

## TEKNIK *DEEP BREATHING* MENGGUNAKAN AROMA THERAPI LAVENDER DALAM MENGATASI KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III

Nanik Cahyati, Wisdyana Saridewi, Aas Nurhidayah

Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi  
nanikcahyati3@gmail.com

### ABSTRAK

Kecemasan adalah sebuah emosi dan pengalaman subjektif dari seseorang yang membuat seseorang tidak nyaman, bingung, khawatir terhadap sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan terbagi kedalam tingkatan. Ibu hamil trimester III mempunyai stigma tersendiri sehingga berpikiran negatif tentang dirinya sendiri dengan memikirkan tentang resiko melahirkan atau bahkan memikirkan apakah bayinya akan lahir selamat atau tidak, tetapi tidak sedikit pula ibu hamil yang semangat untuk menjalani kodratnya sebagai wanita. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *deep breathing* dengan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Metode penelitian yang digunakan *quasi eksperimen* dengan desain *pre test and post test design*. Sampel adalah ibu hamil trimester III sebanyak 21 orang. Data diperoleh secara langsung menggunakan kuesioner selanjutnya data dianalisis uji T-Dependen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan sebelum dilakukan teknik *deep breathing* dengan aromaterapi lavender sebesar 52,4% (cemas ringan), rata-rata kecemasan sesudah dilakukan teknik *deep breathing* dengan aromaterapi lavender sebesar 95,2% (tidak cemas). Secara statistic terdapat pengaruh teknik *deep breathing* dengan aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dengan value = 0,000 < (0,05). Diharapkan teknik *deep breathing* dengan aromaterapi lavender ini dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil melalui penyuluhan dan demonstrasi teknik *deep breathing* dengan aromaterapi lavender.

**Kata kunci :** Teknik *deep breathing*, Aromaterapi Lavender, Kecemasan, Kehamilan Pertama Trimester III

### ABSTRACT

Anxiety is an emotional and subjective experience of a person that makes a person uncomfortable, confused, worried about something that will happen with a cause that is not clear and divided into levels. Pregnant women in the third trimester have their own stigma so they think negatively about themselves, for example pregnant women think about the risk of giving birth or even think about whether the baby will be born happy or not, but not a few pregnant women who are passionate about living their nature as women. The purpose of this study was to determine the effect of deep breathing relaxation techniques with lavender aromatherapy on the anxiety of III trimester pregnant mothers. The research method was used quasi experiment with the design of pre-test and post-test design. Samples were 21 trimester pregnant mothers. Data were obtained directly using a questionnaire and then the data were analyzed by the T-Dependent test. The results showed that the average anxiety before the deep breath relaxation technique with lavender aromatherapy was 52.4% (mild anxiety), the average anxiety after deep breathing relaxation technique with lavender aromatherapy was 95.2% (not anxious). Statistically there is an effect of deep breathing relaxation techniques with lavender aromatherapy on the anxiety of III trimester pregnant mothers with value = 0,000 < (0.05). It is expected that this deep breath relaxation technique with lavender aromatherapy can be used to reduce the level of anxiety in pregnant women through counseling and demonstration of deep breathing relaxation techniques with lavender aromatherapy.

**Keywords :** Deep Breath Relaxation Technique, Aromatherapy Lavender, Anxiety III Trimester Pregnant Mothers

### PENDAHULUAN

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung

dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender Internasional. (Prawirohardjo, 2014).

Terdapat dua fase perubahan psikologis pada trimester kedua yaitu prequickening

dimana ibu mulai menerima kehamilannya dan fase postquickening dimana ibu akan fokus pada kehamilannya dan mempersiapkan kelahiran bayinya. Pada trimester ketiga, ibu mulai khawatir dengan proses kelahiran yang akan terjadi dan kondisi bayi yang akan dilahirkannya. (Nirwana, 2011).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri (2014), menunjukkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dapat dikategorikan sebanyak 3 responden (6,9%) tidak mengalami kecemasan, sebanyak 11 responden (25%) mengalami kecemasan ringan, 21 responden (47,7%) mengalami kecemasan sedang, sebanyak 9 responden (20,4%) mengalami kecemasan berat.

Asuhan kebidanan pada ibu hamil dalam mengatasi kecemasan salah satunya adalah dengan terapi non farmakologi, dalam hal ini terapi non farmakologi lebih dipilih oleh masyarakat adalah teknik relaksasi dengan aromaterapi. Salah satu jenis aromaterapi yang memiliki efek relaksasi dan aman diberikan untuk ibu hamil adalah minyak esensial lavender dengan Teknik relaksasi nafas dalam. (Jaelani, 2009).

Teknik relaksasi nafas dalam digunakan sebagai bentuk asuhan yang mana mengajarkan kepada klien mengenai cara melakukan nafas dalam, nafas lambat atau menahan inspirasi secara maksimal, dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan kecemasan, relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Smeltzer & Bare, 2013)

Minyak esensial lavender merupakan minyak yang didapatkan dari bunga lavender yang sudah mengalami proses penyulingan. Minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri dari beberapa kandungan utama antara lain linalyl asetat dan linalool. Linalool memberikan hasil yang signifikan dalam memberikan efek anti cemas (relaksasi). Minyak lavender dengan kandungan linalool-

nya adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup), kompres, berendam ataupun dengan teknik pemijatan pada kulit (Prima, 2011).

Dari salah satu penelitian yang dilakukan Wahyuni (2013) bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan aromaterapi sebagian besar pada kategori cemas berat yaitu sebanyak 14 (43,75%), sedangkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah diberikan aromaterapi kategori cemas sedang yaitu sebanyak 15 (46,88%). Hasil penelitian ini memberikan pengaruh terhadap ibu hamil trimester III.

Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah teknik non farmakologis dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender. Dengan memberikan terapi ini, sekaligus memperkenalkan teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi sebagai terapi komplementer dalam menurunkan kecemasan. Adapun panca indera yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan indera pembau atau penciuman (hidung) dengan alasan molekul udara yg mengandung bau-bauan ditangkap oleh lapisan mukosa pada epitelium yang diikat oleh olfactory reseptor sehingga menyebabkan saraf olfactory berdepolarisasi, bau mengaktifasi protein reseptor menjadi protein-G kompleks dan Protein-G kompleks mengaktifasi molekul-molekul adenyl cyclase dalam membran sel olfactory sehingga menimbulkan lebih banyak formasi molekul cAMP yang menyebabkan transport aktif ion natrium. Sehingga panca indera tersebut mampu membuat kerja aromaterapi lavender tersebut menjadi lebih efektif karena terdapat *kandungan* utama senyawa aktif linalool yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi). Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dengan pemberian aromaterapi terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di BPM Hj. Anna R Am. Keb Kecamatan Margahayu Kabupaten Bandung Periode 2 - 31 Juli 2018.

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimental karena dalam prosesnya diberikan perlakuan / intervensi pada subjek penelitian. Jenis rancangan yang digunakan adalah *pretest posttest*. Data pengumpulan primer dilakukan kepada responden secara langsung. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner skala kecemasan Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 21 orang yang dilakukan selama satu bulan yaitu pada tanggal 2 - 31 Juli 2018. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total

sampling, besar sampel dengan kriteria inklusi. Dengan menggunakan teknik tersebut, maka populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dilakukan penelitian yang memenuhi kriteria yang akan dijadikan sebagai sampel penelitian. Kriteria inklusi: Ibu hamil trimester III G1P0A0 usia kehamilan 36-40 minggu dan Ibu hamil yang tidak mengalami gangguan fungsi penciuman. Kriteria eksklusi

Ibu dengan gangguan fungsi penciuman dan ibu yang pernah melakukan yoga dan senam hamil. Analisis data univariat dan bivariat (Uji T Dependen).

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kecemasan Responden Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM Hj. Anna Rohanah Am. Keb

Kecemasan Responden	Jumlah Responden	Presentase (%)
Tidak cemas	10	47,6
Cemas ringan	11	52,4
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.1 mengenai skala kecemasan sebelum dilakukan pemberian teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender didapatkan hasil bahwa dari 21 responden, lebih dari setengahnya (52,4%) mengalami cemas ringan.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kecemasan Responden Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM Hj. Anna Rohanah Am. Keb.

Kecemasan Responden	Jumlah Responden	Presentase (%)
Tidak cemas	20	95,2
Cemas ringan	1	4,8
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 mengenai skala kecemasan sesudah dilakukan pemberian teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender didapatkan hasil bahwa dari 21 responden, hamper setengahnya responden (95,2%) tidak mengalami kecemasan.

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di BPM Hj. Anna Rohanah Am. Keb

Kecemasan	Mean	Standar Deviasi	SE	P Value
<b>Pretest</b>	44,86	4,053	0,884	
<b>Selisih</b>		13,38		0,000
<b>Posttest</b>	31,48	4,823	1,052	

Berdasarkan Tabel 4.3 didapatkan hasil rata-rata skala kecemasan pada pretest adalah 44,86. Sedangkan pada posttest 31,48. Selisih

mean perbedaan pretest dan posttest adalah 13,381. Dengan hasil p-value 0,000 ( $\alpha=0,05$ )

artinya teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender dapat mempengaruhi

## **PEMBAHASAN**

Kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan pemberian aromaterapi lavender didapatkan hasil bahwa dari 21 responden, hampir setengahnya responden atau 11 responden (52,4%) mengalami kecemasan ringan.

Dari data tersebut lebih dari setengahnya ibu hamil trimester III mengalami cemas ringan, Hal ini disebabkan karena ibu hamil tersebut mengalami ketakutan dan kekhawatiran akan persalinan yang akan terjadi pada ibu hamil tersebut.

Sesuai dengan teori bahwa kecemasan adalah sebuah emosi dan pengalaman subjektif dari seseorang, yang membuat seseorang tidak nyaman dan terbagi dalam tingkatan. (Kusumawati, 2011) Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas.

Dari data tersebut didapatkan responden yang mengalami kecemasan (45-59) yang dideskriptifkan sebagai kecemasan yang berhubungan dengan ketegangan sehari-hari. Kecemasan ringan merupakan perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian khusus, stimulasi sensoris meningkat dan dapat membantu memusatkan perhatian untuk belajar menyelesaikan masalah, berpikir, bertindak, merasakan dan melindungi diri sendiri.

Sesuai yang disampaikan oleh (Lia, 2011) Membesarnya janin dalam kandungan mengakibatkan calon ibu tidak nyaman, tidak dapat tidur nyenyak dan sering mendapat kesulitan bernapas. Semua ini mengakibatkan timbulnya kecemasan pada calon ibu. Selain itu, adanya resiko perdarahan, rasa sakit pada saat melahirkan, bahaya kematian pada dirinya sendiri maupun bayi yang akan dilahirkan juga menambah kecemasan dan ketakutan bagi ibu

kecemasan ibu hamil trimester III di BPM Hj. Anna Rohanah Am. Keb.

hamil. Salah satu penanganan non-farmakologi untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender.

Teknik relaksasi nafas dalam digunakan sebagai bentuk asuhan yang mana mengajarkan kepada klien mengenai cara melakukan nafas dalam, nafas lambat atau menahan inspirasi secara maksimal, dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan kecemasan, relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Manfaat yang ditimbulkan dari teknik relaksasi nafas dalam adalah mampu menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, meningkatkan ketenangan hati, dan berkurangnya rasa cemas (Smeltzer & Bare, 2013).

Selain dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam, aromaterapi lavender juga merupakan tindakan terapeutik yang bermanfaat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis. Secara fisik baik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan (Frayusi, 2012).

### **Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Aromaterapi Lavender**

Kecemasan sesudah dilakukan pemberian teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender didapatkan hasil bahwa dari 21 responden, lebih dari setengahnya responden atau 20 responden (95,2%) tidak mengalami kecemasan.

Setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender, kecemasan ibu hamil tersebut mengalami penurunan skor kecemasan dan ibu tersebut

menjadi lebih nyaman. Intervensi teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender yang diberikan ini mampu mengurangi kecemasan responden menjadi tidak ada kecemasan yaitu dengan skor (20-44).

Berdasarkan fakta di lapangan dari 21 responden yang mengalami kecemasan dengan skala 45-59 dan 20-44 setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender seluruh responden mengatakan kecemasan yang dirasakan sudah sangat berkurang. Pemberian teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender dilakukan dengan perlakuan yang sama dan sesuai prosedur yaitu perlakuan yang diberikan dengan penguapan minyak essensial dengan alat selama 30 menit. Penggunaan minyak essensial yaitu 5 tetes dicampur aquabides 10 ml.

Teknik relaksasi nafas dalam mampu meningkatkan resistensi saluran napas selama inspirasi dan ekspirasi dan mengendalikan aliran udara sehingga setiap fase dari siklus napas dapat diperpanjang untuk hitungan yang tepat. Teknik ini memberi efek ketenangan fisik dan mental, disebabkan karena terjadi pergeseran dominasi parasimpatis melalui stimulasi vagal.

Menurut penelitian, dalam 100 gram bunga lavender mengandung beberapa kandungan seperti : minyak esensial (1-3%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), beta-myrcene (5,35%), p-cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linalool (26,12%), bomeol (1,21%), terpinen-4-0l (4,64%), linalyl acetate (26,32%), geranyl acetate (2,14%), dan caryophyllene (7,55%). Berdasarkan hal tersebut, kandungan utama bunga lavender adalah linalool dan linalyl asetat, linalool merupakan kandungan aktif utama yang berperan sebagai efek anti cemas atau relaksasi (Dewi, 2013).

Minyak lavender diperoleh melalui penyulingan bunga pada bagian akar, daun, batang, buah, bunga, daun lavender (Dewi,

2013). Minyak ini digunakan secara luas dalam metode aromaterapi. Aroma dari lavender dapat meningkatkan gelombang alfa di otak yang mampu menciptakan keadaan yang lebih rileks, ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan, dan keyakinan (Wahyuningsih, 2014).

### **Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di BPM Hj. Anna Rohanah Am. Keb**

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skala kecemasan pada pretest adalah 44,86 dengan standar deviasi 4,053. Sedangkan pada posttest didapatkan rata-rata skala kecemasan sebesar 31,48 dengan standar deviasi 4,823. Terlihat nilai mean perbedaan pretest dan posttest adalah 13,381 dengan standar deviasi 6,273. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa uji *t dependent* didapatkan p-value 0,000 ( $\alpha=0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh setelah dilakukannyaperlakuan artinya teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender dapat mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III di BPM Hj. Anna Rohanah Am. Keb.

Teknik relaksasi nafas dalam yang tepat dapat menenangkan emosional maupun mental, serta mampu meningkatkan kualitas kerja otak. Pernapasan dengan irama yang teratur akan menenangkan gelombang otak serta merelaksasikan seluruh otot dan jaringan tubuh. Gelombang otak pada saat terjadi relaksasi akan mengalami penurunan dan bertahan dari beta ke alpha. Ketika otak menerima informasi ancaman, maka otak akan mengirim sinyal waspada pada tubuh untuk bertarung atau mundur dengan melepaskan bahan kimia stres dan meningkatkan pernapasan.(Wahyuningsih, 2014)

Otak memberi sinyal ke paru-paru dan diafragma untuk mengirim oksigen lebih banyak ke seluruh otot dan otak. Dengan

mencoba mengontrol pernapasan lebih lambat dan beritme seperti pernapasan saat tidur nyenyak, maka akan memberi sinyal ke otak, merangsang sistem fisiologis untuk menyelaraskan diri dengan pola pernapasan yang rileks. Sehingga dengan mengatur pernapasan lambat dan beritme, maka tubuh seseorang akan menjadi rileks.

Hasil penelitian Fauzia Laili (2017) dengan judul pengaruh Teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III bahwa kecemasan sesudah dilakukan Teknik relaksasi nafas dalam, dari 16 responden diperoleh data bahwa kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan, yaitu 7 responden dengan persentase 43,8% dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat sekali.

Selain Teknik relaksasi nafas dalam, aromaterapi lavender juga berpengaruh terhadap kecemasan karena mekanisme fisiologis dari aromaterapi adalah Aromaterapi berpengaruh langsung terhadap otak layaknya narkotika. Hidung manusia memiliki kemampuan untuk membedakan lebih dari 100.000 aroma. Aroma yang dirasakan akan mempengaruhi bagian otak yang berkaitan dengan mood, emosi, ingatan, dan

pembelajaran. Misalnya, dengan menghirup aroma lavender maka gelombang alfa di dalam otak akan meningkat dan gelombang inilah yang membantu menciptakan keadaan yang lebih rileks (Wahyuningsih, 2014).

Aroma yang ditangkap oleh reseptor hidung akan memberikan informasi lebih jauh ke bagian otak yang mengontrol emosi dan memori, selain itu informasi juga diberikan ke hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, termasuk sistem seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi terhadap stres (Wahyuningsih, 2014).

Aromaterapi juga mempengaruhi sistem limbik otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati, dan memori untuk menghasilkan neurohormon endorphen dan encephalin yang dapat menghilangkan rasa nyeri dan serotonin yang akan menghilangkan ketegangan, stres, dan kecemasan (Smeltzer, 2013).

Dari hasil penelitian sebelumnya yaitu penelitian Suprijati (2014) bahwa kecemasan sesudah pemberian aromaterapi lavender di BPM Suprijati Desa Bagi dari 32 responden diperoleh data bahwa kecemasan sesudah pemberian aromaterapi lavender sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang, yaitu ada 15 responden dengan persentase 46.88% dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat.

## **SIMPULAN**

Teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender dapat mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III

## **DAFTAR PUSTAKA**

Astuti dkk. (2015). Pengaruh aromaterapi terhadap kecemasan ibu hamil trimester III

Babar, All, et al. (2015). Essential Oils Used in Aromatherapy: A Systemic Review. Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine

Budiman (2011) Penelitian Kesehatan, Bandung, Refika Aditama

Bukle, (2014) <https://text-id.123dok.com/document/wq2kgvj6q-aromaterapi-lavender-dan-teknik-relaksasi-nafas-dalam.html> Diperoleh tanggal 8 November 2017

Craig, Sandy. (2013). <http://emedicine.medscape.com/article/773895-overview#a0156> diakses pada tanggal 31 Januari 2018

- Dewi, (2013). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. Bali Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran
- Dwijayanti, Wening dkk. (2014). Efek aromaterapi lavender. *Medica Hospitalia*
- Frayusi, anif. (2012). Pengaruh pemberian terapi wewangian bunga lavender secara oles
- Guyton, AC. & Hall. JE 2011. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11. Jakarta EGC
- Hawari, D. (2011). Manajemen stres cemas dan depresi. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Jaelani. (2009). Aromaterapi. Jilid pertama. Edisi pertama. Jakarta : Pustaka Populer Obor
- Koensoemardiyah. (2009). A-Z Aromaterapi untuk kesehatan, kebugaran dan kecantikan. Yogyakarta : ANDI
- Kusumawati, Farida. (2011). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta : Salemba Medika
- Lia, (2011). Asuhan kehamilan untuk kebidanan. Jakarta Salemba Medika
- Lowdermik dkk. (2013). Keperawatan maternitas edisi 8. Singapore : elsevier
- Mochtar, Rustam. (2011). Sinopsis obstetri. Jakarta EGC
- Nirwana, A. B. (2011). Psikologi kesehatan wanita. Yogyakarta Muha Medika
- Nursalam, (2012). Kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale
- Notoatmodjo, Sukidjo (2012) Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka cipta
- Prima, (2011). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. Bali Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- Priyanto A, (2009). Komunikasi dan konseling aplikasi dalam sarana pelayanan kesehatan untuk perawat dan bidan. Jakarta salemba medika. Halaman 49
- Saryono. (2011). Metodologi penelitian kesehatan. Cetakan ke-4, Yogyakarta : Mitra Cendekia Press
- Skala kecemasan Zung Self-Rating Anxiety Scale dalam Ian  
[Http://www.mnsu.edu/comdis/sad16/papers/therapy16/sugamanzunganxiety.pdf](http://www.mnsu.edu/comdis/sad16/papers/therapy16/sugamanzunganxiety.pdf)  
Diperoleh tanggal 22 Janurai 2018
- Smeltzer, S., Bare, B., Hinkle, J., Cheever, K. (2013). Brunner and Suddarth's textbook of medical -surgical nursing (11th ed.). Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins.
- Stuart, (2009). Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa. Singapore : Elsevier Singapore Pte Ltd
- Sudewo, Bambang. (2009). Buku Pintar Hidup Sehat Cara Mas Dewo. Jakarta : Agro Media Pustaka
- Suprijati, (2014). Jurnal delima harapan, eektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan
- Swandari, Prita. (2014). Jurnal kebidanan perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender
- Tamsuri A.(2012).Konsep Dan penatalaksanaan nyeri . Jakarta : EGC.
- Potter, P.A & Perry, A.G . (2010). Fundamental keperawatan. Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2014). Ilmu Kebidanan. Jakarta : PT Bina Pustaka
- Wahyuningsih Marni. (2014). Efektifitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*)
- Widayanti, N. (2013). Tingkat kecemasan primigravida pada trimester II

