

**PENERAPAN AROMATERAPI SEREH TERHADAP KECEMASAN  
MENGHADAPI PERSALINAN PADA NY D DI PUSKESMAS  
TANJUNG BALAI KARIMUN**

**<sup>1</sup>Nilma, <sup>2</sup>Mariyana, <sup>3</sup>Nova Roza**

<sup>1</sup> nilmabaru@gmail.com, <sup>2</sup> mariyana@univbatam.ac.id,

<sup>3</sup> novaroza@univbatam.ac.id

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Profesi Bidan, Universitas Batam

**ABSTRACT**

*Anxiety about childbirth is felt by all pregnant women before delivery. Essential oils in labor can improve coping strategies in birthing mothers. The main role of essential oils during labor and delivery is to help relieve pain, stress and anxiety. The aim is to provide midwifery care for mothers in a comprehensive and sustainable manner, with management of midwifery care in accordance with midwifery service standards. Midwifery care that is applied is the application of citronella aromatherapy to anxiety in facing childbirth. The practice report preparation method is descriptive research with the case study method conducted at the Tanjung Balai Karimun Health Center in February 2023. The subject used in this case study with midwifery care management was Mrs. D. Results and Conclusions Evaluation of the care provided related to the application of lemongrass aromatherapy to the anxiety of facing childbirth there is a reduction in the anxiety that the mother feels*

---

**Keywords** : *Childbirth Anxiety, Lemongrass Aromatherapy*

**PENDAHULUAN**

Kecemasan (ansietas) adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Kehamilan dapat merupakan sumber stresor kecemasan, terutama pada seorang ibu yang labil jiwanya (Videbeck, 2012). Faktor yang bisa mempengaruhi kecemasan adalah salah satunya kepatuhan ibu memeriksakan kehamilannya. Ketika seorang calon ibu melakukan kunjungan antenatal secara teratur maka calon ibu akan mendapatkan informasi

mengenai janin, mendeteksi komplikasi dan berperilaku sehat.

Berdasarkan teori Usman tahun 2016 tentang kecemasan pada ibu hamil bisa muncul pada trimester akhir kehamilan hingga waktu persalinan. Pada waktu ini ibu hamil ingat akan kecemasan pada sesuatu hal yaitu apakah bayi akan lahir normal atau tidak normal serta merasakan nyeri setelah persalinan dan lain sebagainya. Dengan semakin dekat waktu persalinan, terutama pada kehamilan pertama, lazimnya apabila keluar rasa kecemasan ataupun kekhawatiran

pada kehamilan serta menambah beban pikiran dengan adanya wabah pandemi covid-19. Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang sangat mudah terserang penularan Covid-19, hal ini menjadi sebab ibu hamil cenderung mendapati perubahan fisik yang dapat turunkan imunitas ibu hamil, jika imunitas ibu hamil menurun menyebabkan virus Covid-19 akan cepat masuk serta mudah mengakibatkan ibu hamil tersebut mengalami infeksi virus Covid-19

Penelitian lain yang dilakukan Wanda (2014), mengenai hubungan karakteristik ibu hamil trimester III dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan didapatkan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan pada ibu hamil, antara lain umur, tingkat pendidikan, graviditas dan pekerjaan

Pada umumnya ibu yang pertama kali hamil akan senang dengan kehamilannya. Begitu besar rasa inbin tahu mereka terhadap janin. Tapi disaat yang sama tumbuh pula kecemasan dalam diri calon ibu tersebut. Bahkan bagi ibu yang hamil kedua, ketiga dan seterusnya. Rasa cemas selama kehamilan dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses persalinan yang aman untuk ibu dan bayinya (Bobak, 2012)

Hasil penelitian Hutaaruk, P. M. (2022). Analisis Kecemasan pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Masa Pandemi Covid-19 di Rumah Sakit Imelda Medan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 8(1), 35-40. menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dalam katerogi sedang 58,2, Paritas yang mengalami kecemasan ialah ibu

primipara. Terdapat hubungan yang bermakna antara pendidikan dan kecemasan ibu hamil di Rumah Sakit Imelda Medan dan keeratan hubungan antara pendidikan dan kecemasan pada ibu hamil di Rumah Sakit Imelda Medan termasuk kategori rendah. Terdapat hubungan yang bermakna anatara paritas dengan kecemasan pada ibu hamil di Rumah Sakit Imelda Medan dan keeratan antara paritas dan kecemasan di Rumah Sakit Imelda Medan termasuk kategori kuat

Kecemasan menghadapi persalinan dirasakan seluruh ibu hamil khususnya primigravida, dari penelitian yang dilakukan mengenai faktorfaktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan, dari 64 responden diperoleh 10,9% mengalami kecemasan ringan, 70,3% kecemasan sedang, dan 18,8% kecemasan berat (Handayani, 2012). Sedangkan menurut Astuti (2012) dalam penelitian yang Hubungan Karakteristik ibu Hamil Primigravida Trimester ketiga dengan tingkat kecemasan di RSUD Pasar Rebo menyatakan bahwa dari 47 responden yang diteliti diperoleh 93,6% mengalami kecemasan ringan dan 6,4% mengalami kecemasan berat . Hasil penelitian oleh Fazria (2014) di Desa Tualang Teungoh, langsa Semua ibu hamil mengalami kecemasan menghadapi persalinan dan sebanyak 48% mengalami tingkat kecemasan berat.

Hasil penelitian Siallagan, D., & Lestari, D. (2018). Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas dan Usia di Wilayah Keja Puskesmas Jombang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2). Terdapat Status hubungan yang

signifikan antara tingkat kecemasan menghadapi persalinan dengan status kesehatan, graviditas dan usia. Tingginya tingkat kecemasan menghadapi persalinan dan adanya hubungan yang signifikan antara status kesehatan, graviditas dan usia terhadap tingkat kecemasan maka diharapkan adanya penyuluhan tentang usia reproduksi sehat, ruang konseling khusus bagi ibu hamil yang mengalami kecemasan dan menambah jadwal kelas ibu hamil, sehingga ibu hamil dapat lebih rutin memeriksa kehamilannya dan menjadi tempat berbagi pengalaman guna mengurangi tingkat kecemasan menghadapi persalinan.

Metode atau cara aman yang dapat digunakan bagi ibu hamil dalam upaya menekan atau meminimalisir perasaan cemas, khususnya pada saat menghadapi persalinan. Salah satu cara yang dipercaya dan telah terbukti dapat meminimalisir tingkat kecemasan pada seseorang adalah dengan aromaterapi (Bastard Jdan Tiran, 2006) Pemberian terapi baik berupa dengan pendekatan psikofarmaka maupun psikoterapi diharapkan dapat menimbulkan perasaan tenang sehingga individu yang mengalami kecemasan akan lebih rileks salah satunya dengan pemberian aromaterapi serah.

Aromaterapi adalah salah satu terapi yang menggunakan minyak esensial untuk membantu meningkatkan atau menjaga kesehatan, mendorong, menyegarkan dan membangkitkan semangat tubuh (Karo Karo, et al., 2017). Ada beberapa cara untuk memberikan aromaterapi, antara lain menggunakan pijat, oil burner, atau tungku pemanas minyak, inhalasi, perendaman, aplikasi langsung ke

tubuh, kumur/mandi, semprotan, dan pengharum ruangan (vaporizer). Penggunaan aromaterapi yang diberikan langsung melalui hidung (inhalasi), jauh lebih cepat dibandingkan cara yang lain (Putri, et al., 2019).

Aromaterapi serai merah merupakan aromaterapi yang berasal dari minyak serai merah (*Cymbopogon Nardus*). Jenis serai ini termasuk jenis serai wangi tipe Maha Pengiri dan merupakan tipe unggul karena mutu minyaknya yang tinggi. Kandungan utama dari minyak ini adalah geraniol (85-90%) dan citronellal (35-45%), geraniol asetat (3-8%) citronellal asetat (2-4%) dan sedikit mengandung seskuiterpen dan senyawa lainnya (Balai Penelitian Tanaman Obat dan Aromatik, 2010). Kandungan senyawa Citronellal dan geraniol memiliki aktivitas analgesik, sedative, antinosiseptif dan anti inflamasi, terutama pada nyeri yang berhubungan dengan peradangan, dan sebagian terkait dengan penurunan rangsangan saraf perifer (Bouyahya, et al., 2021; de Cássia da Silveira e Sá, Lima, da Nóbrega, de Brito, & de Sousa, 2017; Lenardão, Savegnago, Jacob, Victoria, & Martinez, 2016; Yulianita, Effendi, & Firdayani, 2019)

Minyak esensial dalam persalinan dapat meningkatkan strategi coping pada ibu bersalin. Peran utama minyak esensial selama persalinan dan melahirkan adalah membantu meredakan nyeri, stres dan cemas, membantu memfungsikan uterus secara efisien dan mencegah kelelahan (Medfort, et al., 2011). Kandungan linalool pada minyak lavender membuat aromaterapi lavender terkenal memiliki efek menenangkan.

Lavender adalah aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik dengan inhalasi atau dengan pemijatan kulit (Widayani, 2017).

Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik melakukan asuhan kebidanan Penerapan aromaterapi sereh terhadap kecemasan menghadapi persalinan

### **TUJUAN PENELITIAN**

Memberikan asuhan kebidanan pada Ibu bersalin secara komprehensif dan berkesinambungan, dengan manajemen asuhan kebidanan sesuai dengan standar pelayanan kebidanan. Asuhan kebidanan yang di terapkan adalah Penerapan aromaterapi sereh terhadap kecemasan menghadapi persalinan

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penyusunan laporan praktik adalah penelitian deskriptif dengan metode studi kasus. Penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang ada di masyarakat (Notoatmodjo, 2010).

Penelitian dilakukan di Puskesmas Tanjung Balai Karimun pada Februari 2023. Subjek yang digunakan dalam studi kasus dengan manajemen asuhan kebidanan ini adalah Ny D

Metode pengumpulan data yaitu observasi partisipatif, wawancara, pengukuran, dokumentasi. Instrumen penelitian ada tiga macam yaitu Format asuhan kebidanan. Alat dan bahan untuk observasi dan pemeriksaan fisik: timbangan, pengukur tinggi badan, pengukur LILA, thermometer,

tensimeter, dll. Alat dan bahan untuk melakukan dokumentasi : Foto dokumentasi, status pasien.

### **HASIL PENELITIAN**

#### **Asuhan Kebidanan pada Ny D di Puskesmas Tanjung Balai Karimun, tanggal 27 Februari 2023**

Data Subjektif : Ny D, usia 26 Tahun, G1P0A0 mengatakan merasakan cemas akan bersalin

Data objektif : Kesadaran umum baik dan komposmentis. TD : 130/80 mmHg, Nadi : 80 x/menit, Pernapasan 23 x/menit, Suhu 36,7 c, BB 60 TT 157 cm, pemeriksaan penunjang Hb 9,0. Pembukaan 4 cm

Diagnosa Ny D, umur 26 Tahun, kehamilan 39 minggu, janin tunggal hidup intrauterine, presentasi kepala, ku ibu dan janin baik, dengan masalah cemas menghadapi persalinan

Penatalaksanaan awal yang di berikan dengan :

Memberitahu hasil pemeriksaan

Observasi kecemasan ibu

Memberitahu ibu tentang manfaat sereh terhadap kecemasan menghadapi persalinan. Daun sereh adalah formula herbal yang dapat membantu meredakan kecemasan dan stres. Menghirup aroma daun atau minyak atsirinya dapat mengurangi kecemasan dan stress. mencium aroma sereh bisa membantu penderita rasa cemas. Sudah banyak orang yang mengaku tenang dengan menghirup minyak esensial sereh, untuk meredakan stres dan kecemasan. Kalori: 30 kal, Protein: 1 gram, Lemak: 0 gram, Karbohidrat: 7 gram, Serat: 0 gram, Gula: 0 gram, Kandungan lain pada serai yaitu zat besi, kalsium, dan

vitamin C. Zat besi ini menjadi komponen penting untuk sel darah merah, untuk proses pengiriman oksigen dari paru-paru. Memberikan therapy non farmakologis. Memberitahu jika ada keluhan. Memantau perkembangan.

Mendokumentasikan asuhan.

Evaluasi dari asuhan yang diberikan yang berkaitan dengan Penerapan aromaterapi sereh terhadap kecemasan menghadapi persalinan terdapat pengurangan rasa cemas yang ibu rasakan.

### PEMBAHASAN

Kecemasan dapat dikurangi dengan beberapa terapi penurun kecemasan yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Benzodiazepine, buspirone, dan antidepresan dapat digunakan sebagai terapi farmakologi sedangkan terapi non farmakologi bisa dilakukan dengan pemberian aromaterapi dapat dijadikan solusi dalam menurunkan rasa cemas yang dialami. Hasil penelitian membuktikan bahwa dengan melakukan inhalasi pada aromaterapi berhasil menurunkan rasa cemas seseorang. Aromaterapi termasuk kedalam tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak essential yang memiliki manfaat dalam meningkatkan kondisi fisik dan psikologis seseorang sehingga mampu mencapai tingkat kesehatan yang lebih baik. Setiap minyak essential memiliki efek farmakologis yang unik dan berbeda beda dengan minyak lainnya, diantara kandungan yang dimilikinya seperti antibakteri, antivirus, diuretic, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal (Runiari, 2010 dalam (Syukrini, 2016).

Salah satu herbal essential yang digunakan dalam aromaterapi adalah tanaman sereh (*Cymbopogon citratus*). Minyak aromaterapi yang dihasilkan dari tanaman sereh yaitu Citronella Oil (*Cymbopogon citratus*) berguna untuk menjadi tonik yang sangat baik untuk sistem saraf pusat. Beberapa kandungan yang terdapat di dalam minyak atsiri seperti Citral a, Citral  $\beta$ , Nerol, Geraniol, Terpinolene, Geranyil asetat, Myrance dan Terpinol metyheptenone. memiliki manfaat menenangkan, memberikan keseimbangan, adanya stimulasi, memiliki antidepresan dan memiliki efek vasodilator dari sereh dan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur (Price 2008, dalam Alfitri 2018). Kandungan bahan tersebut juga memberikan efek rasa hangat, meredakan kejang, dan merileksasikan otot (Nuraini, 2014 dalam (Zahratul Qolbi Ula Alfitr, 2018)

Sereh telah terbukti mampu menjadi tonik yang sangat baik untuk sistem saraf. Sereh dapat merangsang pikiran dan membantu mengatasi kejang-kejang, gugup, vertigo serta gangguan lain seperti alzaimer dan parkinson. Minyak sereh dapat digunakan untuk mandi terapi, yang mampu membantu untuk menenangkan saraf, mengurangi gejala depresi dan kelelahan akibat stress. Minyak sereh juga memiliki khasiat membantu merangsang sirkulasi darah dan meremajakan jaringan kulit. Hal ini membantu untuk mengangkat dan mengencangkan kulit yang lesu dan lelah. (Sumiartha, 2012).

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak esensial atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau

menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga. Aromaterapi memiliki manfaat yang sangat beragam, mulai dari pertolongan pertama sampai membangkitkan rasa gembira (Koensoemardiyah. 2009)

penelitian yang dilakukan Oktaviano (2020) tentang Pengaruh aromaterapi minyak sereh (*citronella oil*) terhadap pencegahan post partum blues in primipara di RSUD Sukoharjo menunjukkan hasil uji statistic didapatkan nilai p value sebesar 0,01 karena p value < 0,05 maka  $H_0$  ditolak, yang berarti ada pengaruh aromaterapi minyak sereh (*citronella oil*) terhadap pencegahan post partum blues in primipara di RSUD Sukoharjo

Aromaterapy dapat diberikan melalui berbagai cara yaitu di oleskan/disemprotkan pada benda/bagian tubuh, dicampurkan pada air mandi, digunakan untuk massage ataupun dengan cara inhalasi/diuapkan menggunakan diffuser. Penggunaan aromaterapi dengan cara inhalasi diperkirakan lebih cepat di absorpsi dibanding dengan pemberian obat melalui oral karena pengiriman obat yang cepat melewati permukaan luas dari saluran nafas dan epitel paru-paru, sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi maka aroma yang dikeluarkan menstimulasi reseptor silia saraf olfactorius yang berada di epitel olfactory untuk meneruskan aroma tersebut ke bulbusolfactorius melalui saraf olfactorius. Bulbusolfactorius berhubungan dengan sistem limbik. Sistem limbik menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan, dan sistem penciuman.

Limbik adalah struktur bagian dalam dari otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah korteks serebri. Bagian terpenting dari sistem limbik yang berhubungan dengan aroma adalah amygdala dan hippocampus. Amygdala merupakan pusat emosi dan hippocampus yang berhubungan dengan memori (termasuk terhadap aroma yang dihasilkan bunga lavender) kemudian melalui hipotalamus sebagai pengatur maka aroma tersebut dibawa kedalam bagian otak yang kecil tetapi signifikannya yaitu nukleus raphe. Efek dari nukleus raphe yang terstimulasi yaitu terjadinya pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur (Jordan, Farley and Grace, 2018)

Proses inhalasi aromaterapi *citronella* yaitu, saat kandungan geraniol yang memiliki efek relaksan dihirup, kemudian molekul volatil dibawa oleh udara menuju atap hidung dimana silia muncul dari sel reseptor. Kemudian suatu pesan elektro kimia akan ditransmisikan melalui bulbus olfactorius ke dalam sistem limbik. Sehingga akan merangsang memori dan respon emosional. Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator yang memunculkan pesan-pesan ke otak serta bagian tubuh lain. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan berupa pelepasan hormone melantonin dan serotonin yang menyebabkan euporia, relaks atau sedatif<sup>13</sup>. Aromaterapi *citronella* secara inhalasi dapat memberikan keuntungan bagi pasien seperti relaksasi, mengurangi kecemasan, depresi, kelelahan, perbaikan kualitas hidup melalui sistem - sistem saraf, kekebalan tubuh,

peredaran darah serta dapat diaplikasikan sebagai terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan (Sari & Widyaningrum, 2018)

Penelitian dari Apriza, A., Erlinawati, E., Anita, R., & Fira, H. (2021). Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi melalui Citronella Oil Therapy. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(2), 122–127. ini menggunakan analisa univariat dan bivariat. Analisa bivariat menggunakan uji statistik uji T-test dependen yaitu uji dua mean dependen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh citronella oil therapy terhadap penurunan kecemasan ibu hamil risiko tinggi di desa Kuok wilayah Kerja Puskesmas Kuok. Diharapkan agar tenaga kesehatan dapat mengimplementasikan penggunaan citronella oil therapy dalam mengatasi kecemasan yang dialami

Minyak esensial yang terstandarisasi (Silexan) sebagai ansiolitik kuat yang menghambat saluran kalsium yang bergantung pada voltase dalam sinaptosom, neuron hippocampal primer dan garis sel yang diekspresikan secara stabil, dalam kisaran yang sama dengan pregabalin. Kadar linalool dan linalyl asetat, berinteraksi dengan reseptor NMDA, lalu reseptor NMDA secara neurokimia diklasifikasikan sebagai reseptor ion glutamat ionotropik (iGLURs). LEO dapat mengikat dalam sebuah mode tergantung dosis, yang berarti bahwa minyak ini dapat memberikan efe menenangkan saraf melalui modulasi reseptor NMDA. Aktivasi reseptor NMDA oleh glutamat juga terlibat dalam neurotoksisitas sehingga minyak atsiri kita dapat melakukan

perlindungan saraf melalui blokade reseptor ionotropik ini. (Lillehei et al., 2015). Berdasarkan tinjauan literatur, Aromaterapi mengatur peningkatan fisiologis, spiritual dan psikologis untuk fase kehidupan baru. Terapi ini tidak hanya bersifat preventif tetapi juga dapat digunakan pada stadium penyakit akut dan kronis tanpa menimbulkan efek samping. Hanya 8 molekul yang dapat memicu impuls listrik di ujung saraf yang harus dirangsang sebelum seseorang menyadari bau apa yang dicium. (Rezaie-Keikhaie K et al, 2019). Hasil riset tim yang berkaitan dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai bentuk hilirisasi dari penelitian dengan judul Effect Of Aromatherapy Blend Essential Oils (Lemongrass And Lemon) On Sleep Quality In Pregnant Women Third Trimester dan Effectivity of Essential Oil Diffuser Blend Aromatherapy for Decrease Morning Sickness in The First Trimester of Pregnancy in Wonokromo Surabaya

Dwi Anggraini, F., Windarti, Y., Handayani, N., Umamah, F., & Zata Amani, F. (2023). Pemberian Blended Aromaterapi Lemon dan Sereh Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 614–620. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i1.3774> didapatkan bahwa aromaterapi efektif dapat memperbaiki kualitas tidur ibu hamil. Dibuktikan dengan peningkatan kualitas tidur baik dari 35,7% saat sebelum pemberian aromatherapy menjadi 78,6% setelah pemberian aromatherapy. Langkah ini selain efektif juga sangat praktis, mudah dan dapat dilakukan.

## KESIMPULAN

Pada tahap akhir dari pembuatan laporan praktik Stase Persalinan dengan Penerapan aromaterapi sereh terhadap kecemasan menghadapi persalinan di Puskesmas Tanjung Balai Karimun Tahun 2023, maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Data SOAP pada Asuhan kebidanan terkait Asuhan Kebidanan pada Ibu bersalin dengan melakukan Penerapan aromaterapi sereh terhadap kecemasan menghadapi persalinan
2. Setelah dilakukan pengkajian sampai evaluasi kasus tidak terdapat kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan.

## SARAN

1. Bagi penulis Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman untuk melakukan asuhan kebidanan dengan menerapkan asuhan yang diberikan
2. Bagi responden Diharapkan mendapatkan asuhan kebidanan sesuai dengan kebutuhan dan menambah pengetahuan mengenai pelayanan yang telah diterima
3. Bagi Institusi pendidikan Diharapkan dapat menjadi sumber referensi di perpustakaan
4. Bagi tenaga kesehatan Diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas pelayanan yang berkualitas

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriza, A., Erlinawati, E., Anita, R., & Fira, H. (2021). Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi melalui Citronella Oil Theraphy. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(2), 122–127.  
<https://doi.org/10.31004/aulad.v4i2.115>
- Astuti, R. 2005. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Primigravida. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran. Bandung
- Bastard Jdan Tiran D. Aromatherapy and Massage for Antenatal Anxiety: Its Effect on the Fetus. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 2006; 12.
- Bobak, dkk, (2012). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. EGC. Jakarta
- Bouyahya, A., Guaouguaou, F.-E., El Omari, N., El Menyiy, N., Balahbib, A., El-Shazly, M., & Bakri, Y. (2021). Anti-inflammatory and analgesic properties of Moroccan medicinal plants: Phytochemistry, in vitro and in vivo investigations, mechanism insights, clinical evidences and perspectives. *Journal of Pharmaceutical Analysis*.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpha.2021.07.004>
- De Cássia da Silveira e Sá, R., Lima, T. C., daNóbrega, F. R., de Brito, A. E. M., & de Sousa, D. P. (2017). Analgesic-like activity of essential oil constituents: An update. *International Journal of Molecular Sciences*, 18(12).



- <https://doi.org/10.3390/ijms18122392>
- Dwi Anggraini, F., Windarti, Y., Handayani, N., Umamah, F., & Zata Amani, F. (2023). Pemberian Blended Aromaterapi Lemon dan Sereh Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 614–620. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i1.3774>
- E. P. W. Angesti, “Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Benowo Dan Tenggilis,” 2020
- Fazria, Harahap, M, S. 2014. Gambaran tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di desa Tualang Teungoh kecamatan langsa. Diakses dari <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/JKS/arti cle/viewFile/5003/4437>
- Handayani, R. 2012. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu primigravida Trimester III di wilayah kerja Puskesmas lubuk buaya Padang. Diakses dari file:///C:/Users/user/Downloads/19-39-1- SM.pdf. Tanggal 30 November 2018
- Hutauruk, P. M. (2022). Analisis Kecemasan pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Masa Pandemi Covid-19 di Rumah Sakit Imelda Medan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 8(1), 35-40.
- Karo Karo, H. Y., Pramono, N., Wahyuni, S., Mashoedi, I. D., & Latifah, L. (2017). Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Aromatherapy As an Alternative Treatment in Reducing Pain in Primiparous Mothers in the Active First Stage of Labor. *Belitung Nursing Journal*, 3(4), 420-425. <https://doi.org/10.33546/bnj.159>
- Koensoemardiyah. 2009. A-Z Aromaterapi untuk kesehatan, kebugaran dan kecantikan. Yogyakarta: Lily Publisher
- Lenardão, E. J., Savegnago, L., Jacob, R. G., Victoria, F. N., & Martinez, D. M. (2016). Antinociceptive effect of essential oils and their constituents: An update review *Journal of the Brazilian Chemical Society*, 27(3), 435-474. <https://doi.org/10.5935/0103-5053.20150332>
- Medfort, J., Battersby, S., Evans, M., Marsh, B., Walker, A., & Yulianti, D. (2011). *Kebidanan Oxford: dari bidan untuk bidan*. Jakarta: EGC
- Putri, M. T., Aditama, D. S., & Diyanty, D. (2019). Efektivitas aromaterapi sereh (*cymbopogon citratus*) dengan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pasca sectio caesarea. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 257-276. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i236wh>

- Siallagan, D., & Lestari, D. (2018). Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas dan Usia di Wilayah Keja Puskesmas Jombang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2).
- Sumiartha, K. (2012). Modul pelatihan Budidaya dan Pasca panen Tanaman Serih (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf.). Bali: Pusat Studi Ketahanan pangan Universitas Udayana.
- Syukrini, R. D. (2016). „Pengaruh aromaterapi terhadap tingkat kecemasan pada ibu persalinan kala I di kamar bersalin Rsu Kab. Tangerang“, Skripsi, Universitas Islam Negeri. Available at: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/32526>
- Videbeck S. L. (2012). Buku Ajar Keperawatan Jiwa. EGC. Jakarta
- Wanda K, A., Bidjuni, H., & Kallo, V. (2014). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan di Poli KIA Puskesmas Tuminting. Di unduh <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5307>
- Widayani, W. (2017). Aromaterapi Lavender dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Perineum pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 4(3), 123. [https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4\(3\).123-128](https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4(3).123-128)
- Zahratul Qolbi Ula Alfitr (2018) „Practical Analysis of Nursing Clinic to the Patient of Coronar Artery Disease (CAD) with Intervention Inovation of Foot Hand Massage and Inhalation with Citronella Oil Aromatherapy to Ward Reduction of Pain Intensity at the Room Intensif Cardiac Care Unit (I<sup>c</sup>), 10(2), pp. 1–15