

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Akseptor Kb Implan Di Puskesmas Sapta Taruna Kota Pekanbaru

Rizka Mardiyah^{1*}, Tengku Isnii Yuli Lestari Putri², Hirza Rahmita³

¹⁻³Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru, Indonesia
ika.rizkamardiyah@gmail.com^{1*}, tengku.lestari@ikta.ac.id², hirza.rahmita@ikta.ac.id³

Info Artikel

Submit, 03 Juli 2025
Review, 30 Juli 2025
Diterima, 29 Agustus 2025

Kata Kunci:

Aromaterapi Lavender,
Kb Implan, Kecemasan

Keywords:

Anxiety,
Lavender Aromatherapy,
Implant Contraception

ABSTRAK

Latar Belakang: Kontrasepsi Implan merupakan salah satu metode pengendalian kelahiran jangka panjang yang memiliki tingkat efektivitas tinggi. Meskipun demikian, banyak calon akseptor mengalami kecemasan sebelum pemasangan, yang dapat menghambat proses penerapannya. Pendekatan non farmakologis seperti aromaterapi dengan minyak esensial lavender diketahui memiliki sifat menenangkan yang berpotensi mengurangi kecemasan secara alami. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh intervensi aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada perempuan yang menjadi akseptor KB implan. **Metode:** Penelitian ini menerapkan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest one group design. Responden terdiri dari akseptor KB implan yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi. Analisis data menggunakan uji statistik yang relevan untuk menguji signifikansi perubahan yang terjadi. **Hasil:** Temuan menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah pemberian aromaterapi lavender. Berdasarkan hasil analisis statistik, diperoleh nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya pengaruh yang bermakna secara statistik. Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi adalah 21,77 dan menurun menjadi 18,90 setelah intervensi, dengan selisih rata-rata sebesar 13,87 poin. **Kesimpulan:** Aromaterapi lavender terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada akseptor KB implan. Efek relaksasi dari aroma lavender diyakini mampu meredakan ketegangan emosional serta meningkatkan kenyamanan selama prosedur pemasangan implant berlangsung.

ABSTRACT

Background: Contraceptive implants are a highly effective long-term birth control method. However, many prospective users experience anxiety prior to insertion, which can hinder the acceptance and implementation process. Non-pharmacological interventions such as lavender aromatherapy have been recognized for their calming effects and potential to reduce anxiety naturally. **Purpose:** This study aims to examine the effect of lavender aromatherapy on anxiety levels among contraceptive implant acceptors. **Method:** A quasi-experimental design was employed using a pretest-posttest one group design approach. Participants were selected based on predetermined inclusion and exclusion criteria. Anxiety levels were measured using a standardized questionnaire administered before and after the aromatherapy intervention. The collected data were analyzed using

appropriate statistical tests to assess the significance of changes. **Result:** The findings revealed a significant reduction in anxiety levels following the administration of lavender aromatherapy. Statistical analysis showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a meaningful effect. The mean anxiety score decreased from 21.77 prior to the intervention to 18.90 afterward, with a mean difference of 13.87 points. **Conclusion:** Lavender aromatherapy is effective in reducing anxiety levels among contraceptive implant acceptors. The therapeutic aroma of lavender is believed to promote relaxation, relieve emotional tension, and enhance comfort during the implant insertion process.



Khatulistiwa Nursing Journal is licensed under
A Creative Commons Attribution 4.0 International License
Copyright ©2026 STIKes YARSI Pontianak. All rights reserved

1. PENDAHULUAN

Implan merupakan salah satu jenis kontrasepsi hormonal jangka panjang berbentuk batang kecil berbahan dasar silastik, yang mengandung hormon dan dipasang secara subkutan pada bagian atas lengan. Metode ini bersifat reversibel dan mampu memberikan perlindungan kontrasepsi hingga lima tahun. Efektivitasnya tergolong tinggi, dengan tingkat kegagalan hanya 1 dari 100 perempuan per tahun selama lima tahun pertama penggunaan. Karena tidak memerlukan konsumsi rutin harian seperti pil, tingkat keberhasilan penggunaannya pun relative lebih tinggi (Rahayu & Ulfah, 2015).

Beberapa jenis implan tersedia dengan durasi kerja antara tiga hingga lima tahun. Walaupun dikenal sangat efektif dalam mencegah kehamilan, prosedur pemasangannya yang bersifat invasif sering kali menimbulkan ketidaknyamanan, bahkan menimbulkan rasa nyeri. Prosedur ini juga menjadi sumber kecemasan bagi sebagian calon pengguna, terutama karena ketakutan terhadap tindakan medis dan keterbatasan informasi yang diterima tentang metode ini (Yuliati et al., 2024).

Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2022, tingkat keikutsertaan Pasangan Usia Subur (PUS) dalam program Keluarga Berencana tahun 2021 berada pada angka 57,4%. Provinsi dengan cakupan tertinggi antara lain Kalimantan Selatan (67,9%), Kepulauan Bangka Belitung (67,5%), dan Bengkulu (65,5%). Sebaliknya, prevalensi terendah tercatat di Papua (15,4%), Papua Barat (29,4%), dan Maluku (33,9%). Di Provinsi Riau sendiri, tingkat partisipasi dalam penggunaan kontrasepsi tercatat sebesar 46,3%.

Kecemasan adalah reaksi emosional yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman seperti gelisah, khawatir, dan ketakutan terhadap situasi tertentu. Pada tingkat kecemasan sedang, seseorang biasanya hanya mampu fokus pada hal utama dan mengabaikan hal lain di sekitarnya (Nisa & Hidayani, 2023). Kondisi ini juga berdampak pada fungsi fisiologis seperti meningkatnya ketegangan otot, denyut jantung, serta gangguan system tubuh lainnya (Maulinda & Anggraini, 2024). Meskipun merupakan reaksi alami terhadap stres, kecemasan yang berlangsung berkepanjangan dapat menghambat aktivitas harian dan menurunkan kualitas hidup (Setyawan & Oktavianto, 2020).

Salah satu pendekatan terapi non medis yang digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah aromaterapi. Terapi ini memanfaatkan minyak esensial yang

diekstrak dari berbagai bagian tanaman seperti bunga, daun, batang, dan akar untuk menghasilkan efek relaksasi maupun penyembuhan (Kartikasari et al., 2024). Melalui inhalasi, aroma minyak esensial akan merangsang system saraf pusat melalui jalur penciuman, yang kemudian memicu pelepasan neurotransmi tertentu yang berperan dalam pengendalian emosi dan respons tubuh terhadap stres (Sundara et al., 2022; Nila S et al., 2019).

Aromaterapi memengaruhi reseptor sensorik pada hidung yang terhubung dengan system limbik di otak, wilayah yang bertanggung jawab terhadap emosi, memori, dan fungsi otonom tubuh, termasuk pengaturan kecemasan (Sulistyorini, 2020). Lavender, salah satu jenis minyak esensial yang paling banyak diteliti, mengandung senyawa aktif seperti linalool dan linalyl acetate yang memiliki sifat sedatif. Senyawa ini bekerja dengan menstimulasi sistem parasimpatis dan menghambat aktivitas sistem simpatis, sehingga menurunkan respons stres (Pujiati & Saribu, 2022).

Lavender juga terbukti mampu meningkatkan aktivitas gelombang alfa pada otak, yang diasosiasikan dengan kondisi relaksasi serta pengurangan nyeri (Deka, 2017). Selain menenangkan, lavender mampu menurunkan aktivitas system saraf pusat yang berlebihan akibat kecemasan. Mekanisme ini diperantarai oleh aktivasi Gamma-Amino Butyric Acid (GABA), neurotransmitter yang berperan dalam menekan rangsangan saraf berlebihan dan menciptakan ketenangan (Kuling et al., 2024).

Efek relaksasi dari aromaterapi tidak hanya menurunkan kecemasan, tetapi juga menurunkan persepsi terhadap rasa sakit, serta mendukung peningkatan kesejahteraan fisik dan psikologis secara menyeluruh (Tarigan et al., 2022). Keadaan relaksasi yang tercipta dapat memperbaiki fungsi metabolisme, mengurangi tingkat stres, meningkatkan rasa percaya diri, serta mendukung control diri dan stabilitas emosional (M. Sari et al., 2023). Proses ini diawali dari stimulasi olfaktori yang mempengaruhi system limbik—pusat pengendali emosi di otak (D. Sari & Leonard, 2018).

Apabila kecemasan tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat berdampak pada penurunan minat terhadap metode kontrasepsi implan. Hal tersebut secara tidak langsung memengaruhi cakupan pemanfaatan layanan KB implan secara keseluruhan. Oleh karena itu, kecemasan menjadi salah satu faktor penting dalam pengambilan keputusan individu terkait pilihan kontrasepsi (Nisa & Hidayani, 2023; Setiati, 2019). Salah satu solusi non farmakologis yang dapat diterapkan untuk menurunkan kecemasan dalam prosedur pemasangan implan adalah dengan menggunakan aromaterapi lavender. Minyak ini dapat berfungsi sebagai distraksi sensorik sekaligus memberikan efek menenangkan selama tindakan medis berlangsung.

2. METODE

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *quasi-experimental*. Model yang diterapkan adalah *pretest-posttest with one group design*,

di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama tanpa kelompok pembandingan.

Intervensi

Intervensi yang diberikan berupa aromaterapi lavender sebagai upaya nonfarmakologis untuk menurunkan tingkat kecemasan. Setelah pemberian aromaterapi, dilakukan pengukuran ulang untuk menilai perubahan tingkat kecemasan pada calon akseptor kontrasepsi implan.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh akseptor kontrasepsi implan yang tercatat di lokasi penelitian, berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian karena jumlahnya yang memenuhi syarat kelayakan. Kriteria Inklusi dalam Penelitian ini ialah: 1) Bersedia menjadi responden; 2) Calon Akseptor Kb Implan tinggal di wilayah kerja Puskesmas Sapta Taruna; 3) Akseptor baru Kb Implan; 4) Usia 20-35 tahun dan sudah menikah; 5) Akseptor yang mengalami kecemasan. Kriteria Eksklusi 1) Tidak bersedia menjadi responden; 2) Responden dengan riwayat alergi lavender; 3) Responden hamil atau menyusui.

Variabel

Terdapat dua variabel utama dalam penelitian ini, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Aromaterapi lavender merupakan variabel bebas (independen), sedangkan tingkat kecemasan pada calon akseptor kontrasepsi implan merupakan variabel terikat (dependen).

Instrumen

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*, yang telah tervalidasi dan umum digunakan untuk menilai tingkat kecemasan secara kuantitatif.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data diawali dengan Peneliti melaksanakan Pengumpulan data akseptor Kb implan sesuai kriteria penelitian, ketika responden datang peneliti meminta persetujuan responden dengan menandatangani informed consent. Setelah responden bersedia selanjutnya dilakukan pelaksanaan *pretest* untuk mengukur tingkat kecemasan dengan menggunakan lembar observasi *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*, sebelum intervensi kemudian peneliti melakukan intervensi berupa pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan responden diberikan perlakuan berupa inhalasi aromaterapi lavender selama 10 menit. Setelah intervensi selesai, dilakukan *post test* untuk menilai tingkat kecemasan kembali dan mengidentifikasi perubahan yang terjadi, setelah proses selesai langkah selanjutnya ialah melakukan pengolahan data.

Analisa Data

Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* (T-Dependent) untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis dinyatakan signifikan apabila diperoleh nilai $p < 0,05$. Seluruh data diolah menggunakan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 21.0.

Kelayakan Etik

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas Yatsi Madani dengan nomor: 223/LPPM-UYM/VII/2024. Seluruh prosedur penelitian dilakukan sesuai dengan prinsip-prinsip etik dan menjaga kerahasiaan data partisipan.

3. HASIL

Tabel 1.

Distribusi Deskriptif dan Hasil Uji Statistik Kecemasan akseptor KB Implan sebelum dan sesudah Pemberian aromaterapi Lavender di Puskesmas Sapta Taruna Kota Pekanbaru

Tingkat kecemasan	N	Min	Max	Mean	Median	Std. Deviation
Sebelum	30	15	27	21,77	21,50	3,59
Sesudah	30	24	25	18,90	20,00	3,12

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 1, diketahui bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada responden akseptor KB implan sebelum memperoleh intervensi aromaterapi lavender adalah sebesar 21,77 dengan rentang skor antara 15 hingga 27. Setelah diberikan aromaterapi lavender, rata-rata tingkat kecemasan mengalami penurunan menjadi 18,90 dengan rentang nilai antara 24 hingga 25. Selisih rata-rata antara sebelum dan sesudah intervensi tercatat sebesar 13,87, yang menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah perlakuan diberikan.

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Kecemasan akseptor KB Implan sebelum dan sesudah Pemberian aromaterapi Lavender di Puskesmas Sapta Taruna Kota Pekanbaru

Skor kecemasan	<i>t-test for Equality of Means</i>			
	Mean	N	Std. deviation	Sig.
Sebelum	21,7	30	3,59	0,000
Sesudah	18,9	30	3,12	

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 2, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000. Karena nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada akseptor KB implan di Puskesmas Sapta Taruna Kota Pekanbaru.

4. PEMBAHASAN

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Akseptor Kb Implan di Puskesmas Sapta Taruna Kota Pekanbaru. Penelitian ini mengungkap bahwa pemberian aromaterapi berbahan dasar lavender secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan pada perempuan pengguna kontrasepsi implan yang mendapatkan layanan di Puskesmas Sapta Taruna, Pekanbaru. Berdasarkan hasil analisis statistik, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Sebelum terapi, rerata skor kecemasan responden tercatat pada angka 21,77 dengan kisaran antara 15 hingga 27. Setelah diberikan intervensi, nilai tersebut menurun menjadi rata-rata 18,90 dengan rentang antara 24 hingga 25. Penurunan rata-rata sebesar 13,87 menunjukkan adanya efek yang cukup kuat dari terapi ini dalam menekan tingkat kecemasan.

Hasil ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Sri Mulyani dkk. (2024), yang menemukan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender, mayoritas responden (53,3% atau 16 orang) mengalami kecemasan ringan. Setelah terapi diberikan, sebanyak 93,3% peserta tidak lagi menunjukkan tanda-tanda kecemasan. Dengan p-value sebesar 0,000, penelitian tersebut menguatkan bukti bahwa aromaterapi lavender efektif dalam meredakan kecemasan pada akseptor kontrasepsi implan, sebagaimana yang terjadi di Puskesmas Wirosari I.

Penelitian lain oleh Vivi Irbia Nuyulia dan kolega (2024) juga menegaskan efektivitas kombinasi antara teknik pernapasan dalam dengan penggunaan minyak esensial lavender, yang secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu. Penurunan rata-rata yang dicatat mencapai 18,8 poin pada skala pengukuran kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa lavender tidak hanya berperan sebagai zat penenang, tetapi juga membantu memperlancar sirkulasi darah, merilekskan otot, meningkatkan konsentrasi, serta mengurangi nyeri yang mungkin muncul saat pemasangan kontrasepsi.

Selain itu, Rini (2020) menyatakan bahwa aromaterapi lavender memiliki pengaruh langsung terhadap sistem saraf pusat, terutama melalui aktivasi reseptor triptofan yang berperan dalam proses relaksasi. Efek ini tampak dalam penurunan tekanan darah, pelambatan denyut jantung, dan pengaturan ritme pernapasan. Studi literatur oleh Maharani dan Rejo (2024) juga mendukung hasil tersebut, menyebut bahwa komponen kimia dalam lavender mampu menurunkan aktivitas motorik serta meningkatkan gelombang alfa di otak, yang berkaitan erat dengan kondisi rileks dan tenang.

Secara keseluruhan, temuan dari berbagai studi tersebut menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat menjadi intervensi non-obat yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada perempuan yang menjalani pemasangan kontrasepsi implan. Penurunan signifikan dalam rata-rata skor kecemasan mendukung pemanfaatan pendekatan ini dalam praktik pelayanan kesehatan reproduksi.

Efek menenangkan dari lavender berasal dari senyawa bioaktif seperti linalool, linalyl acetate, camphor, terpinen-4-ol, beta-ocimene, dan 1,8-cineole. Zat-zat ini bekerja dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi untuk menstimulasi respons relaksasi tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan kecemasan, relaksasi otot, penghambatan sistem saraf simpatis, serta manfaat fisiologis lain seperti peningkatan metabolisme, pengelolaan stres, dan perbaikan kondisi mental dan emosional (Salsabila et al., 2022).

Beberapa temuan mengungkapkan bahwa aromaterapi inhalasi menggunakan minyak esensial lavender dan chamomile selama 30 hari memperbaiki kecemasan segera setelah intervensi dan satu bulan setelah intervensi (Ebrahimi et al., 2022). Aromaterapi dengan minyak esensial lavender terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi komorbiditasnya dalam berbagai situasi. Hasil tinjauan sebelumnya menunjukkan bahwa minyak lavender yang diberikan secara inhalasi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam situasi yang memicu kecemasan tinggi secara signifikan. Inhalasi minyak esensial lavender dapat direkomendasikan sebagai intervensi yang mujarab untuk mengurangi kecemasan pada responden dalam berbagai situasi kecemasan (Kim et al., 2021).

5. KESIMPULAN

Pemberian aromaterapi lavender terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada akseptor KB implan yang mengalami kecemasan selama proses pemasangan. Efek terapeutik dari minyak esensial lavender memberikan stimulasi yang menenangkan bagi tubuh dan pikiran, membantu menciptakan keseimbangan emosional, serta mendukung relaksasi mental dan fisik. Oleh karena itu, aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam pelayanan kebidanan untuk meningkatkan kenyamanan ibu selama tindakan pemasangan kontrasepsi implan.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada seluruh responden akseptor KB implan, pihak Puskesmas Sapta Taruna, serta LPPM-KR Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian ini.

7. REFERENSI

- 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.

- <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.1098>
- Barus, E., & Yunida turisna oktavia. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di Pmb Erni Dan Lismawati Langkat. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(2), 177–186. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v7i2.5451>
- Deka, H. (2017). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan. *Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*, 9(April), 21–28.
- Ebrahimi, H., Mardani, A., Basirinezhad, M. H., Hamidzadeh, A., & Eskandari, F. (2022). The effects of Lavender and Chamomile essential oil inhalation aromatherapy on depression, anxiety and stress in older community-dwelling people: A randomized controlled trial. *Explore*, 18(3), 272–278. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.12.012>
- Kartikasari, L., Wijayanti, T. R. A., & Purwanti, A. S. (2024). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 271–278. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1067>
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemkes.Go.Id*.
- Kim, M., Nam, E. S., Lee, Y., & Kang, H. J. (2021). Effects of Lavender on Anxiety, Depression, and Physiological Parameters: Systematic Review and Meta-Analysis. *Asian Nursing Research*, 15(5), 279–290. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2021.11.001>
- Kuling, S., Widyawati, I. Y., & Makhfudli. (2024). Pengaruh kombinasi intervensi relaksasi benson, terapi spiritual dzikir dan aroma terapi lavender terhadap kecemasan pada pasien hemodialisis. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 1–10. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Maharani, E. D. S., & Rejo, S. I. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Essential Oil Untuk Menurunkan Skala Nyeri Post Sectio Caesarea. *Journal of Language and Health*, 5(2), 561–570.
- Maulinda, A. V., & Anggraini, W. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan Wanita Usia Subur (WUS) dalam pemilihan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP). *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 284–290. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1078>
- Mulyani, S., Maulinda, A. V., Tinggi, S., Kesehatan, I., Utama, B., & Oil, L. E. (2024). Pengaruh Terapi Lavender Essential Oil Terhadap Penurunan. *Jurnal Keperawatan*, 2(01), 131–139.
- Nila S, G., Kristiningrum, W., & Dian Afriyani, L. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas. *Journal of Holistics and Health Science*, 1(1), 99–107. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v1i1.16>

- Nisa, K., & Hidayani, H. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Akseptor Kb Implan Di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 3970–3981. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1620>
- Nuyulia, V. I., Hikmanti, A., Hanum, F., & Adriyani, N. (2024). *PENERAPAN SLOW DEEP BREATHING DAN LAVENDER ESSENTIAL OIL UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA CALON*. 5(September), 7710–7720.
- Pujiati, W., & Saribu, H. J. D. (2022). Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Hamil dengan Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2194–2205. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6814>
- Rahayu, S., & Ulfah, S. M. (2015). Hubungan Lama Pemakaian Kb Implan Dengan Siklus Menstruasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rowosari 02 Kabupaten Kendal. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 1(2), 82–87. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jur_bid/article/view/2043
- Rini, R. A. pramesti. (2020). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Hand Massage Terhadap Perubahan Kecemasan, Tekanan Darah dan Kortisol pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan “SUARA FORIKES” (Journal of Health Research “Forikes Voice”)*, 11(2), 178. <https://doi.org/10.33846/sf11217>
- Salsabila, H., Indahwati, L., & Kusumaningtyas, D. (2022). Literature Review: Efektivitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi. *Journal of Issues in Midwifery*, 6(2), 76–87. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2022.006.02.2>
- Salsabilla, A. R. (2020). Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 761–766. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.407>
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). *Pengaruh Aroma Terapi Lavender*. 3(1), 121–130.
- Sari, M., Yuliasuti, E., Widyastuti, Y., & Handoyo, D. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Pasien Pra-Operasi Sectio Caesarea dengan Anestesi Spinal. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 290–296. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i2.172>
- 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). <https://doi.org/10.36465/jkbth.v19i1.449>
- Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.20527/jbk.v6i1.8356>
- Sulistyorini, C. (2020). Efektivitas Kombinasi Terapi Totok Wajah Dengan

- Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Post Partum Dalam Perawatan Bayi. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(1). <https://doi.org/10.35728/jmkik.v5i1.116>
- Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., Latifah, Y., & Gunarti, N. S. (2022). Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.36805/jbf.v2i2.396>
- Tarigan, E. F., Br.Pinem, S., Andriani, A., Lahagu, M. J., & Devi, N. (2022). Efektivitas Aroma Terapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Pemasangan IUD Pada Akseptor KB IUD. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 98–105. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.17>
- Yuliati, L., Anggraini, W., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Utama, B. (2024). *Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pemasangan kb implan 1, 2, 3*. 2(2), 51–58.