

**PENGARUH TEHNIK RELAKSASI AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN
PADA PASIEN PRA OPERASI SECTIO CAESAREA DI RUANG OPERASI**

*The Effect of Lavender Aromatherapy Distraction Techniques on Decreasing Anxiety Levels in Preoperative Sectio
Caesarea Patients in the Operating Room*

Ni Putu Widyantari, I Putu Artha Wijaya, I Dewa Agung Gde Fanji Pradipta

¹STIKES Bina Usada Bali

*) widya20egaegi@gmail.com

ABSTRACT

Sectio Caesarea is a surgical method of delivering a baby that causes anxiety. What nurses do in maintaining good cooperation Anxiety / Anxiety is a feeling of fear of something happening due to the anticipation of danger and is a signal that helps individuals to be prepared to take action to face threats. The anxiety experienced by patients undergoing section caesarean will certainly greatly affect the patient's physical condition. One way to reduce anxiety is with complementary therapies for anxiety, namely aromatherapy. Aromatherapy Lavender has linalool and linalyl acetate components which reduce anxiety. The research objective was to determine the effect of lavender aromatherapy in reducing anxiety levels in patients with preoperative section caesarean. This research method used a quasi experiment, the level of anxiety can be measured by the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) assessment instrument, with a pretest and posttest design carried out on 40 preoperative patients with section caesarean with a purposive sampling technique. The data measured is the level of anxiety before and after inhaling aromatherapy. Data analysis used the Wilcoxon Sign Rank Test to compare the results of the pretest and posttest. There is an effect of the level of anxiety before and after being given Lavender aromatherapy with the results of the analysis of the level of anxiety in the pretest average score of 17.35 and posttest with a score of 15.95 so that the difference in score reduction is found to be 1.4. The value of z table with significance $\alpha = 5\%$ 1.96 and Z count -5.380 with p value = 0.000 so that it can be concluded that lavender aromatherapy reduces the level of anxiety preoperative section caesarean in the Operation Room.

Keywords : Anxiety, Lavender (*Lavandula angustifolia*), Aromatherapy

ABSTRAK

Kecemasan / Ansietas adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Kecemasan yang dialami oleh pasien yang menjalani *sectio caesarea* tentu akan sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik pasien. Salah satu cara menurunkan kecemasan adalah dengan terapi komplementer untuk kecemasan yaitu dengan aromaterapi. Aromaterapi Lavender memiliki komponen *linalool dan linalyl acetate* yang dapat menurunkan tingkat kecemasan. Adapun tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pra operasi *sectio caesarea*. Metode penelitian ini menggunakan *quasi experiment*, tingkat kecemasan dapat diukur dengan instrumen penilaian kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), dengan desain *pretest* dan *posttest* dilakukan terhadap 40 pasien pra operasi *sectio caesarea* dengan teknik *purposive sampling*. Data yang diukur adalah tingkat kecemasan sebelum dan sesudah menghirup aromaterapi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Ada pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi Lavender dengan hasil analisis tingkat kecemasan *pretest* rata-rata skor 17,35 dan *posttest* dengan skor 15,95 sehingga ditemukan selisih penurunan skor sebanyak 1,4. Nilai z tabel dengan kemaknaan $\alpha = 5\%$ 1,96 dan Z hitung -5,380 dengan nilai p = 0,000 sehingga dapat disimpulkan aromaterapi lavender menurunkan tingkat kecemasan pra operasi *sectio caesarea* di Ruang Operasi RSU X Nusa Dua.

Kata kunci : Kecemasan, Lavender (*Lavandula angustifolia*), Aromaterapi

PENDAHULUAN

Setiap perempuan menginginkan persalinan berjalan dengan lancar serta melahirkan bayi dengan sempurna, persalinan bisa dilakukan secara normal namun tidak jarang proses persalinan mengalami hambatan sehingga harus dilakukan operasi pembedahan atau *sectio caesarea* (Dinas Kesehatan

Prop Bali 2011). *Sectio Caesarea* adalah prosedur pembedahan untuk melahirkan janin melalui sayatan perut dan dinding rahim. Prosedur pembedahan semakin meningkat sebagai tindakan akhir dari berbagai kesulitan persalinan, indikasi yang banyak dikemukakan adalah persalinan lama sampai persalinan macet, *rupture uteri iminens*, gawat janin, janin besar dan pendarahan anteropatum (Ulfa &

Sarzuli, 2016).

Faktor psikologis yang berpengaruh terjadi dalam melakukan *sectio caesarea* adalah depresi, kecemasan dan agresi (Anita et al., 2017). Kecemasan yang dialami oleh pasien yang menjalani *sectio caesarea* tentu akan sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik pasien. Kondisi fisik yang stabil merupakan syarat mutlak yang diperlukan untuk menjalani prosedur pembedahan. Kecemasan yang dialami pasien dapat menyebabkan gangguan pada sistem kardiovaskuler, gastrointestinal, pernafasan dan otot (Stuart, 2012). Bila kecemasan tidak diatasi dengan baik, maka bisa menyebabkan gangguan pada proses *sectio caesarea*.

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa dari 137 negara, ditemukan 69 negara (50,4%) dengan angka persalinan bedah *Caesar* >15%. Persalinan bedah *caesar* mengalami peningkatan dari 45,8% menjadi 70,5% terjadi dalam 10 tahun (Rivai et al., 2013). Peningkatan angka kejadian *sectio caesarea* di Indonesia tahun 2012 mencapai 921.000 (22,8%) dari 4.039.000 persalinan di Indonesia, terutama pada rumah sakit pemerintah jumlah persalinan *sectio caesarea* yaitu mencapai sekitar 20-25%, sedangkan di rumah sakit swasta jumlah persalinan *sectio caesarea* mencapai 30-80% (Nurwita & Anggraeni, 2015). Kasus di Bali dengan kelahiran *sectio caesarea* mencapai 12.860 kasus dalam setahun, angka kelahiran dengan proses *sectio caesarea* terjadi melebihi proses persalinan normal yaitu mencapai 9.105 kasus. Berdasarkan data yang di peroleh dari SIMRS (Sistem Informasi Manajemen Rumah Sakit) di Dinas Kesehatan Provinsi Bali total persalinan di Bali pada tahun 2015 sebanyak 21.965, dan sekitar 58,5% persalinan dengan cara operasi *sectio caesar* dilakukan. Kasus operasi *section caesarea* paling banyak terjadi di kota Denpasar yaitu mencapai (4.915 kasus), Badung (1.045 kasus) (Bona, 2016).

Kecemasan yang terjadi pada pasien *sectio caesarea* dapat dikurangi dengan terapi obat-obatan (*psikofarmaka*), psikoterapi (*psikososial*) dan teknik relaksasi. *Complementary and Alternative Medicine* (CAM) saat ini sudah mulai digunakan dan dikembangkan dalam dunia kesehatan, salah satu jenis dari CAM yang sedang populer digunakan dalam bidang kesehatan yaitu aromaterapi (Herniati, 2011). Aromaterapi dipilih sebagai salah satu sarana untuk relaksasi karena lebih gampang di terima oleh pasien, harganya yang murah, dan mudah didapatkan. Aromaterapi berasal dari tumbuh-tumbuhan berbau harum, gurih, enak dan disebut minyak atsiri atau esensial, minyak esensial yang paling populer yaitu aromaterapi *lavender* (Andria, 2014). Aromaterapi *lavender* memiliki kandungan utama yaitu *linalool aasetat* yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf serta otot-otot yang tegang. Menghirup aroma *lavender* meningkatkan

frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) (Andria, 2014).

Mekanisme aromaterapi *lavender* adalah dimulai dari aroma yang dihirup memasuki hidung dan berhubungan dengan silia, penerima di dalam silia dihubungkan dengan alat penghirup yang berada di ujung saluran bau. Bau-bauan diubah oleh silia menjadi impuls listrik yang dipancarkan ke otak melalui sistem penghirup. Semua impuls mencapai sistem limbik di hipotalamus selanjutnya dapat meningkatkan gelombang alfa di dalam otak sehingga membantu kita untuk merasa rileks. Posisi rileks dapat menurunkan stimulus ke sistem aktivasi retikular (SAR) yang berlokasi pada batang otak teratas sehingga dapat mempertahankan kewaspadaan dan terjaga yang diambil alih oleh bagian otak yang lain yang disebut BSR (*Bulbar Synchronizing Region*) (Andria, 2014).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati & Maliya (2016), dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Relaksasi Progresif dan Aromaterapi *Lavender* Terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pre Operasi dengan Spinal Anastesi", didapatkan hasil dari penelitian bahwa terdapat pengaruh relaksasi progresif dan aromaterapi *lavender* terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi dengan spinal anastesi. Menurut Fatmawati & Maliya (2016), dalam penelitiannya, salah satu pendukung keberhasilan dikarenakan minyak *lavender* mempunyai banyak potensi dan memiliki beberapa kandungan seperti *monoterpenhidrokarbon*, *camphene*, *linalool* dan *linalool aasetat* dengan jumlah sekitar 30-60% dari total berat minyak, dimana *linalool* adalah kandungan aktif utama sebagai relaksasi untuk mengurangi kecemasan.

Berdasarkan data rekam medis RSU X Nusa Dua yang menjalani *sectio caesarea* pada tahun 2018 didapatkan data 388 pasien. Pada tahun 2019 terdapat 406 pasien yang menjalani *sectio caesarea* dengan jumlah rata-rata perbulan kurang lebih 50 pasien dari 200 jumlah operasi. (Rekam Medis RSU Surya Husadha Nusa Dua, 2019). Studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti yang dimulai pada tanggal 30 Maret 2020 di ruang operasi RSU X Nusa Dua ditemukan dari 50 pasien yang dijadwalkan *sectio caesarea* dalam satu bulan, terdapat sebanyak 45 pasien (98,2%) yang menyatakan diri mengalami kecemasan berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan.

Berdasarkan hal tersebut di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh tehnik relaksasi aromaterapi *lavender* terhadap penurunan kecemasan pada pasien pra operasi *sectio caesarea* di ruang operasi RSU X NusaDua".

METODE

Rancangan atau desain penelitian yang digunakan

Pre-experiment Design bentuk *Pre-Post Test Non Randomized Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien pra operasi *sectio caesarea* di RSUD X Nusa Dua selama periode bulan Pebruari sd April 2020 sebanyak 69 pasien. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian kuantitatif ini adalah dengan menggunakan metode *simple random sampling* dengan jumlah sebanyak 40 orang. Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* dengan derajat kemaknaan $p \leq 0,05$.

HASIL

Analisis data univariat

Analisis data univariat dalam penelitian ini dilakukan pada pasien pra operasi *Sectio Caesarea* dan karakteristik responden.

a. Pra aromaterapi

Tabel 1

Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pra Operasi *Sectio Caesarea* Sebelum Dilakukan Pemberian Tehnik Relaksasi Aromaterapi *Lavender*

Tingkat Kecemasan	f	%	Mean
Tidak Cemas	6	15	17,35
Cemas Ringan	26	65	
Cemas Sedang	8	20	
Cemas Berat	0	0	
Panik	0	0	
Total	40	100	

Sumber: Data Primer 2020

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat 40 responden pra aromaterapi yang dijadikan sampel penelitian. Analisis data menemukan jumlah responden yang tidak cemas sebanyak 6 responden (15%), cemas ringan 26 responden (65%), cemas sedang 8 responden (20%) cemas berat dan panik 0 (0%).

b. Pasca aromaterapi

Tabel 2

Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pra Operasi *Sectio Caesarea* Setelah Dilakukan Pemberian Tehnik Relaksasi Aromaterapi *Lavender*

Tingkat Kecemasan	f	%	Mean
Tidak Cemas	11	27,5	15,95
Cemas Ringan	27	67,5	
Cemas Sedang	2	5	
Cemas Berat	0	0	
Panik	0	0	
Total	40	100	

Sumber Data Primer 2020

Tabel 2 menunjukkan 40 responden pasca aromaterapi yang dijadikan sampel penelitian dengan hasil analisis data menemukan jumlah responden tidak cemas 11 responden (27,5%), cemas ringan 27

responden (67,5%) dan cemas sedang 2 responden (5%) cemas berat dan panik 0 (0%).

Analisis bivariat

Berdasarkan tujuan penelitian menganalisis pengaruh tehnik relaksasi aromaterapi *Lavender* terhadap penurunan kecemasan pada pasien pra operasi *sectio caesarea* di Ruang Operasi RSUD X NusaDua dilakukan dengan melakukan analisis *Wilcoxon signed rank test* variabel dependen (tingkat kecemasan) dan karakteristik data penelitian. sebagai berikut:

Tabel 3

Analisis Uji *Wicoxon Signed Rank Test* Pengaruh Tehnik Relaksasi Aromaterapi *Lavender* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pra Operasi *Sectio Caesarea*

Data	Mean	Selisih	Z tabel ($\alpha=5\%$)	Z hitung	p
Pretest	17,35				
Posttest	15,95	1,4	1,96	-5,380	0.000

Pada tabel 3 didapatkan hasil analisis tingkat kecemasan pretest rata-rata skor 17,35 dan posttest dengan skor 15,95 sehingga ditemukan selisih penurunan skor sebanyak 1,4. Nilai z table dengan kemaknaan $\alpha = 5\%$ 1,96 dan Z hitung -5,380 dengan nilai $p = 0.000$ sehingga dapat dinyatakan treatment aromaterapi pada penurunan tingkat kecemasan signifikan. Hal ini dapat dilihat dari hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang tertera pada tabel 5.3 yang menunjukkan bahwa hasil treatment memiliki signifikansi sebesar 0,000 sehingga hasil tersebut signifikan. Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat keberhasilan pada treatment aromaterapi adalah sangat tinggi dengan rata-rata keberhasilan 80,69%.

PEMBAHASAN

1. Pra aromaterapi *Lavender*

Hasil penelitian didapatkan responden pra operasi pada ibu *sectio caesarea* didapatkan mayoritas mengalami kecemasan ringan sebanyak 26 responden (65%).

Kecemasan / Ansietas adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan olehantisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan (Sutejo, 2018). Sedangkan menurut stuart dan sundeen dalam

dalam Ratih, (2012) mengartikan kecemasan adalah suatu perasaan diri, pengalaman subjektif individu. Keadaan emosi ini tidak memiliki subjek yang spesifik.

Dengan demikian dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan kecemasan adalah perasaan takut terhadap sesuatu yang ditampilkan sebagai respon verbal berupa prasaan tertekan, tidak tenang dan pikiran kacau yang bersifat subjektif.

Kecemasan pada pasien pra operasi *sectio caesarea* disebabkan oleh meningkatnya persepsi nyeri, cemas tersebut akan menimbulkan suatu masalah serius dalam penatalaksanaan nyeri (Crisp et al., 2012). Ansietas diawali dengan penghambatan neurotransmitter di otak oleh GABA. Ketika bersilangan di sinaps dan mencapai atau mengikat ke reseptor GABA di membran postsinaps, maka saluran reseptor terbuka, diikuti oleh pertukaran ion-ion. Akibatnya terjadi penghambatan atau reduksi sel yang dirangsang dan kemudian sel beraktivitas dengan lamban. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri Deffenbacher & Hazeleus dalam (Saputro & Fazris, 2017).

Dengan demikian kecemasan pada pasien pra operasi *sectio caesarea* merupakan kejadian yang sering dan biasa terjadi yang disebabkan oleh karena faktor ketakutan pasien, ketidaksiapan dan kekhawatiran akan hal yang baru dalam kehidupannya.

2. Pasca aromaterapi Lavender

Responden pasca aromaterapi Lavender menunjukkan data penurunan jumlah cemas sedang yang sebelumnya 8 responden (20%) menjadi tinggal 2 responden (5%) dan cemas ringan yang sebelumnya 26 responden (65%) menjadi 27 responden (67,5%) sedangkan tidak cemas yang sebelumnya 6 responden (15%) menjadi 11 responden (27,5%).

Penurunan jumlah pasien yang mengalami kecemasan setelah diberikan intervensi aromaterapi Lavender disebabkan karena Lavender, memiliki zat aktif berupa *linaloolacetate* dan *linalylacetate* yang dapat berefek sebagai analgesik (Wolfgang & Michaela, 2018). Kelebihan minyak lavender dibandingkan minyak essensial lainnya adalah kandungan racunnya yang relatif sangat rendah, jarang menimbulkan alergi (Yunita, 2010). Aromaterapi Lavender memiliki efek penenang atau *sedative lavender angustifolia* karena adanya senyawa-senyawa *coumarin* dalam minyak tersebut (Ogan, 2015).

Penelitian oleh Prastiwi, Hendarsih & Prabowo (2017), yang bertujuan mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi Lavender terhadap kecemasan pada pasien pre operasi dengan general anestesi, sebanyak 35 responden didapatkan secara statistik aromaterapi Lavender menurunkan kecemasan pasien pre operatif dengan general anestesi (p value = 0,000 / $< 0,05$). Selain itu Penelitian Lauwsen & Dwiana (2019), mendapatkan aromaterapi Lavender secara statistik dapat meningkatkan kualitas tidur ($p < 0.005$).

Dengan demikian aromaterapi Lavender dapat menurunkan kecemasan pasien pra operasi *sectio caesarea*. Karena Lavender mengandung zat aktif berupa *linaloolacetate* dan *linalylacetate* yang dapat berefek sebagai analgesik dan efek penenang atau *sedative lavender angustifolia*.

3. Pengaruh aromaterapi Lavender terhadap kecemasan pra operasi sectio caesarea di Ruang OK RSU X NusaDua

Hasil uji bivariat pengaruh tehnik relaksasi aromaterapi Lavender terhadap penurunan kecemasan pada pasien pra operasi *sectio caesarea* di Ruang Operasi RSU X NusaDua dilakukan dengan melakukan analisis *Wilcoxon signed rank test* didapatkan hasil analisis tingkat kecemasan pretest rata-rata skor 17,35 dan posttest dengan skor 15,95 sehingga ditemukan selisih penurunan skor sebanyak 1,4. Nilai z tabel dengan kemaknaan $\alpha = 5\%$ 1,96 dan Z hitung -5,380 dengan nilai $p = 0.000$ sehingga dapat dinyatakan treatment aromaterapi pada penurunan tingkat kecemasan signifikan. Hal ini ditunjang pula dengan perolehan persentase keberhasilan rata-rata dengan nilai 80,69% dapat dilihat bahwa keberhasilan *treatment* yang diberikan sangat tinggi.

Kecemasan pasien pra operasi *sectio caesarea* merupakan akumulasi dari rasa takut, Ratih, (2012) mengartikan kecemasan adalah suatu perasaan diri, pengalaman subjektif individu. Keadaan emosi ini tidak memiliki subjek yang spesifik. Kecemasan menyebabkan ketegangan secara fisiologis hal ini terlihat dari fungsi organ yang ditunjukkan dengan Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal. Respon fisiologi lainnya seperti sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Bahkan pada tahap cemas berat akan mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi,

takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare.

Aromaterapi Lavender menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan tingkat kewaspadaan, dan tentunya dapat memberikan efek relaksasi (Yamada, 2015). Penelitian Fatmawati & Maliya (2016), aromaterapi Lavender terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi dengan spinal anestesi didapatkan penurunan kecemasan pada pasien pre operasi dengan spinal anestesi (p-value = 0,001). Merdikawati et al. (2012), menyatakan manfaat aromaterapi bunga lavender menghasilkan efek memberi rasa nyaman, menjadikan emosi dan perasaan lebih stabil, pikiran dan perasaan lebih tenang sehingga menjadikan penghirup dapat menghadapi situasi cemas dengan tenang. Hal ini didukung pula oleh Anderson & Taareluan (2019), yang menyatakan bahwa aromaterapi Lavender berpengaruh menurunkan kecemasan pasien pra operasi.

Dengan demikian aromaterapi dapat dikatakan dapat berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan pasien pra operasi sectio caesarea

karena Lavender memiliki efek sedative dan penenang yang berperan menurunkan tingkat kecemasan pasien pra operasi.

KESIMPULAN

Pengaruh tehnik relaksasi aromaterapi (*lavender*) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *Sectio Caesarea* di ruang operasi RSUD X NusaDua didapatkan hasil analisis tingkat kecemasan pretest rata-rata skor 17,35 dan posttest dengan skor 15,95 sehingga ditemukan selisih penurunan skor sebanyak 1,4. Nilai z tabel dengan kemaknaan $\alpha = 5\%$ 1,96 dan Z hitung -5,380 dengan nilai $p = 0.000$ sehingga dapat dinyatakan treatment aromaterapi pada penurunan tingkat kecemasan signifikan. Perolehan persentase keberhasilan *treatment* pada indikator kecemasan yaitu 80,69% dengan hasil keberhasilan *treatment* yang diberikan sangat tinggi.

SARAN

Disarankan bagi pelayanan keperawatan agar memberikan edukasi kepada pasien baik secara promotif dan preventif kepada pasien tentang cara mengatasi serta menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *Sectio Caesarea*.

DAFTAR PUSTAKA

- (2011). *Profil Kesehatan Propinsi Bali Tahun 2010*. Dinas Kesehatan Propinsi Bali.
- Andria, A. (2014). *Aromaterapi Cara Sehat Dengan Wewangian Alami*. Penebar Swadaya.
- Anita, Sulastri, & Rokawie. (2017). Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 257–262.
- Ahsan, Lestari, R., & Sriati. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pre Operasi Pada Pasien Sectio Caesarea. *Ejournal.Umm.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan.Issue/View*, 8.
- Anderson, A., & Taareluan, J. A. (2019). Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pasien Pra Operasi Katarak. *Ejournal.Unklab.Ac.Id*, 3(1), 8–12.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Bona, S. V. (2016). *Tribun Bali Denpasar*. Retrieved from. [Http://Bali.Tribunnews.Com/2016/08/03/Mengejutkan-12860-Kelahiran-Cesardi-Bali-Lebih-Tinggi-Dari-Persalinan-Normal-Ini-Penyebabnya](http://Bali.Tribunnews.Com/2016/08/03/Mengejutkan-12860-Kelahiran-Cesardi-Bali-Lebih-Tinggi-Dari-Persalinan-Normal-Ini-Penyebabnya).
- Crisp, J., Pearson, A., White, J., & Nightingale, F. (2012). *Potter And Perry's Fundamentals of Nursing : Nursing today The history of modern nursing*.
- Fatmawati, D. P., & Maliya, A. (2016). Pengaruh Relaksasi Progresif dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan Spinal Anestesi. *Universitas Muhammadiyah*, 01(01), 41.
- Herniati. (2011). Pengaruh Aromaterapi Mawar Pada Pasien Pra Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan*, 3(1).
- Hirokawa, K., Nishimoto, T., & Taniguchi, T. (2012). Effect of Lavender Aroma on Sleep Quality in Healthy Japanese Students. *Perceptual Motor Skill*, 01(112), 22.
- Koensoemardiyah. (2016). *A to Z Minyak Atsiri - Untuk Industri Makanan Kosmetik dan Aromaterapi* (edisi 5). Andi.
- Lauwsen, R., & Dwiana, A. (2019). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 152–159.
- Merdikawati, A., Wihastuti, T. A., & Yuliatun, L. (2012). Aromaterapi Bunga Lavender Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Pre Menstrual Syndrome. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 133–140.
- MGBK, T. (2010). *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah*. PT Grasindo.
- Nurgiwati, E. (2015). *Terapi Alternatif & Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. In Media.
- Nursalam, (2013). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. CV Sagung Seto.
- Nurwita, A., & Anggraeni, R. (2015). Faktor Risiko Ibu Pada Ibu Bersalin Dengan Sectio Caesarea di RSUD Cianjur Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 10(3), 1–8.
- Ogan, Y. (2015). *Aromaterapi*. Bulan Bintang.

- Prastiwi, A., Hendarsih, S., & Prabowo, T. (2017). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Pasien Pre Operasi. *Poltekkes Yogyakarta*, 01(001), 23.
- Ratih, N. K. (2012). *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional*. Perpustakaan UI.
- Rivai, F., Kuntjoro, T., & Utarini, A. (2013). Determinan Infeksi Luka Operasi Pasca Bedah Sesar. *Kesmas: Jurnal Kesehatan*, 235–240.
- Saputro, H., & Fazris, I. (2017). *Anak Sakit Wajib Bermain di Rumah Sakit*. EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2433>
- Sharma, S. (2010). *Aromaterapi*. Karisma.
- Stuart, S. (2012). Interpersonal Psychotherapy for Postpartum Depression. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(2).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi : Mixed Methods* (Sutopo (ed.)). Alfabeta.
- Suriyati. (2015). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. *Ejournal Kesehatan*, 3(1).
- Sunito. (2010). *Aroma Alam Untuk Kehidupan*. PT Raketindo Primamedia Mandiri.
- Sutejo. (2018). *Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Pustaka Baru Press.
- Syukrini. (2016). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Persalinan Kala I di Kamar Bersalin RSUD Kab. Tangerang. *Ejournal Kesehatan*, 1(2).
- Ulfa, M., & Sarzuli, T. (2016). Pengaruh Faktor Internal dan Eksternal Terhadap Kepatuhan Perawat Dalam Melaksanakan Standar Prosedur Operasional Pemasangan Kateter di RS PKU MU Muhammadiyah Yogyakarta Unit II. *Ejournal JMMR*, 5(1).
- Wolfgang, S., & Michaela. (2018). *Aromaterapie*. Springer Publishing Company, Inc.
- Yamada, K., Mimakai, Y., & Sashida, Y. (2015). Effect Inhaling of The Vapor of Lavandula Burn at II Super-derived Essential Oil and Linalool on Plasma Adrenocorticotrophin Hormone (ACTH), Catecholamine and Gonadotrophin Level in Experimental Menopausal Female Rast. *Pharmaceutical Society Japan*, 378–379.
- Yunita, R. (2010). Hubungan Antara Karakteristik Responden, Kebiasaan Minum Serta Pemakaian NSAID Dengan Terjadinya Gastritis. *Ejournal Kesehatan*, 2(1).
- Zelner, S. (2015). The Perpetuation of Neighborhood Reputation: An Interactionist. *Symbolic Interaction*, 38(4).