

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA

2023

**PENGARUH AROMATERAPI *PEPPERMINT* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA IBU POSTPARTUM DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BANYUANYAR KOTA SURAKARTA**

Wahyuning Tyas¹⁾, Nur Rakhmawati²⁾, Atiek Murharyati³⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾³⁾Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta
Email : tyaswahyuning660@gmail.com

ABSTRAK

Postpartum adalah periode nifas yang berlangsung semenjak plasenta keluar hingga 6 maupun 12 pekan persalinan. Pada sesi ini baik ibu maupun keluarga akan mengalami banyak perubahan sebab mempunyai peran baru selaku orangtua. Oleh sebab itu, tidak sering perihal tersebut berakibat pada perubahan psikologis ibu ialah kecemasan. Kecemasan yang tidak segera diatasi akan memunculkan permasalahan lain seperti mengarah pada kondisi depresi sehingga diperlukan upaya yang membuat suasana hati ibu menjadi lebih baik melalui metode aromaterapi *peppermint*. Tujuan peneliti melakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh aromaterapi *peppermint* terhadap tingkat kecemasan pada ibu postpartum.

Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan rancangan penelitian menggunakan *quasy eksperimen* serta *pre and post test without control group*, dalam penelitian ini merupakan ibu postpartum di Puskesmas Banyuanyar berjumlah 35 responden dengan sampel 26 responden. Teknik sampling dari riset ini yaitu *nonprobability sampling* dengan *consecutive sampling*. Instrument pada penelitian ini memakai lembar observasi, aromaterapi *peppermint*, SOP, serta kuesioner HARS. Hasil uji statistic memakai uji Wilcoxon didapatkan hasil p-value sebesar 0,00 (<0,05), maka H_0 ditolak serta H_a diterima. Dengan demikian disimpulkan terdapat pengaruh pada pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum.

Kata Kunci : Aromaterapi, *Peppermint*, Tingkat Kecemasan, Ibu *Postpartum*

Daftar Pustaka : 54 (2015 – 2022)

PENDAHULUAN

Postpartum ialah periode nifas yang berlangsung sejak plasenta keluar hingga 6 ataupun 12 pekan sehabis persalinan (Landon *et al*, 2020). Pergantian struktur serta kedudukan baru menjadi orangtua memunculkan sebagian kasus pada ibu *postpartum*, salah satunya merupakan permasalahan keadaan psikologi semacam *postpartum blues*, *postpartum* psikosis, tekanan mental, serta kecemasan *postpartum* (Alikamali *et al*, 2020). Tidak hanya itu keadaan raga yang dirasakan ibu nifas, semacam keletihan, nyeri perineum, sakit punggung, putting pecah, sembelit, sakit kepala, wasir, kendala tidur, serta minimnya gairah intim (Rahayuningsih, 2020)

Kecemasan *postpartum* ialah perasaan takut serta tegang yang di pengaruhi keahlian seseorang ibu *postpartum* untuk mengelola emosi dari hari ke hari ataupun pengalaman dari pikiran-pikiran yang mengganggu terus menerus (Jordan & minikel, 2019). Kecemasan sering kali dikaitkan dengan gangguan kecemasan prenatal ibu atau bahkan gangguan kecemasan pascakelahiran yang lebih buruk, sebagaimana dinilai berdasarkan laporan dari ibu dan pengamatan interaksi ibu serta bayi (Nath *et al*, 2019).

Menurut Dinas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016), 83,4% ibu yang baru pertama kali melahirkan dan 16,6% wanita paruh baya mengalami kecemasang, sedangkan 7% wanita multipara mengalami kecemasan ringan. Menurut kementerian Tenaga Kerja di Rumah Sakit Bersalin Universitas El-Shatby di

Alexandria Mesir, 82% ibu yang melahirkan menderita kecemasan (Lamadah, 2016). Bersumber pada informasi dari Dinas Kesehatan Wilayah Istimewa Yogyakarta (2020) pada tahun 2019 jumlah ibu bersalin ataupun *postpartum* di Kabupaten Kulon Progo sebanyak 13.087, di Kabupaten Bantul sebanyak 7.712, di Kabupaten Sleman sebanyak 13.474 (Dinkes Yogyakarta, 2020).

Pada periode *postpartum*, sebanyak ibu menghadapi stress yang signifikan yang disebut dengan *postpartum blues*, ialah salah satu wujud kendala perasaan akibat menyesuaikan diri terhadap bayinya yang timbul pada hari awal hingga hari ke 14 sehabis proses persalinan (Fatmawati, 2015). Apabila perihal tersebut ditangani dengan cepat, maka bisa menimbulkan tekanan mental *postpartum* serta hingga keadaan yang sangat berat ialah *postpartum psychosis* (Kusumastuti *et al*, 2015).

Ada pula upaya penindakan ibu nifas dengan kecemasan *postpartum* bisa dilakukan secara farmakologis serta non farmakologis. Penindakan secara farmakologis dengan pemberian Non Steroid Anti Inflammatory Drugs (NSAID), Sebaliknya penatalaksanaan non farmakologis Antara lain akupuntur, yoga, akupresur serta aromaterapi (Fitria *et al*, 2021).

Aromaterapi merupakan salah satu metode pengobatan alternative yang menggunakan hasil ekstraksi dari tumbuhan berupa minyak atsiri yang bekerja dengan mengaktifkan sel saraf penciuman dan dapat mempengaruhi fungsi sistem limbic dengan

meningkatkan emosi positif dan rileks, sebab perasaan rileks seperti itu tingkatan stress kecemasan ataupun tekanan mental seorang hendak menurun serta tingkatan tidak bisa tidur akibat kelelahanpun hendak menurun (Titis, 2019). Aromaterapi dapat dicoba dengan dengan berbagai cara, Antara lain penggunaan pembakaran minyak atau arang, inhalasi, peredaman, aromaterapi parifin, pemijatan, dan pengaplikasian langsung pada tubuh (Iestari adela, 2022). Tanaman yang digunakan dalam aromaterapi Antara lain lavender (*Lavandula angustifolia*), valerian (*valerian officinalis*), mawar (*rosa damascene*), serai (*cymbopogon citratus*), camomil (*matricaria recucita*), melati (*Jasminum grandiflorum*), rosemary (*rosmarinus officinalis*), serta *peppermint* (*Metha Piperita L.*) (Subarnas, 2020).

Daun mint ataupun *peppermint* merupakan salah satu tumbuhan yang bisa dijadikan aromaterapi sebab sifat daun mint ataupun *peppermint* bisa memberikan dampak anti depresan sebab isi atsiri serta aromaterapi yang dimilikinya memiliki mentol 7- 48% (Masmuni, 2019). Daun mint yang memiliki *menthol* serta *menthone* efisien untuk mengendalikan tingkat depresi seseorang (Masmuni, 2019).

Menurut penelitian Yanthi dkk (2020), ibu nifas yang memiliki pengetahuan lebih cenderung memiliki kecemasan ringan, dan ibu nifas yang memiliki pengetahuan kurang cenderung memiliki kecemasan berat. Sebaliknya Masmuni (2019) didapatkan hasil jika aromaterapi lavender serta *peppermint*

bisa merendahkan tingkatan kecemasan ibu sepanjang persalinan.

Menurut studi pendahuluan diwilayah kerja Puskesmas Banyuanyar didapatkan 7 dari 10 ibu hadapi kecemasan yang diisyrati dengan ibu merasa khawatir bila tidak dapat menjaga bayinya dengan baik, *baby blues*, merasa pilu, keletihan, risau dan, tidak dapat mengendalikan emosi sepanjang masa nifas serta belum mengenali metode penindakan nonfarmakologis. Berdasarkan pernyataan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Aromaterapi *Peppermint* terhadap Tingkatan Kecemasan pada ibu *Postpartum* Di Puskesmas Banyuanyar”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *quasy eksperimen* menggunakan metode *pretest* dan *posttest* tanpa kelompok kontrol. Responden penelitian ini berjumlah 26 responden yang menggunakan teknik pengambilan sampel *Consecutive sampling*. Penelitian dilakukan dari tanggal 7 agustus 2023 sampai dengan 13 Agustus 2023 di Puskesmas Banyuanyar kota Surakarta. Pada penelitian ini pemilihan ilustrasi dengan mempraktikkan kriteria inklusi serta kriteria eksklusi.

Ada pula kriteria inklusi semacam ibu *postpartum* yang hadapi kecemasan sedang serta ringan, ibu *postpartum* dengan masa kurang lebih 1 bulan terakhir, seluruh ibu *postpartum* pada sampel, responden yang kooperatif. Sebaliknya kriteria eksklusi berbentuk ibu *postpartum* yang enggan menjadi responden, ibu *postpartum* yang mempunyai riwayat alergi terhadap aromaterapi tertentu.

Alat-alat yang digunakan yaitu lembar observasi, Standar operasional Prosedur (SOP) pemberian aromaterapi *peppermint*, minyak *essential peppermint oil*, air panas (250 ml), gelas takaran, gelas biasa serta kuesioner HARS yang sudah terbukti validitas serta reliabilitas. Nilai validitas dengan hasil *Cronbach's Alpha* sebesar 0.793 dan penelitian yang dilakukan oleh Kautsar (2015) menguji dengan hasil yang reliable di atas 0,6. Analisa univariat pada riset ini ialah umur, tingkatan pembelajaran, pekerjaan, kelahiran, dan pergantian hasil *pre test* serta *post* pemberian intervensi. Dilakukan uji normlitas terlebih dulu menggunakan uji *Saphiro- Wilk* sebab responden < 50. Maka dari itu untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap kecemasan ibu nifas saat sebelum serta setelah diberikan perlakuan dengan memakai uji *Wilcoxon*

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia.

Tabel 1 distribusi responden berdasarkan usia.

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
21-30	15	57,7%
31-35	11	42,3%
Total	26	100%

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan umur diketahui bahwa dari 26 responden yang diteliti mayoritas berada pada rentang usia 21 – 30 tahun sebanyak 15 responden (57,7%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Syahrianti (2020) yang didapatkan hasil mayoritas responden berusia 20-31 tahun sebanyak 28 responden (82,35%). Menurut Siallagan (2018) menyebutkan bahwa ibu nifas yang berusia <25 tahun

secara biologis belum optimal dan emosinya cenderung labil serta mental ibu yang belum matang rentan mengalami kecemasan. hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Murdayah (2021) yang menyebutkan bahwa ada hubungan usia terhadap kecemasan pada ibu bersalin yang mana pada ibu nifas di usia <25 tahun kesiapan ibu bersalin berbanting pada usianya, sehingga usia dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu bersalin.

2. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan.

Tabel 2 distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan.

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SMP	2	7,7%
SMA	17	65,4%
D3/S1	7	29,6%
Total	26	100%

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan tingkat pendidikan diketahui bahwa mayoritas pendidikan responden adalah sekolah menengah keatas (SMA) sebanyak 17 responden (65,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Prima (2020) yang menyatakan mayoritas responden menempuh pendidikan SMA sebanyak 12 responden (48%). Dalam penelitian Lovita (2021) menyebutkan bahwa pendidikan sangat mempengaruhi pengetahuan ibu nifas karena semakin tinggi pendidikan ibu semakin tinggi pula tingkat pengetahuan ibu dalam menghadapi peran barunya sebagai ibu. Meskipun pada tingkat pendidikan menengah tidak semua kondisi dan kesiapan secara matang, karena pada jenjang ini sebagian

besar masih terlihat seperti kematangan psikologis dan banyak hal yang kurang diketahui dalam kondisi setelah melahirkan (Notoadmojo, 2016)

3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan.

Tabel 3 distribusi responden berdasarkan pekerjaan.

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
IRT	15	57,7%
Wiraswasta	9	34,6%
PNS	2	7,7%
Total	26	100%

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan diketahui bahwa mayoritas pekerjaan responden adalah sebagai ibu rumah tangga sebanyak 15 responden (57,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Murdayah (2021) yang menyebutkan bahwa mayoritas responden pada penelitian yang ia lakukan memiliki pekerjaan sebagai IRT (ibu rumah tangga) sebanyak 36 responden (67,6%). Menurut Kusumawati (2016) bahwa pekerjaan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan seseorang khususnya pada ibu nifas karena pekerjaan berpengaruh terhadap stressor seseorang yang memiliki aktivitas diluar rumah sehingga mendapat pengaruh yang banyak dari teman dekat dan berbagai informasi serta pengalaman dari orang lain dapat mengubah cara pandang seseorang dalam menerima dan mengatasi kecemasan. Maka dari itu ibu rumah tangga rata-rata mengalami kecemasan yang berlebih karena mereka hanya fokus dalam merawat bayinya serta keluarganya tanpa memperhatikan dirinya sendiri sehingga ibu merasa cemas.

4. Karakteristik responden berdasarkan kelahiran.

Tabel 4 distribusi responden berdasarkan kelahiran.

Kelahiran	Frekuensi	Presentase (%)
Ke-1	14	53,8%
Ke-2	11	42,3%
Ke-3	1	3,9%
Total	26	100%

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan kelahiran diketahui bahwa dari 26 responden yang diteliti mayoritas kelahiran anak pertama sebanyak 14 responden (53,8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Sinta (2021) yang menunjukkan bahwa responden adalah ibu primipara (baru pertama melahirkan) atau kelahiran anak pertama sebanyak 25 responden dari total 40 responden ibu postpartum yang mengalami kecemasan atau dengan presentase 62,5%. Ibu yang sudah melakukan persalinan lebih dari satu kali akan memiliki pengalaman yang lebih dalam merawat bayi dibandingkan ibu yang melahirkan anak pertamanya dengan kondisi bernyawa yang cenderung memiliki resiko lebih besar untuk mengalami kecemasan karena banyak ibu dalam kelahiran pertamanya mengalami stress yang signifikan setelah melahirkan, ibu mengalami perasaan sedih berhubungan dengan bayinya, sehingga dapat memicu timbulnya postpartum blues (Susanti, 2016).

5. Hasil *pretest* pada kelompok intervensi terhadap kecemasan pada ibu postpartum.

Tabel 5 distribusi responden berdasarkan hasil *pretest* pada

kelompok intervensi terhadap kecemasan pada ibu postpartum.

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan (14-20)	14	53,8%
Sedang (21-27)	12	46,2%
Total	26	100%

Dari tabel 5 menunjukkan hasil bahwa sebelum dilakukan intervensi pemberian aromaterapi peppermint pada ibu postpartum mayoritas ibu memiliki tingkat kecemasan ringan (14-20) sebanyak 14 responden (53,8%). Menurut Mamuni (2019) menyebutkan bahwa Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu nifas seperti umur, paritas, pekerjaan, pendidikan, koping, metode relaksai yang digunakanya, kelelahan, kecemasan serta rasa takut. Selain itu faktor penyebab kecemasan bisa dilihat dari faktor eksternal yaitu dukungan keluarga dan kondisi lingkungan (Darlan dan Okatiranti, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian Gordon dan Mickelson (2017) Beberapa wanita, perasaan cemas dan depresi dapat bertahan selama kehamilan dan dapat memicu respons biologis, kognitif, dan perilaku yang berlanjut dan bertahan hingga menjadi orangtua. Tingkat kecemasan dan depresi ibu yang tinggi selama kehamilan dapat berdampak buruk pada ibu dan anaknya.

6. Hasil *posttest* pada kelompok intervensi terhadap kecemasan pada ibu postpartum.

Tabel 6 distribusi responden berdasarkan hasil *posttest* pada kelompok intervensi terhadap kecemasan pada ibu postpartum.

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak cemas (<14)	13	50,0%
Ringan (14-20)	11	42,3%
Sedang (21-27)	2	7,7%
Total	26	100%

Dari tabel 6 menunjukkan hasil bahwa setelah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi peppermint pada ibu postpartum diisi oleh ibu yang tidak ada kecemasan sebanyak 13 responden (50,0%). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat (Aisyah, 2019) bahwa ibu postpartum atau dalam masa nifas rentan mengalami gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti nyeri, cemas, kelelahan maka dari itu perlunya untuk ibu mengatasi masalah yang akan muncul selama masa postpartum. selain itu penelitian yang dilakukan Hamzeh dkk (2020) menyatakan bahwa pada minyak *essential oil peppermint* terdapat menthol yaitu suatu senyawa kimia yang dapat merangsang indra penciuman dan menurunkan hormone pelepas kartikotropin yang mengurangi sekresi kortisol dan kelenjar adrenal sehingga dapat mengurangi kecemasan. Aromaterapi peppermint mengandung senyawa mentol yang berfungsi sebagai anastesi ringan serta kandungan mentol (sensasi dingin) lebih efektif bila digunakan sebagai inhalasi aromaterapi karena sebagai antidepresan dan melatih fokus pada saat menghirup *essential oil peppermint* (Aisyah, 2019).

7. Pengaruh aromaterapi *peppermint* terhadap tingkat kecemasan pada ibu postpartum

Tabel 7 Hasil uji wilcoxon pengaruh aromaterapi *peppermint* terhadap tingkat kecemasan pada ibu postpartum

	<i>z</i>	<i>p-value</i>
Pretest-posttest	4.600	0,00

Dari tabel 5 menunjukkan *p-value* 0,00 ($<0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya hal ini menunjukkan bahwa secara statistik pemberian aromaterapi *peppermint* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu *postpartum*. Hal ini sejalan dengan pendapat Arwani (2016) menyatakan bawa aromaterapi menimbulkan persepsi yang segar, relaksasi dan nyaman bagi pasien karena pada aromaterapi *peppermint* ini memiliki kandungan mentol atau minyak atsiri yang tinggi yaitu (7-48%) yang bekerja merangsang sensori dan reseptor sehingga mempengaruhi organ lain sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap emosi dan stress. Selain itu menurut hasil penelitian Aisyah (2019) dengan menggunakan uji paired simple t-test nilai sig. $<\alpha$ (14,80) dengan *p-value* sebesar 0.00. terlihat bahwa *p-value* 0,00 $<\alpha$ (0,05), ini menunjukkan bahwa H_0 diterima yang artinya ada pengaruh aromaterapi lavender dan *peppermint* terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin. Mekanisme kerja melalui indra penciuman jauh lebih cepat dibandingkan rute yang lain dalam mengatasi masalah emosional seperti stress dan kecemasan termasuk sakit kepala, karena hidung atau penciuman mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian pada otak yang bertugas merangsang

terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi.

KESIMPULAN

1. Karakteristik usia menunjukkan sebagian besar responden yaitu pada usia 21-30 tahun sebanyak 15 responden dan mayoritas pendidikan responden dari seluruh responden diabetes mellitus berada pada tingkat SMA sebanyak 17 responden. Sedangkan mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 15 responden dan kelahiran ibu *postpartum* mayoritas kelahiran anak pertama sebanyak 14 responden.
2. Rata-rata tingkat kecemasan pada ibu *postpartum* sebelum diberikan intervensi pemberian aromaterapi *peppermint* adalah kecemasan ringan atau dengan total skor 14-20 sebanyak 14 responden dan kecemasan terendah adalah kecemasan sedang sebesar 12 responden.
3. Rata-rata tingkat kecemasan pada ibu *postpartum* setelah diberikan intervensi pemberian aromaterapi *peppermint* adalah ,58 yang artinya tidak ada kecemasan atau kurang dari 14 skor sebanyak 13 responden dengan standar deviasi 0,643.
4. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap tingkat kecemasan pada ibu *postpartum* sebelum dan sesudah diberikan tindakan intervensi dengan nilai *p value* = $<0,000$ (*p value* $< 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi *peppermint* mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu *postpartum*.

SARAN

1. Bagi Masyarakat
Bagi masyarakat terutama pada ibu *postpartum* dengan adanya penelitian

ini diharapkan dapat memberikan dampak positif serta memberikan informasi positif yang dibagikan sejak dini agar menambah pengetahuan ibu *postpartum* dalam mengatasi kecemasan pada ibu *postpartum* secara non farmakologi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi penelitian dan dapat digunakan untuk memperkaya bahan bacaan keilmuan terkait cara penanganan kecemasan pada ibu *postpartum* secara non farmakologi.

3. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dijadikan sumber informasi untuk meneruskan penelitian selanjutnya dengan menggunakan daun mint atau *peppermint* dalam bentuk inihasi, agar waktu penelitian menjadi lebih efisien dan juga dapat mengatur distribusi responden supaya dapat mengatasi hal yang tidak diinginkan pada saat penelitian.

4. Bagi Peneliti

Bagi peneliti diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengembangan kesehatan mengenai cara penanganan kecemasan pada ibu *postpartum* secara non farmakologi.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah. (2019). *Kecemasan ibu nifas masa pandemi covid-2019*. Jurnal ilmiah indonesia vol 7. Universitas airlangga surabaya.

Alikamali, m et all. (2020). "the association between demographic characteristics and attempting of pregnancy with postpartum depression and anxiety among women referring to community health centres : a cross sectional study". Malaysian journal of medical sciences.

Argiriani., Sulistyorini, C., Wardani, D.A. (2020). *Efektifitas Terapi Totok Wajah Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Postpartum Dalam Perawatan Bayi*. Jurnal medika karya ilmiah kesehatan, Volume 5, Nomor 1. Samarinda.

Ariani, r . (2018). *Efektivitas yoga selama kehamilan terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas di klinik eka sri wahyuni dan klinik pratama*.

Atika, n. (2022). *Involusi metode core dalam pendampingan ibu hamil untuk meningkat hari*

Denis, m. P., sri, r., juniarto, a. Z. (2021). *Interventions to reduce anxiety in postpartum mother*. Universitas muhammadiyah semarang : media keperawatan vol 4 no.1

Depkes. (2016). "profil kesehatan indonesia. Kementerian kesehatan indonesia".
Inpusdatin.kemendes.go.id
kemendes ri.
https://pusdatin.kemendes.go.id/resources/download/pusdatin/profil_kesehatan-indonesia/profil_kesehatan_2018_1.pdf

Dewi, d, l., purwanto, b., atika. (2022). "faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu nifas masa pandemi covid-2019". Jurnal ilmiah indonesia vol 7. Universitas airlangga surabaya.

Dewi, d. L., purwanto, b., atika. (2022). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat*

Dwi, n. O. K., & aisyah, m. W. (2019). *Aplikasi peran variasi aromaterapi dalam penurunan nyeri dan tingkat kecemasan pada ibu bersalin*. Jurnal ilmiah umum dan kesehatan vol.4 no.2.

Fatmawati, d, a. (2015). "faktor resiko yang berpengaruh terhadap postpartum blues". Eduhealth,

- 5(2), 83.
<https://media.neliti.com/media/publications/244985-faktor-risiko-yang-berpengaruh-terhadap-552517d0.pdf>
- Fitriani, n. L. (2016). *Hubungan tingkat stres dengan pelaksanaan mobilisasi dinipada ibu post partum normal*. *Jurnal departemen keperawatan fakultaskedokteran universitas diponegoro*, 5(2), 27.
- Gary, W.P., Hijriyati, Y., Zakiyah. (2020). *Hubungan Karakteristik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Spontan Di Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur*. *Jurnal kesehatan saelmakers perdana*, vol 3 no 1, diakses 14 februari 2020.
- Gunarti, n.s., dkk. (2022). *Review article: aromaterapi sebagai terapi stres dan gangguan kecemasan*. *Jurnal buana farma*, 2(2), 78–84.
- Hamzeh, s., safari, r., khatony, a. (2020). "Effect of aromatherapy with lavender and peppermint essential oils on sleep quality of cancer patient"
- Hamzeh, s., safari, r., khatony, a. (2020). "Effect of aromatherapy with lavender and peppermint essential oils on sleep quality of cancer patient"
- Handayani, S., Solama, W. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum*. *Jurnal aisyiyah medika*. Volume 7, Nomor 1. Palembang
- Indrayanti, f., dewi, s.s., & wardoyo, f, a. (2017). *Uji daya hambat ekstrak etanol daun mint (metha piperita) terhadap pertumbuhan klebsiella pneumonia*. Universitas muhammadiyah semarang.
- Kantil, d., aisyah, masmoni w. (2019). "aplikasi peran variasi aromaterapi dalam penurunan nyeri dan tingkat kecemasan pada ibu bersalin". *Jurnal ilmiah umum dan kesehatan aisyiyah* (vol. 4 no.2). Universitas muhammadiyah gorontalo damayanti,
- Kautsar, f. (2015). *Uji validitas dan reabilitas hamilton anxiety rating scale terhadap kecemasan produktifitas pekerja visual inspection pt. Widatra bhakti*.
- Khatony, a., akbari, f., & rezaei, m. (2019). *Pengaruh esensi peppermint terhadap rasa sakit dan kecemasan yang disebabkan oleh kateterisasi intra vena pada pasien jantung: uji coba terkontrol secara acak*. *Jurnal penelitian nyeri*. University of medical sciences, kermanshah, iran
- Khouw, n. S., setyawan, a., suib, e. O. (2021). *Pengaruh aromaterapi terhadap tingkat kecemasan selama masa pandemic covid-19 pada mahasiswa keperawatan stikes surya global yogyakarta*. Yogyakarta.
- Kusumastuti, astuti, d. P., & hendriyati, s. (2015). "pospartum pada ibu pospartum". *Jurnal involusi kebidanan*, 5, no 9, 1-7.
- Kusumawati, P.D., dkk (2020). *Analisa tingkat kecemasan dengan percepatan pengeluaran asi pada ibu nifas*. *Journal for quality in women's health* Vol.3 No 1 Maret 2020. Hal 101-109.
- Lail, n. H. (2019). *Modul nifas*. In *asuhan kebidanan komprehensif*
- Maritalia, d. (2017). *Asuhan kebidanan pada ibu nifas*. Yogyakarta: gosyen publishing
- Michalak, m. (2018). *Aromatherapy and methods of applying essential oils*. *Arch physiother glob res*. Vol. 22(2): 25-31.
- Murdayah., Lilis D.N., Lovita E. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan*

- Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. Jambura journal of health sciences and research, vol 3 No.1. Jambi*
- Notoatmodjo, s. (2015). *Metodologi penelitian kesehatan edisi revisi*. Jakarta : rineka cipta.
- Nursalam. (2019). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan : pendekatan praktisi edisi 5*. Jakarta selatan : salemba medika.
- Paula, d., pedro, l., pereira, o dan saosa, m. (2017). “*aromatherapy in the control of stress and axiety*”. *Alternative and integrative medicine*. Vol.6(4): 1
- Pertama awal kehidupan di puskesmas kecemasan unter iwes tahun 2021. Journal of innovation research and knowledge, 1(8), 493-502.*
- Pratiwi, f., subarnas, a. (2020). “*aromaterapi sebagai media relaksasi*”. *Farmaka volume 18 nomor 3*. Fakultas farmasi universitas padjadjaran.
- Purwoastuti, e., dkk.(2017).*asuhan kebidanan masa nifas dan kala i di kamar bersalin rsu kabupaten. Tangerang.*
- Zuraida., Sari, E.D. (2018). *Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017*. *Journal Menara Ilmu, Volume XII, Nomor 4.*