (2023). Pengaruh Pemberian Inhalasi Aromaterapi Jahe (*Zingiber Officinale*) Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Kaliwates (Doctoral Dissertation, Universitas Dr. Soebandi).
- [3] Purba, A., Simanjuntak, N. M., & Sembiring, R. (2022). The Differences Of Anxiety Of Pregnant Women In Trimester Iii On Lavender Aromatherapy. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 4(2), 87-92.
- [4] Kristiningrum, W., & Afriyani, L. D. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas. *Journal Of Holistics And Health Sciences (Jhhs)*, 1(1), 99-107.
- [5] Setiati, N. W. (2019). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 19(1).

- [6] Ferawaty, F., Rahmatika, S. D., Aliah, N., & Nurhasanah, N. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Maja Tahun 2023. *Midwife's Research*, 12(1).
- [7] Barus, E. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di Pmb Erni Dan Lismawati Langkat. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(2).
- [8] Pujiati, W., & Saribu, H. J. D. (2022). Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dengan Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2194-2205.