

## EFEKTIVITAS AROMATERAPI LAVENDER DALAM MENURUNKAN KECEMASAN AKSEPTOR KB IMPLAN

*Effectiveness of Lavender Aromatherapy in Reducing Anxiety in Contraceptors of  
Implants*

Lidia Aditama Putri<sup>1</sup>, Pipit Sri Estuning Rahayu<sup>2</sup>, Luluk Yuliati<sup>3</sup>,  
Winda Nur Musfiroh Agustin<sup>4</sup>

<sup>1,2,4</sup> Universitas Sunan Gresik

<sup>3</sup>STIKes Bakti Utama Pati

Alamat Korespondensi : Perum Grand Sahara Sidayu B6-11Kab. Gresik – Jatim Indonesia

Universitas Sunan Gresik

E-mail: [la.putri@lecturer.usg.ac.id](mailto:la.putri@lecturer.usg.ac.id)

### ABSTRAK

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang sering dialami oleh akseptor KB implan, terutama pada saat akan menjalani prosedur pemasangan. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat memengaruhi kenyamanan, kesiapan, dan penerimaan akseptor terhadap metode kontrasepsi jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pemasangan KB implan di Puskesmas Sidayu. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik observasional dengan desain pre-experimental menggunakan pendekatan intact-group comparison. Sampel penelitian berjumlah 36 akseptor baru KB implan yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 18 responden kelompok intervensi yang diberikan aromaterapi lavender dan 18 responden kelompok kontrol tanpa perlakuan. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS). Analisis data dilakukan secara univariat dan dilanjutkan dengan uji non-parametrik Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok intervensi mengalami tingkat kecemasan ringan (66,7%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami kecemasan sedang (55,6%). Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada akseptor KB implan. Aromaterapi lavender dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk meningkatkan kenyamanan akseptor selama prosedur pemasangan KB implan.

**Kata kunci** : aromaterapi lavender; kecemasan; KB implan; akseptor KB

### ABSTRACT

*Anxiety is a common psychological problem experienced by implant contraceptive acceptors, particularly prior to the insertion procedure. High levels of anxiety may affect comfort, readiness, and acceptance of long-acting contraceptive methods. This study aimed to determine the effect of lavender aromatherapy on reducing anxiety levels during implant contraceptive insertion at Sidayu Public Health Center. This study employed an analytical observational design with a pre-experimental approach using an intact-group comparison. The study sample consisted of 36 new implant contraceptive acceptors, divided into two groups: 18 respondents in the intervention group who received lavender aromatherapy and 18 respondents in the control group who received no intervention. Anxiety levels were measured using the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS). Data were analyzed using univariate analysis and further tested with the non-parametric Mann-Whitney test. The results showed that most respondents in the intervention group experienced mild anxiety (66.7%), while the majority of respondents in the control group experienced moderate anxiety (55.6%). The Mann-Whitney test revealed a p-value of 0.001 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant difference in anxiety levels between the intervention and control groups. It can be concluded that lavender aromatherapy has a significant effect on reducing anxiety levels among*



*implant contraceptive acceptors. Lavender aromatherapy can be recommended as a safe and effective non-pharmacological intervention to enhance acceptor comfort during implant contraceptive insertion procedures.*

**Keywords :** *lavender aromatherapy; anxiety; implant contraception; contraceptive acceptors*

## PENDAHULUAN

Angka kematian ibu dan bayi adalah indikator vital yang mencerminkan kesehatan masyarakat suatu negara. Dalam konteks Indonesia, prevalensi angka kematian ibu (AKI) pada tahun 2019 tercatat mencapai 305 per 100.000 kelahiran hidup, jauh lebih tinggi dibandingkan dengan target yang ditetapkan pada tahun 2015 sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup (Nisa & Hidayani, 2023a). Untuk menanggulangi isu ini, salah satu pendekatan yang diusulkan adalah dengan menjarangkan kelahiran melalui penggunaan metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP). Metode ini diharapkan dapat mengurangi kehamilan yang tidak diinginkan dan risiko yang berkaitan dengan proses persalinan. Namun, cakupan penggunaan MKJP di Indonesia masih tergolong rendah, dengan hanya 23,1% akseptor pada tahun 2019 dan penggunaan implan sebesar 4,7% (Nisa & Hidayani, 2023a).

Pemasangan implan sebagai bentuk kontrasepsi yang efektif seringkali diiringi dengan kecemasan di kalangan akseptor, yang dapat dipengaruhi oleh kebingungan mengenai prosedur pemasangan dan kemungkinan rasa sakit (Nisa & Hidayani, 2023a). Penelitian menunjukkan bahwa rasa takut dan kecemasan ini dapat diatasi dengan pendekatan non-farmakologis seperti aromaterapi yang menggunakan minyak esensial, khususnya minyak lavender

(*Lavandula angustifolia*), yang dikenal memiliki efek menenangkan dan merelaksasi (Indarti, 2023). Penggunaan aromaterapi, terutama dalam kombinasi dengan teknik relaksasi, telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien yang akan menjalani prosedur medis termasuk pemasangan implan kontrasepsi (Indarti, 2023).

Studi yang dilakukan oleh Nisa & Hidayani (2023) menunjukkan bahwa setelah intervensi aromaterapi lavender, tingkat kecemasan akseptor KB implan berkurang signifikan dari 14,40 sebelum intervensi menjadi 9,57 sesudah intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa lavender aromaterapi dapat menurunkan kecemasan dan rasa sakit, menciptakan suasana yang lebih nyaman bagi pasien sebelum prosedur pengobatan (Indarti, 2023). Dalam penelitian yang sama, terapi aromaterapi juga dapat dikombinasikan dengan metode relaksasi untuk memberikan efek yang lebih signifikan (Nisa & Hidayani, 2023a).

Adalah penting untuk mengakui bahwa tidak hanya aromaterapi yang berpotensi menurunkan tingkat kecemasan; penggunaan teknik pernapasan dalam juga memberikan kontribusi yang besar pada perasaan tenang dan rileks (Nguyen & Pengpid, 2025). Kombinasi teknik ini berhasil memberikan hasil yang positif, di mana



tingkat kecemasan menurun dan meningkatkan kenyamanan akseptor saat menjalani prosedur kontrasepsi (Makvandi, 2016). Dengan demikian, penerapan strategi ini dalam program kesehatan reproduksi di Indonesia bisa menjadi solusi efektif dalam menangani masalah AKI dan meningkatkan penerimaan terhadap penggunaan MKJP di kalangan masyarakat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pemasangan KB implan di Puskesmas Sidayu.

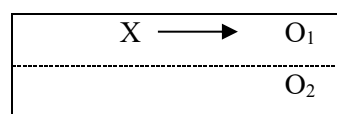
## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain pre-experimental design dengan bentuk Intact-Group Comparison dimana pada desain ini terdapat satu kelompok yang digunakan untuk penelitian, tetapi dibagi dua yaitu; setengah kelompok untuk eksperimen (yang diberi perlakuan) dan setengah untuk kelompok kontrol (yang tidak diberi perlakuan).

Variabel Independen dalam penelitian ini adalah pemberian aromaterapi lavender. Variabel Dependen dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan akseptor baru KB implan.

Penerapan *Intact-Group Comparison* dalam penelitian ini adalah ada satu kelompok utama yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kelompok ibu akseptor baru yang akan melakukan pemasangan KB Implan. Dari kelompok ini akan dibagi menjadi dua dimana satu kelompok akan diberi intervensi

aromaterapi lavender dan satu kelompok akan digunakan sebagai kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan apa-apa



**Gambar 1. Rancang bangun penelitian**

Keterangan:

- X : Intervensi aromaterapi lavender
- O<sub>1</sub> : tingkat kecemasan kelompok intervensi
- O<sub>2</sub> : tingkat kecemasan kelompok kontrol

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Akseptor baru KB implan pada bulan Oktober-November 2025 di Puskesmas Sidayu yaitu 36 orang. Karena jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya (total sampling), sehingga jumlah sampel yang digunakan adalah 36 orang yang akan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 18 orang sebagai kelompok intervensi dan 18 orang sebagai kelompok kontrol.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuisioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS) untuk menilai kecemasan akseptor KB Implan dan SOP pemberian aromaterapi. Sedangkan, karakteristik responden penelitian diambil dengan menggunakan rekam medis pasien dan kohort KB . Meskipun beberapa penelitian menunjukkan efektivitas aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan, bukti penerapannya pada akseptor KB implan di layanan primer masih terbatas, khususnya dengan desain kelompok pembanding

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan tabel distribusi frekuensi untuk

data univariat dan analisis hasil penelitian ini dilanjutkan dengan uji non parametrik dengan menggunakan *Mann Whitney Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Data Umum

**Tabel 1. Distribusi frekuensi usia dan paritas responden dalam masing-masing kelompok**

Karakteristik	Kelompok				Total	
	Perlakuan		Kontrol		f	%
	f	%	f	%		
<b>Usia</b>						
<20 tahun	0	0	0	0	0	0
20-35 tahun	12	66,7	11	61,1	23	63,9
>35 tahun	6	33,3	7	38,9	13	36,1
<b>Paritas</b>						
Primipara	4	22,2	3	16,7	7	19,4
Multipara	14	77,8	13	72,2	27	75,0
Grande Multipara	0	0	2	11,1	2	5,6

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa, seluruh responden tidak ada yang memiliki usia <20 tahun. Lebih dari separuh responden memiliki usia antara 20-35 tahun, yaitu pada kelompok perlakuan ada sejumlah 12 orang (66,70%), dan pada kelompok kontrol sejumlah 11 orang (61,10%). Berdasarkan paritas, lebih dari separuh responden memiliki paritas multipara, yaitu pada kelompok perlakuan ada sejumlah 14 orang (77,80%), dan pada kelompok kontrol sejumlah 13 orang (72,20%).

**Tabel 2. Tingkat kecemasan pada pemasangan KB implan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol**

Tingkat Kecemasan	Kelompok				Total	
	Perlakuan		Kontrol		f	%
	f	%	f	%		
Tidak ada	5	27,8	1	5,6	6	16,7
Ringan	12	66,7	5	27,8	17	47,2

Sedang	1	5,6	10	55,6	11	30,6
Berat	0	0	2	11,1	2	5,6
Mann-Whitney U Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,001						

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa pada kelompok yang diberi aroma terapi lavender lebih dari separuhnya memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu sejumlah 12 orang (66,70%), tidak ada kecemasan sejumlah 5 orang (27,80%) dan yang memiliki kecemasan sedang ada 1 orang (5,60%). Sedangkan pada kelompok kontrol lebih dari separuhnya memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu sejumlah 10 orang (55,60%), tingkat kecemasan ringan sejumlah 5 orang (27,80%), tingkat kecemasan berat sejumlah 2 orang (11,10%), dan yang tidak ada kecemasan ada 1 orang (5,60%).

Hasil dari uji *mann whitney* adalah  $p=0,000$ . Dimana nilai  $p \leq 0,05$ , hasil ini memberikan bukti bahwa Hipotesis Alternatif diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pemasangan KB Implan Di Puskesmas Sidayu.

### Tingkat Kecemasan Pada Akseptor Baru KB Implan yang Diberi Aromaterapi Lavender

Kecemasan, seperti yang disampaikan oleh American Psychological Association (APA), adalah kondisi emosional yang muncul sebagai respons terhadap stres, ditandai dengan perasaan tegang dan pikiran yang khawatir (Opod & Maryono, 2015). Hal ini dapat disertai dengan gejala fisik seperti detak jantung yang meningkat dan tekanan



darah yang tinggi. Kecemasan ringan dapat memotivasi peningkatan kreativitas dan kemampuan belajar, dengan gejala seperti peningkatan perhatian dan kemampuan mengatasi masalah (Opod & Maryono, 2015). Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memiliki efek positif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Menghirup aroma lavender dihubungkan dengan pengurangan perasaan cemas sebelum prosedur medis, yang dapat diterapkan pada situasi lain seperti prosedur kontrasepsi (Rini, 2020). Selain itu, tinjauan sistematis menunjukkan bahwa aromaterapi adalah intervensi aman tanpa efek samping yang serius, memberikan hasil positif dalam mengurangi gejala kecemasan (Lee et al., 2011).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden yang diberikan aromaterapi lavender memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu sejumlah 12 orang (66,70%). Beberapa studi juga menunjukkan bahwa individu yang merasa cemas dapat dipengaruhi dalam pilihan mereka terhadap metode kontrasepsi, dengan kecemasan membatasi pilihan individu (Cai et al., 2021). Pengalaman negatif atau cerita dari orang lain mengenai prosedur medis sering meningkatkan kecemasan (Nurhayati & Sari, 2022). Oleh karena itu, aromaterapi lavender dapat diusulkan sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan melalui efek relaksasi yang ditawarkannya (Rini, 2020; Zuraidah et al., 2022).

Berdasarkan evidensi yang ada, dapat disimpulkan bahwa penggunaan aromaterapi

lavender sebagai metode untuk mengurangi tingkat kecemasan adalah efektif. Metode ini memberikan cara yang aman dan non-invasif untuk membantu individu mengatasi kecemasan sebelum menghadapi situasi yang menegangkan. Dengan demikian, integrasi aromaterapi dalam pengaturan klinis dapat memberikan dukungan tambahan bagi pasien dan meningkatkan kenyamanan serta pengalaman mereka.

### **Tingkat Kecemasan Pada Akseptor Baru KB Implan yang Tidak Diberi Aromaterapi Lavender**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden yang tidak diberikan aromaterapi lavender memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu sejumlah 10 orang (55,60%).

Kecemasan pada akseptor kontrasepsi implan merupakan isu yang penting untuk diteliti, mengingat pengaruhnya terhadap keputusan penggunaan metode kontrasepsi. Penelitian oleh Nurhasibah (2022) menunjukkan bahwa 85% responden merasa cemas terhadap penggunaan kontrasepsi implan, sering disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang proses dan efek sampingnya (Nurhasibah, 2022). Kecemasan ini dapat mengganggu perhatian individu dan menyebabkan respon fisiologis seperti nafas pendek dan tekanan darah meningkat (Nurhasibah, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Susanti et al. (2019), sumber utama kecemasan bagi akseptor kontrasepsi implan termasuk ketakutan akan rasa nyeri saat



pemasangan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari 21 responden yang cemas, hanya 36,8% yang berminat untuk menggunakan KB implan, sementara 60% dari 24 responden yang tidak cemas menunjukkan minat (Susanti et al., 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan mencakup stresor, kematangan, pendidikan, dan situasi sosial budaya. Faktor pendidikan, seperti yang dilaporkan oleh Yunita & Siti Noor Hasanah (2023), juga mempengaruhi minat, di mana 40,2% responden memiliki pengetahuan yang rendah dan ini berimplikasi langsung pada pilihan penggunaan kontrasepsi implan (Yunita & Siti Noor Hasanah, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami oleh akseptor yang tidak menerima aromaterapi cenderung lebih berat, dengan rasa khawatir yang berhubungan dengan kemungkinan rasa sakit dan komplikasi dari pemasangan implan. Pengetahuan yang cukup mengenai kontrasepsi implan sangat penting, sebagaimana terungkap oleh penelitian yang menyatakan bahwa edukasi yang baik dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan minat penggunaan alat kontrasepsi jangka panjang (Nurhasibah, 2022).

Dari analisis ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan di antara akseptor kontrasepsi implan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya pengetahuan, ketakutan terhadap rasa sakit, serta kondisi sosial budaya. Tujuan utama dari peningkatan pemahaman tentang kontrasepsi implan

melalui edukasi kesehatan harus difokuskan pada menghilangkan ketakutan dan kebingungan untuk meningkatkan pengambilan keputusan yang sehat di kalangan wanita usia subur.

### **Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pemasangan KB Implan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pemasangan KB Implan di Puskesmas Sidayu ( $p=0,000$ ).

Tingkat kecemasan yang tinggi seringkali dialami oleh individu yang akan menjalani prosedur medis, termasuk pemasangan kontrasepsi implan. Penelitian di Puskesmas Haurpanggung menunjukkan pengaruh signifikan dari aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan, dengan  $p=0,000$  (Nisa & Hidayani, 2023b). Kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik seseorang, tetapi juga oleh pengalaman hidup dan persepsi individu terhadap situasi yang dihadapi (Nurhasibah, 2022). Selain itu, perubahan emosional dan kondisi eksternal, seperti lingkungan baru dan proses medis yang tidak dikenal, juga dapat memperburuk tingkat kecemasan (Nurhasibah, 2022).

Menurut teori yang dipaparkan oleh Patotisuro Lumban Gaol (2004) dalam Motulo et al. (2023), kecemasan sering kali muncul sebagai respon terhadap ancaman yang tidak nyata dan situasi yang tidak familiar (Nurhasibah, 2022). Di samping itu,



Blackburn dan Davidson menekankan bahwa pengetahuan tentang situasi dan keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi kecemasan berperan penting dalam memoderasi tingkat kecemasan yang dialami (Nurhasibah, 2022). Ini menunjukkan bahwa edukasi tentang prosedur pemasangan kontrasepsi implan bisa menjadi langkah awal yang penting untuk menurunkan kecemasan.

Aromaterapi lavender telah terbukti efektivitasnya dalam menurunkan tingkat kecemasan dan menciptakan suasana relaksasi. Penelitian oleh Nisa & Hidayani, (2023b) menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan dari median 14,40 menjadi 9,57 setelah pemberian aromaterapi. Hasil ini didukung oleh penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa kombinasi aromaterapi lavender dan teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan, meskipun dengan fokus berbeda dalam konteks penelitian (Apriani et al., 2024). Temuan yang serupa juga dilaporkan oleh Motulo et al., (2023), di mana tingkat kecemasan pada pasien yang akan menjalani pencabutan gigi menurun secara signifikan setelah intervensi aromaterapi lavender.

Aromaterapi lavender mengandung senyawa linalool dan linalyl acetate yang diketahui memiliki efek sedatif, anti-stres, dan relaksasi pada sistem saraf. Manfaat ini menjadikan aromaterapi lavender salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk mengelola kecemasan dan meningkatkan kualitas pengalaman medis (Nisa & Hidayani, 2023b; Nurhasibah, 2022). Penelitian terbaru

menunjukkan bahwa penggunaan minyak esensial lavender dapat meningkatkan mood dan merelaksasi pikiran, serta mengurangi gejala kecemasan pada pasien yang akan mengalami prosedur medis, seperti pencabutan gigi (Motulo et al., 2023).

Berdasarkan hasil berbagai penelitian, terbukti bahwa pemberian aromaterapi lavender secara efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada akseptor kontrasepsi implan. Penggunaan aromaterapi dapat berkontribusi terhadap penciptaan lingkungan yang nyaman dan mendukung bagi pasien, serta meningkatkan pengalaman mereka selama proses medis. Oleh karena itu, disarankan untuk mengintegrasikan aromaterapi lavender dalam praktik klinis sebagai metode untuk mengurangi kecemasan sebelum dan selama prosedur pemasangan KB implan.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil berbagai penelitian, terbukti bahwa pemberian aromaterapi lavender secara efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada akseptor kontrasepsi implan. Penggunaan aromaterapi dapat berkontribusi terhadap penciptaan lingkungan yang nyaman dan mendukung bagi pasien, serta meningkatkan pengalaman mereka selama proses medis. Oleh karena itu, disarankan untuk mengintegrasikan aromaterapi lavender dalam praktik klinis sebagai metode untuk mengurangi kecemasan sebelum dan selama prosedur pemasangan KB implan.



## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Sunan Gresik yang telah mendukung penelitian ini. Serta, terima kasih kepada CV. Scientia Litera yang telah memberikan support pendanaan pada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, E., Wahyuni, S., & Prasetyani, D. (2024). Pengaruh Senam Qigong Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 di Puskesmas Cilacap Utara 2. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 17(2), 1–6. <https://doi.org/10.36760/jka.v17i2.364>
- Cai, H., Xi, P., Zhong, L., Chen, J., & Liang, X. (2021). Efficacy of aromatherapy on dental anxiety: A systematic review of randomised and quasi-randomised controlled trials. *Oral Diseases*, 27(4), 829–847. <https://doi.org/10.1111/odi.13346>
- Indarti, E. T. (2023). The Effect Of Lavender Aromatherapy To Anxiety Levels Patient Preoperative Orif Antebrachii Fracture. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (IJNMS)*, 7(2), 185–189. <https://doi.org/10.29082/IJNMS/2023/Vol7/Iss2/471>
- Lee, Y.-L., Wu, Y., Tsang, H. W. H., Leung, A. Y., & Cheung, W. M. (2011). A Systematic Review on the Anxiolytic Effects of Aromatherapy in People with Anxiety Symptoms. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(2), 101–108. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0277>
- Makvandi, S. (2016). A Review of Randomized Clinical Trials on the Effect of Aromatherapy with Lavender on Labor Pain Relief. *Nursing & Care Open Access Journal*, 1(3). <https://doi.org/10.15406/ncoaj.2016.01.00014>
- Motulo, F. K. M., Kepel, B. J., & Mariati, N. W. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Tindakan Pencabutan Gigi. *E-GiGi*, 12(1), 17–25. <https://doi.org/10.35790/eg.v12i1.48521>
- Nguyen, N. T., & Pengpid, S. (2025). Proactive approaches to preventing postpartum depression in non-depressive pregnant women: a comprehensive scoping review. *Frontiers in Global Women's Health*, 6. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2025.1497740>
- Nisa, K., & Hidayani, H. (2023a). 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>
- Nisa, K., & Hidayani, H. (2023b). 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>
- Nurhasibah, J. (2022). Tingkat Kecemasan Ibu, Izin Suami dan Informasi Sosial Media Dengan Minat Akseptor KB Implan Pada Ibu. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(1), 214–220. <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i1.48>
- Nurhayati, S., & Sari, S. A. (2022). Pengaruh teknik relaksasi aroma terapi lavender dan autogenik terhadap penurunan kecemasan pada pasien pra operasi Sectio Caesarea. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(5), 471–477. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i5.8077>
- Opod, H., & Maryono, J. (2015). Gambaran Kecemasan Pasien Ekstraksi Gigi Sebelum Dan Sesudah Menghirup Aromaterapi Lavender. *E-GIGI*, 3(2). <https://doi.org/10.35790/eg.3.2.2015.9633>
- 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>
- Susanti, S., Engkartini, E., & Issusilaningtyas, E. (2019). Pelatihan Dan Pembentukan Kader Peduli KB (KapeKB) Sebagai Upaya Penurunan Kematian Ibu dan Bayi di Posyandu Dusun Bopala Desa Menganti Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap Tahun 2017. *JURNAL ABDIMAS KESEHATAN TASIKMALAYA*, 1(1), 37–42. <https://doi.org/10.48186/abdimas.v1i1.142>
- Yunita, L., & Siti Noor Hasanah. (2023). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Minat Akseptor KB Terhadap Kontrasepsi Implant di Puskesmas Sungai Tabuk 1. *Midwifery And Complementary Care*, 2(1), 7–13. <https://doi.org/10.33859/mcc.v2i1.606>
- Zuraidah, Z., Sukaisi, S., & Siahaan, V. R. (2022). Pelatihan Pijat Endorphan dengan Aromatherapy Lavender dalam Meredakan Nyeri Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Kelurahan Sinaksak Kecamatan Tapian Dolok Kabupaten Simalungun. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 5(11),3944–3953. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i11.7543>

