



Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan

Ketut Yuniasri, Ni Made Dewianti, Ni Wayan Sukma Adnyani, Ni Made Rai Widiastuti
Prodi Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Corresponding author: Ni Made Dewianti

Email : dewiantil987@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil dapat terjadi karena masa yang lama saat menanti kelahiran dengan penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Beban psikologi pada seorang *wanita* hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Ibu hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini kuantitatif quasi experiment *one group pre test post test* dengan jumlah sampel 32. Sebelum diberikan aromaterapi lavender dilakukan pengukuran kecemasan ibu hamil (pre test) kemudian diberikan aromaterapi lavender sebanyak 6 kali selama 15-20 menit. Posttest diberikan dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur kecemasan ibu hamil setelah diberikan aromaterapi lavender. Kuesioner yang digunakan adalah *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS)* yang dibuat menggunakan fitur Google formulir. Analisa data yang digunakan adalah deskriptif dan inferensial menggunakan *Wilcoxon Sign test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukannya intervensi pemberian aromaterapi lavender dengan *p* value 0,00 sehingga dapat disimpulkan aromaterapi lavender efektif untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Diharapkan ibu hamil dapat menggunakan aromaterapi lavender untuk mengatasi kecemasan pada kehamilan trimester III.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender; Kecemasan; Ibu Hamil Trimester III

ABSTRACT

*Anxiety in pregnant women may arise due to the prolonged period of waiting for childbirth, accompanied by uncertainty and fears regarding the delivery process. Psychological burdens are more prevalent during the third trimester of pregnancy. The objective of this study is to investigate the impact of Lavender Aromatherapy on the anxiety levels of third-trimester pregnant women in preparation for childbirth. This research employs a quantitative quasi-experimental design with a one-group pre-test post-test approach, involving a sample size of 32 participants. Prior to the administration of Lavender Aromatherapy, the anxiety levels of the pregnant women were measured (pre-test). Subsequently, the participants were exposed to Lavender Aromatherapy six times, each session lasting 15-20 minutes. A post-test was conducted using a questionnaire to assess the anxiety levels following the aromatherapy intervention. The questionnaire utilised was the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS), developed using Google Forms. Data analysis was performed using descriptive and inferential statistics, specifically employing the Wilcoxon Signed-Rank Test. The findings of the study indicate a significant difference in the anxiety levels of pregnant women before and after the intervention of Lavender Aromatherapy, with a *p*-value of 0.00. Therefore, it can be concluded that*

Lavender Aromatherapy is effective in alleviating anxiety among third-trimester pregnant women. It is anticipated that pregnant women will consider using Lavender Aromatherapy as a means to manage anxiety during the third trimester of pregnancy.

Keywords: *Lavender Aromatherapy; Anxiety; Third-trimester Pregnant Women.*

PENDAHULUAN

Kecemasan pada ibu hamil dapat terjadi karena masa yang lama saat menanti kelahiran dengan penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III. Pada saat timbul kecemasan seorang individu akan melakukan mekanisme pertahanan diri seperti regresi, depresi, rasionalisasi, menarik diri, proyeksi, identifikasi, dan sebagainya, dengan harapan individu yang bersangkutan akan merasa terbebas dari segala perasaan cemas (Adnyani et al., 2023).

Kecemasan dan kekhawatiran ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis baik ibu maupun janinnya. Faktor yang memengaruhi kecemasan pada ibu hamil diantaranya faktor psikologis, dimana adanya rasa cemas yang disebabkan oleh beberapa ketakutan. Takut akan peningkatan nyeri, takut akan kerusakan atau kelainan bentuk tubuh seperti episiotomi, ruptur, jahitan atau seksio sesaria. Faktor psikis dalam menghadapi persalinan merupakan faktor yang sangat penting mempengaruhi lancar tidaknya proses persalinan (Setiati, 2019).

Trimester ke dua keadaan psikologi ibu nampak lebih tenang dan mulai dapat beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang menyertainya pada masa kehamilan. Pada trimester ketiga, perubahan psikologi ibu tampak lebih kompleks dan meningkat kembali dibanding keadaan psikologi pada trimester sebelumnya, hal ini dikarenakan ibu semakin menyadari adanya janin dalam rahimnya yang semakin lama semakin membesar dan sejumlah ketakutan mulai bertambah, ibu semakin merasa cemas dengan kehidupan bayi dan keadaan bayi serta keadaan ibu sendiri (Asnita et al., 2023).

Kecemasan dan kekhawatiran ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik

dan psikis baik ibu maupun janinnya. Tingkat kecemasan pada ibu hamil juga sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang janin di dalam kandungan, ukuran bayi pada wanita yang mengalami kecemasan cenderung lebih kecil dari pada yang tidak mengalami kecemasan (Firdaus & Fitrianingtyas, 2023). Dampak buruk lainnya dari kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran. Kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan bayi prematur juga merupakan dampak negatif dari kecemasan ibu hamil (Syahbirah, 2025).

Pada tahun 2020, berdasarkan Badan Kesehatan Dunia World Health Organization (WHO) kecemasan diperkirakan sebagai salah satu penyebab utama yang bisa mengganggu keadaan maupun mengganggu psikis yang memberikan 15% dari angka kesakitan global (Hendriyati, 2024). Wanita hamil akan memiliki beban psikologi yang banyak terjadi pada kehamilan trimester ketiga dibanding pada kehamilan trimester satu dan kedua, hal ini disebabkan banyaknya pertanyaan yang bermunculan seperti bagaimana nantinya cara mengejan, bagaimana jika ada yang terjadi pada saat persalinan, bahkan ibu juga berpikir apakah bayi nya dapat lahir normal. Dari dulu topik yang selalu dibahas menjelang menghadapi persalinan yaitu rasa sakit dan nyeri yang akan dihadapi oleh perempuan (Rahayu, 2021).

Angka kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan masih cukup tinggi. *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) menyebutkan bahwa data ibu yang mengalami masalah dalam persalinan sekitar 12.230.142 juta jiwa dan 30% diantaranya adalah penyebabnya bermula dari kecemasan. Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang

proses persalinan (Isa Khoiriyah, 2023). Penelitian yang dilakukan pada ibu primigravida 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5% cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat (Phaskani, 2023).

Ibu hamil primigravida pada trimester III di Bali mengalami kecemasan pada masa pandemic COVID-19, ibu hamil mengalami kecemasan berat mencapai 40,35%, dan ada hubungan antara kecemasan ibu dengan kesiapan ibu hamil trimester 3 untuk menghadapi persalinan di masa pandemi COVID-19, 31,58% cemas sedang, dan 28,07% cemas ringan di awal pandemic Covid-19 (Utari, 2021).

Rasa cemas ini dapat dikurangi menggunakan tindakan baik itu secara farmakologi maupun non farmakologi. Adapun salah satu tindakan non farmakologi yang mungkin digunakan dalam mengurangi rasa cemas yang dialami ibu hamil yakni dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi ini dibuat dari essentials oil atau sari minyak yang sering dipakai sebagai terapi yang digunakan dalam memperbaiki kesehatan, mengangkat semangat, menghidupkan jiwa dan raga. Manfaat yang ditemukan dari Aromaterapi ini sangat khas baik itu untuk pertolongan pertama hingga pada membangkitkan rasa gembira (Rhomadona et al., n.d.).

Aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan dan memberikan perasaan rileks karena, pada saat menghirup aromaterapi lavender komponen kimia akan masuk kedalam sistim limbic pada otak. Aromaterapi lavender bekerja merangsang sel saraf penciuman dan mempengaruhi system kerja limbic dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks (Pujiati & Saribu, 2022).

Teori ini diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wati pada tahun 2020 yang meneliti tentang efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu hamil. Hasil dari penelitian tersebut adalah tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberi aromaterapi lavender sebagian besar pada kategori cemas berat lebih banyak yaitu sebanyak 14 (43,75%) sedangkan, tingkat

kecemasan ibu hamil setelah diberi aromaterapi lavender sebagian besar pada kategori cemas sedang banyak yaitu sebanyak 15 (46,88%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil (Wati & Fatmawati, 2020).

Pada penelitian yang telah dilaksanakan Setiati pada tahun 2019 pada ibu hamil trimester III ditemukan pada ibu hamil trimester ketiga yang ditemukan terbukti sebagai aromaterapi yang mampu menurunkan rasa cemas saat menghadapi persalinan. Pada hasil studi Anif (2018) yang terdiri dari 166 responden dimana terdapat 57% itu memakai lilin aromaterapi lavender digunakan untuk mengurangi rasa cemas (Setiati, 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di BPM Ni Luh Sri Rahayuni pada 5 ibu hamil trimester III dengan cara wawancara menunjukkan bahwa 3 ibu hamil trimester III yang sedang memeriksakan kehamilannya diperoleh bahwa ibu hamil mengalami kecemasan selama kehamilan trimester III dalam menghadapi persalinan terutama ibu dengan kehamilan primipara. Berdasarkan hasil wawancara juga dapat diketahui bahwa ibu hamil trimester III belum pernah mendengar aromaterapi lavender dapat mengatasi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dengan jenis kuantitatif quasi experiment *one group pre test post test*. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu Hamil TM III yang berkunjung di PMB Ni Luh Sri Rahayuni jumlah sampel 32 dipilih dengan teknik *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi. Sebelum diberikan aromaterapi lavender dilakukan pengukuran kecemasan ibu hamil (pre test) kemudian diberikan aromaterapi lavender sebanyak 6 kali selama 15-20 menit. Posttest diberikan dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur kecemasan ibu hamil setelah diberikan aromaterapi lavender. Kuesioner yang digunakan adalah *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS) yang dibuat menggunakan fitur

Google formulir. Analisa data yang digunakan adalah deskriptif dan inferensial menggunakan *Wilcoxon Sign test*. Adapun waktu dalam penelitian ini dimulai dari Maret-Mei 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil analisis dari hasil penelitian

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di PMB Ni Luh Sri Rahayuni

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia Ibu		
20-35	25	83,3
≥ 35	5	16,7
Pendidikan		
S1	8	26,7
DIII	11	36,7
SMA	10	33,3
SMP	1	3,3
Pekerjaan		
Bekerja	17	56,7
Tidak Bekerja	13	43,3
Paritas		
Primipara	25	83,3
multipara	5	16,7

Berdasarkan tabel 1 Untuk karakteristik usia diperoleh bahwa sebagian besar yaitu 25 responden (83,3%) berumur 20-35 tahun, karakteristik pendidikan diperoleh sebagian besar yaitu 11 responden (36,7%) tamatan DIII, karakteristik pekerjaan responden sebagian besar yaitu 17 responden (56,7%) bekerja, karakteristik paritas sebagian besar responden yaitu 25 responden (83,3%) primipara.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil sebelum Pemberian Minyak Aromaterapi Lavender di PMB Ni Luh Sri Rahayuni

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Cemas ringan	20	66,7
Cemas sedang	9	30
Cemas berat	1	3,3

Berdasarkan tabel 2 diperoleh bahwa dari 30 responden sebelum diberikan aromaterapi lavender sebagian besar yaitu 20 responden (66,7%) dengan kecemasan ringan, sebagian yaitu sembilan responden (30%) dengan kecemasan sedang dan sebagian kecil yaitu satu responden dengan kecemasan berat.

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Setelah Pemberian Minyak Aromaterapi Lavender di PMB Ni Luh Sri Rahayuni

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak cemas	24	80
Cemas ringan	6	20

Berdasarkan tabel 5.3 Diperoleh bahwa dari 30 responden setelah diberikan aromaterapi lavender Sebagian besar yaitu 24 responden (80%) sudah tidak merasakan cemas dan sebagian kecil yaitu 6 responden (20%) hanya merasakan cemas ringan.

Tabel 4

Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Ni Luh Sri Rahayuni

Kelompok	Mean	Standar Deviasi	P value
Sebelum intervensi	2,37	0,2826	0,00
Setelah intervensi	1,20	0,3861	

Berdasarkan tabel 5.4 diatas terlihat bahwa intervensi efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Ni Luh Sri Rahayuni dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil sebesar 1,17 yaitu dari 2,37 (sebelum intervensi) turun menjadi 1,20 (setelah intervensi). Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Sign test diperoleh *p-value* sebesar 0,000 artinya secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukannya intervensi pemberian rileksasi minyak essensial lavender.

Tingkat kecemasan yang dialami oleh responden sebelum diberikan intervensi, mayoritas ibu hamil trimester III memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 9 orang (30%) dan cemas berat 1 orang (3,3%). Kecemasan pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh sistem endokrin yang terdiri dari kelenjar adrenalin, tiroid dan pituari (pusat pengendalian kelenjar) mengeluarkan hormonnya masing-masing ke aliran darah yang menyebabkan gangguan pada biokimia tubuh, yang dapat memicu terjadinya stress fisik pada ibu hamil.

Dampak dari proses ini akan menyebabkan perubahan psikologis ibu hamil yaitu menjadi gelisah, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, dan bahkan tidak memiliki keinginan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Pada akhirnya, situasi ini akan menyebabkan kecemasan dan ketegangan lebih lanjut yang membentuk siklus umpan balik dan dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan (Rhomadona et al., 2021)

Sejalan dengan hasil penelitian Purba (2022) dalam penelitiannya yang berjudul “Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Pada Pemberian Aromaterapi Lavender” yang menjelaskan bahwa terdapat perbedaan kecemasan antara ibu hamil yang diberikan aromaterapi lavender dengan yang tidak diberikan aromaterapi lavender (nilai $p=0,000$) (Purba et al., 2022). Adanya perbedaan yang signifikan pada penelitian ini sejalan dengan Pitaloka (2024), dimana pemberian aromaterapi lilin lavender menyebabkan perubahan tingkat kecemasan pada Ibu hamil trimester III dan terjadi penurunan signifikan kecemasan ibu hamil ($p=0,000$ dengan penurunan nilai mean 5,58 menjadi 3,63 (Pitaloka et al., 2024).

Tingkat kecemasan yang dialami oleh responden sesudah diberikan intervensi, mayoritas ibu hamil trimester III memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 6 orang (20%). Hal ini menunjukkan bahwa telah terjadi perubahan yang signifikan antara jumlah tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi yakni dengan berkurangnya jumlah ibu hamil yang memiliki tingkat kecemasan sedang dari jumlah 9 orang menjadi tidak ada.

Hal ini disebabkan karena ibu hamil telah diberikan intervensi berupa pemberian aromaterapi lavender yang diberikan dengan cara menggunakan

diffiuser kemudian di hirup oleh ibu hamil. Aromaterapi adalah salah satu bagian dari pengobatan non farmakologis atau alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap, dikenal sebagai minyak esensial dan senyawa aromatik lainnya yang mempengaruhi jiwa, emosi, dan fungsi kognitif dan kesehatan seseorang. Terapi non farmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan obat-obatan yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan (Wati & Fatmawati, 2020).

Komponen kimia yang terkandung dalam minyak ekstrak bunga lavender antara lain terdiri dari minyak esensial, alpha-pinene, camphene, beta-myrcene, p-cymene, limonene, cineol, linalool, borneol, terpinen-4-ol, linalyl acetate, geranyl acetate dan caryophyllene. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui komponen utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool. Penelitian menunjukkan bahwa kandungan linalyl asetat dan linalool dapat merangsang sistem parasimpatis dan menimbulkan efek relaksasi (Pujiati & Saribu, 2022).

Dalam penelitian Sianipar tahun 2017 yang berjudul “Pengaruh Aromatherapi, Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di BPM Simalungun” mengatakan bahwa aromaterapi lavender dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (carminative) setelah lelah beraktifitas. Lavender mempunyai efek menenangkan. Aroma lavender dapat memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Selain itu, lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan (Sianipar et al., 2017).

Minyak lavender yang mengandung linalyl asetat dan zat aktifnya linalool yang dihirup ibu hamil, kemudian diserap oleh bulbus olfactory melalui traktus olfaktorius yang bercabang menjadi dua, yaitu sisi lateral dan medial. Pada sisi lateral, traktus ini bersinap pada neuron ketiga di amigdala, girus semilunaris, dan girus ambiens yang merupakan bagian dari limbik. Jalur sisi medial juga berakhir pada sistem limbik. Limbik sebagai pusat memori, dan pengatur suasana hati, dan intelektualitas, sedangkan amigdala pada otak bertanggung jawab atas proses emosi terhadap

aroma, perilaku dan ingatan. Hipokampus berperan penting dalam mengingat, kemampuan kognitif dan sosial untuk merangsang penyimpanan ingatan otak terhadap pengenalan baubauan, sehingga wangi-wangian yang memberikan efek menyenangkan akan menyebabkan rileksasi otot dan menghasilkan perasaan tenang, senang sehingga mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil (Sulistiyanti et al., 2025).

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Sign test diperoleh *p-value* sebesar 0,000 artinya secara statistic terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukannya intervensi pemberian minyak essensial lavender.

Pengaruh pemberian aromaterapi lavender juga terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nofriati, dkk pada tahun 2025 yang menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender terbukti efektif untuk menurunkan skor kecemasan pada ibu hamil. Efek yang dirasakan oleh seseorang saat pemberian aromaterapi terbagi menjadi dua. Pertama, aroma terapi akan langsung menstimulasi system saraf dan organ-organ. Kedua, jaringan maupun organ akan terpengaruh dengan sendirinya melalui afektor-efektor mekanik (Nofriati & Artifasari, 2025).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Wati dan Fatmawati pada tahun 2020 tentang efektivitas pemberian aromaterapi untuk menurunkan tingkat ibu hamil memiliki *p-value* sebesar 0,014 yang berarti bahwa penggunaan aromaterapi dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III memiliki keberartian atau memiliki efektivitas dalam menurunkan kecemasan (Wati & Fatmawati, 2020).

Kondisi psikologis yang labil dapat berpengaruh terhadap pola tidur ibu hamil. Selama hamil sangat normal apabila calon ibu mengalami mood swing. Mood swing yaitu perubahan emosi dan suasana hati yang naik turun secara fluktuatif. Sebagian besar ibu hamil mengalaminya hanya saja ada yang ringan dan ada yang ekstrim namun, apabila hal tersebut atau kecemasan yang dirasakan sudah terlalu mendalam dan tidak segera ditangani, maka ibu hamil tersebut bisa mengalami depresi terutama apabila ibu hamil ini kurang memiliki mental yang kuat dan dukungan yang cukup dari

orang-orang terdekatnya (Sulistiyanti et al., 2025)

Pengaruh perubahan hormon yang berlangsung selama kehamilan juga berperan dalam Perubahan Emosi, Membuat Perasaan Jadi Tidak Menentu, Konsentrasi Berkurang Dan Sering Pusing. Hal Ini Menyebabkan Ibu Merasa Tidak Nyaman Selama Kehamilan Dan Memicu Timbulnya Stress Yang Ditandainya Ibu Sering Murung. Gangguan Emosi Baik Berupa Stress Atau Depresi Yang Di Alami Pada Kehamilan Akan Berpengaruh Pada Janin, Karena Pada Saat Itu Janin Sedang Dalam Masa Pembentukan, Akan Mengakibatkan Pertumbuhan Bayi Terhambat Atau BBLR (Purba Et Al., 2022).

SIMPULAN

Pemberian Aromaterapi Lavender Yang Diberikan Kepada Ibu Hamil Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Artinya Secara Statistik Terdapat Perbedaan Yang Signifikan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Dan Setelah Dilakukannya Intervensi Pemberian Aromatherapy Minyak Essensial Lavender Kepada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan.

DAFTAR RUJUKAN

- Adnyani, N. W. S., Dewi, A. A. S., Yuniati, M. G., & Widiastuti, N. M. R. (2023). Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga Dan Inhalasi Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Genta Kebidanan*, 12(2), 50–56.
- Asnita, A., Pujiati, W., Sari, K., & Nirnasari, M. (2023). Lavender And Lemon Aromatherapy Against Anxiety III Trimester Pregnant Women Facing Labor. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 376–382.
- Firdaus, A., & Fitrianingtyas, R. (2023). *Pengaruh Prenatal Yoga Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Stres Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Dipuskesmas Banjarsengon*. Universitas Dr. Soebandi.
- Hendriyati, S. (2024). *Asuhan Kebidanan Komplementer Self Hypnosis Dengan*

- Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III.* Universitas Muhammadiyah Gombong.
- Isa Khoiriyah, I. (2023). *Pengaruh Totok Wajah Dan Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ke 3 Di Desa Dukuh Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo.* Universities Kusuma Husada Surakarta.
- Nofriati, A. S. U., & Artifasari, A. (2025). Pengaruh Pemberian Kombinasi Teknik Effleurage, Friction Massage Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(1), 176–184.
- Phaskani, S. (2023). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Mawar Dan Hipnoterapi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Saat Pemeriksaan Triple Eliminasi Di Uptd Puskesmas Kuta Ii. *Jurnal Medika Usada*, 6(2), 73–78.
- Pitaloka, P. S., Ilmiah, W. S., & Alfitri, R. (2024). Pengaruh Lilin Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Di Pmb Yulia Tri Jayanti Turen Kab. Malang Tahun 2024. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(5), 2422–2429.
- Pujiati, W., & Saribu, H. J. D. (2022). Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dengan Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2194–2205.
- Purba, A., Simanjuntak, N. M., & Sembiring, R. (N.D.). *Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Pada Pemberian Aromaterapi Lavender.*
- 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.
- Rahayu, T. B. (2021). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(4), 561–570.
- Rhomadona, S. W., St, S., & Keb, M. T. (N.D.). *Kombinasi Aroma Terapi Lavender Dan Yoga Untuk Mengatasi Gangguan Tidur Ibu Hamil. Surat Pencatatan*, 25.
- 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).
- Sianipar, K., Sinaga, R., & Nainggolan, Y. (2017). Pengaruh Aromatherapi, Relaksasi Oto Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Bpm Simalungun. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 12(1), 81–91.
- Sulistiyanti, A., Ifalahma, D., & Mahmuda, F. A. (2025). Kombinasi Pijat Oksitosin Dan Aromaterapy Lavender Terhadap Produksi Asi Untuk Mencegah Stunting. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, 157–163.
- Syahbirah, W. (2025). *Pengaruh Terapi Yoga Prenatal Dengan Menggunakan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Kedurang.* Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
- Utari, K. T. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Puskesmas Tampaksiring 1 Tahun 2021.* Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2021.
- Wati, D. R., & Fatmawati, I. (2020). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan. *Prima Wiyata Health*, 1(2), 25–33.