

## Penerapan Aromatherapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Inpartu

Renny Sinaga<sup>\*a</sup> , Kandace Sianipar<sup>b</sup> , Hendri PL.Tobing<sup>c</sup>  
Prodi kebidanan P.Siantar<sup>a,b,c</sup>

\*rennysinaga.75@gmail.com

### Abstract

*Background, Anxiety in facing childbirth is a condition most often experienced by pregnant women in their third trimester of pregnancy. Excessive anxiety can cause physical and psychological problems in the mother which can affect the delivery process. The risk of labor increases as anxiety levels increase. The number of pregnant women who were detected experiencing anxiety in Indonesia was 379,000,000 pregnant women, while in Sumatra Island, out of 679,765 pregnant women 355,873 (52.3%). Various efforts to reduce this anxiety include giving aromatherapy. This service aims to provide understanding to third-trimester pregnant women that one of the efforts to reduce anxiety is by giving Aromatherapy. Service method by giving knowledge to pregnant women the benefits of aromatherapy and directly applying the use of aromatherapy to third-trimester pregnant women. The result of this dedication, after giving information about the benefits of aromatherapy to 15 pregnant women and direct application of the benefits of aromatherapy, pregnant women know the benefits of aromatherapy and are willing to apply aromatherapy during childbirth. Measurement of the level of maternal anxiety before and after a significant change occurred. It is recommended that mothers continue to use aromatherapy in their next pregnancy.*

**Keywords:** pregnant women, aromatherapy, childbirth

### Abstrak

Latar belakang, Cemas menghadapi persalinan merupakan kondisi yang paling sering dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga kehamilannya. Cemas yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan fisik maupun psikis pada ibu yang dapat mempengaruhi proses persalinannya. Risiko persalinan akan meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat kecemasan. Jumlah ibu hamil yang terdeteksi mengalami kecemasan di Indonesia sebanyak 379.000.000 ibu hamil, sedangkan di Pulau Sumatera dari 679.765 ibu hamil 355.873(52,3%). Berbagai upaya untuk mengurangi kecemasan ini diantaranya dengan pemberian aromaterapi. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman pada ibu-ibu hamil trimester III bahwa salah satu upaya mengurangi kecemasan adalah dengan pemberian Aromaterapi. Metode pengabdian dengan memberi pengetahuan kepada ibu hamil manfaat aromaterapi dan langsung menerapkan penggunaan aromaterapi pada ibu hamil trimester III. Hasil dari pengabdian, setelah dilakukan penyuluhan tentang manfaat aromatherapy pada 15 ibu hamil dan penerapan langsung manfaat aromatherapy ini, ibu hamil mengetahui manfaat aromaterapi dan bersedia menerapkan pemakaian aromaterapi pada saat bersalin. Pengukuran tingkat kecemasan ibu sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan terjadi perubahan yang signifikans. Disarankan kepada ibu-ibu untuk tetap menggunakan aromaterapi pada kehamilan berikutnya.

**Kata Kunci :** ibu hamil, aromaterapi, persalinan

## 1. Pendahuluan

Kecemasan menghadapi persalinan adalah situasi yang selalu dialami oleh setiap ibu hamil. Laporan dari kementerian Kesehatan RI menyatakan, jumlah ibu hamil yang terdeteksi mengalami kecemasan di Indonesia sebanyak 379.000.000 ibu hamil, sedangkan di Pulau Sumatera dari 679.765 ibu hamil 355.873(52,3%) (Handayani, 2017). Priharyanti (2019) menyimpulkan sebagian besar responden ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Mijen Kota Semarang menunjukkan tingkat kecemasan pada kategori sedang(60%) dan pada kategori ringan (20%)(Wulandari et al., 2019), demikian halnya dengan penelitian Rizqika (2016) menyimpulkan ibu hamil diwilayah Puskesmas Grabag 2, Magelang pada trimester 3 sebanyak 81,5 % mengalami cemas ringan, 14,8 % mengalami cemas sedang dan 3,7 % mengalami cemas berat. (Hasim, 2016).

Berbagai faktor dapat menjadi penyebab kecemasan pada ibu hamil. Dukungan keluarga dan paritas berpengaruh pada tingkat kecemasan ibu hamil. (Susilowati Nunuk; Murti, Bhisma, 2012), komunikasi teraupetik juga berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil (Novianti et al., 2019).

Kecemasan yang dialami ibu antara lain kecemasan terhadap persiapan persalinan karena sudah trimester III sehingga ibu akan terlalu mempersalahkan kesehatan serta cemas akan kondisi bayi. Munculnya kecemasan apabila bayi yang dilahirkan cacat jasmani atau rohani, yang disebabkan oleh kesalahan atau dosa-dosa yang pernah dilakukan di masa lampau (Kartono, 2002), kecemasan terhadap keguguran sehingga calon ibu akan terlalu mempersalahkan kesehatan serta cemas akan kondisi bayi. Kecemasan lain akan dirasakan calon ibu ketika kehamilannya mendekati waktu melahirkan, ini dikarenakan perasaan tentang kondisi fisik (pinggul) terlalu sempit atau kecil sehingga muncul ketakutan akan operasi *Caesar* atau dengan *ekstraktor vacuum*. Terdapat beberapa penentu terjadinya kecemasan pada ibu bersalin yaitu, nyeri persalinan, keadaan fisik ibu, riwayat pemeriksaan kehamilan, kurangnya pengetahuan tentang proses persalinan, dukungan dari lingkungan sosial serta latar belakang psikososial lain dari ibu yang bersangkutan, seperti tingkat pendidikan, status perkawinan, kehamilan yang tidak diinginkan, dan sosial ekonomi.(Aryasatiani, n.d.) Salah satu faktor yang berhubungan dengan gangguan kecemasan pada kala I adalah pengetahuan.

Berdasarkan pengalaman dan penelitian, perilaku cemas didasarkan salah satunya pada pengetahuan seorang ibu. Faktor psikologis yang berhubungan dengan kecemasan selama persalinan kala I yaitu beberapa ketakutan melahirkan. Takut akan peningkatan nyeri, takut akan kerusakan atau kelainan bentuk tubuhnya seperti episiotomi, rupture, jahitan ataupun seksio sesarea, serta ibu takut akan melukai bayinya. Faktor psikis dalam persalinan merupakan faktor yang sangat penting mempengaruhi lancar tidaknya proses kelahiran. Secara psikologis kecemasan meningkat dipengaruhi oleh koordinasi dan gerak reflek. Kesulitan mendengarkan atau mengganggu hubungan dengan orang lain. Kecemasan dapat membuat individu menarik diri dan menurunkan keterlibatan dengan orang lain (Sulistiyawati. A., 2009)

Intervensi untuk mengurangi ketidaknyamanan dalam kehamilan ini dapat dilakukan dengan menggunakan tindakan farmakologi dan non farmakologi. Kecemasan yang terjadi dipengaruhi dengankarakteristik masing-masing individu. Kecemasan ibu hamil mampu dicegah atau diturunkan melalui terapi

kelompok suportif, terapi relaksasi, relaksasi otot progresif, relaksasi gim (guided imagery and music) dan aromaterapi lavender, teknik pernapasan diafragma, terapi musik klasik, senam hamil, terapi murottal alqur'an, SEFT (spiritualemotiona freedom technique) dan terapi benson (Susilowati et al., 2019). Aromaterapi merupakan salah satu alternative untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat kecemasan pasien sebelum operasi dengan anestesi spinal di RS Tugu Semarang ( $p < 0.05$ ). Disarankan perlunya pemberian aromaterapi yang sesuai keinginan klien sebelum dilakukan operasi guna menurunkan tingkat kecemasan sebelum operasi (preoperative anxiety), dan penelitian mendatang perlu adanya kelompok kontrol (pembanding) agar dapat dikontrol pengaruh pemberian aromaterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien sebelum operasi (Sriningsih & Hartono, 2013). Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak *essensial* yang bermanfaat meningkatkan keadaan fisik dan psikologi seseorang agar menjadi lebih baik. Setiap minyak *essensial* memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, *diuretic*, *vasodilator*, penenang, dan merangsang adrenal (Runiari, n.d.).

Aromaterapi dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain dengan menggunakan oil burner atau anglo pemanas, lilin aromaterapi, pijat, penghirupan, berendam pengolesan langsung pada tubuh. Secara ilmiah, reaksi terjadi karena wewangian tadi mengirimkan sinyal tertentu pada bagian otak yang mengatur emosi kita (Asiyah1 & Wigati2, 2015).

Salah satu aroma untuk aromaterapi yang paling digemari adalah lavender. Berasal dari bunga lavender yang berbentuk kecil dan berwarna ungu. Bunga lavender dapat digosokkan ke kulit, selain memberikan aroma wangi, lavender juga dapat menghindarkan diri dari gigitan nyamuk. Aromaterapi menggunakan minyak lavender dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (*carminative*) setelah lelah beraktivitas. Bunga lavender juga memiliki efek memberikan rasa kantuk (sedatif). Penelitian yang dilakukan Suprijati pada ibu hamil trimester III menyimpulkan Aromaterapi terbukti efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

Penelitian yang dilakukan oleh Tobing dkk (2016) Menyimpulkan bahwa lilin Aromatherapi lavender dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan pada 60 responden ibu hamil di Bidan Praktik Mandiri YRH Kota Pematangsiantar. (Sianipar Kandace, Sinaga Renny, 2017)

Berdasarkan hal tersebut maka team pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang Penerapan aromaterapi untuk menurunkan kecemasan pada ibu bersalin di BPM YRH kota Pematangsiantar.

## 2. Metode

Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa poltekkes Kemenkes Medan Prodi kebidanan P.Siantar di klinik Bidan Praktik Mandiri YRH (BPM YRH). Kegiatan ini bertujuan Penerapan Aromatherapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu inpartu, di harapkan mampu meningkatkan kesehatan ibu hamil dalam proses persalinan dan ibu hamil merasa nyaman dalam menjalani proses persalinan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan rangkaian kegiatan sebagai berikut ; Diawali dengan menentukan responden atau mencari khalayak sasaran sesuai dengan tujuan pengabdian masyarakat, kemudian dilanjutkan

dengan melakukan penyuluhan kepada responden tentang manfaat aromaterapi dalam penurunan kecemasan pada ibu hamil dan diakhiri dengan Mengukur perubahan kecemasan ibu dalam masa inpartu dengan menggunakan lilin aromaterapi dengan menggunakan Hamilton Anxiet Rating Scale (HARS) yang terdiri dari 14 kelompok gejala yang ada, dan masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (skor) antara 0-4 yang artinya bila: 0 = tidak ada gejala sama sekali, 1 = satu dari gejala yang ada, 2 = sedang/ separuh dari gejala yang ada, 3 = berat/lebih dari ½ gejala yang ada, 4 = sangat berat semua gejala ada. Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-14 dengan hasil dan membaginya dalam 2 kategori: Tidak cemas (bila total skor < 6), Cemas ringan (bila total skor 7-14), Cemas sedang (bila total skor 15-27), dan Cemas berat (bila total skor > 27). Khalayak sasaran dalam pengabdian ini adalah Ibu hamil di BPM YRH Kota Pematangsiantar Kecamatan Siantar Selatan Kota Pematangsiantar berjumlah 15 orang ibu.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat penerapan aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan ibu pada masa persalinan kala I dilaksanakan di BPM Yh, Kota Pematangsiantar. Klinik ini dipilih berdasarkan survey yang dilakukan oleh team di BPM YH jumlah kunjungan ibu hamil dan persalinan perbulannya cukup Tinggi rata-rata 30 s/d 50 kunjungan ibu hamil untuk memeriksakan kehamilannya, sedangkan kunjungan untuk persalinan rata-rata s/d 10 perbulannya.



Gambar. BPM YH tempat dilakukan pengabdian Masyarakat

Rangkaian Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pemberian penyuluhan tentang manfaat aromaterapi lavender. Penyuluhan dilakukan secara bertahap menyesuaikan kedatangan ibu-ibu hamil ke BPM YH, Selama 2 hari dilakukan penyuluhan terkumpul 15 ibu hamil yang bersedia menerima penyuluhan dan bersedia menerapkan aromaterapi lavender pada saat persalinan kala 1, di BPM YH, kota Pematangsiantar. Materi penyuluhan adalah : Definisi aromaterapi, jenis-jenis aromaterapi, tempat mendapatkan aroma terapi (cara membuat aromaterapi) efek kecemasan yang berlebihan pada janin dan ibu, manfaat aromaterapi pada ibu dan janin.

Penyuluhan merupakan sebuah intervensi sosial yang melibatkan penggunaan komunikasi informasi secara sadar untuk membantu masyarakat membentuk pendapat mereka sendiri dan mengambil keputusan dengan baik. Penyuluhan dapat dipandang sebagai sebuah ilmu dan tindakan praktis. Sebagai sebuah ilmu, pondasi ilmiah penyuluhan adalah ilmu tentang perilaku (behavioural science). Di dalamnya ditelaah pola pikir, tindak, dan sikap manusia dalam menghadapi kehidupan. (Suprayitno & Lokal, 2008)

Gambar. 1. Dokumentasi kegiatan penyuluhan manfaat aromaterapi.



Sebelum dilakukan penyuluhan terlebih dahulu dilakukan test awal kepada ibu hamil untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman ibu hamil tentang manfaat aromaterapi. Setelah dilakukan penyuluhan kembali dilakukan tes akhir (post Test) untuk evaluasi keberhasilan hasil penyuluhan. Berikut table hasil tes sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

Tabel 1. Hasil pre dan post test ibu hamil tentang manfaat aromaterapi

No	Nama	Nilai Pre Tes	Nilai Post Test
1.	Julianti Panjaitan	35	75
2.	Bernita Br.Aruan	45	76
3.	Suita Marito Tambunan	55	75
4.	Desi Winata N	45	74
5.	Desnawati Simatupang	34	65
6.	Paima Pardede	56	78
7.	Magdalena Hutagaol	34	75
8.	Sutriyuni Sinaga	23	65
9.	Suici Manalu	56	78
10.	Dewi Tambunan	61	62
11.	Yena	34	65
12.	Nidawati	56	67
13.	Nurmaidia Irawati S	56	65
14.	Riris Butar-butur	67	78
15.	Romauli Simarmata	65	78

Pada table diatas terlihat ada perubahan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah dilakukan tes. Terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang manfaat aromaterapi pada ibu hamil efektif untuk mengurangi kecemasan pada masa persalinan kala 1. Setelah penyuluhan kepada ibu hamil pelatihan dilakukan juga kepada para pembantu pengabdian untuk melanjutkan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan ini dilakukan dengan langsung menerapkan kepada ibu hamil tentang manfaat aromaterapi. Dorongan dari luar dalam peningkatan pengetahuan akan mempengaruhi peningkatan perilaku ke hal yang lebih baik. Dorongan ini bisa berupa pemberian penyuluhan ataupun motivasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Fridayanti (2016) promosi kesehatan dengan leaflet dan dengan

motivasi oleh tokoh masyarakat terhadap pemeriksaan IVA test (Fridayanti & Agustina, 2016). Demikian juga penelitian (Doondori, 2016) yang menyebutkan Perilaku ibu setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode FGD terjadi peningkatan baik pada domain pengetahuan, sikap maupun tindakan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan langsung menerapkan pelaksanaan pemberian aromaterapi lavender kepada ibu hamil. Aromaterapi adalah teknik pengobatan dengan aroma minyak esensial dari proses penyulingan berbagai bagian tanaman, bunga, maupun pohon yang masing-masing mengandung sifat terapi yang berbeda (Ramadhan & Zettira, 2017).

Lavender adalah salah satu minyak atsiri yang paling banyak gunanya, secara tradisional digunakan untuk mengobati luka bakar. Di zaman Yunani Kuno, Pedanius Dioscorides, seorang dokter, farmakolog, dan botanis, sangat memuji khasiat dari Lavender. Di Yunani banyak dipakai sebagai bahan parfum. Di Romawi, dipakai pada fasilitas permandian karena sifatnya yang antiseptik dan menyembuhkan. Di Mesir dipakai untuk parfum dan dupa. Ratu Elizabeth I menggunakan lavender untuk teh minum yang mengobati masalah migren yang sering dialaminya. (Gunawan, n.d.)

Kegiatan ini dilaksanakan oleh enumerator mahasiswa, dan bidan YH. Bidan YH adalah BPM yang bekerjasama dengan Prodi kebidanan P.Siantar sebagai tempat praktik Mahasiswa Sehingga pada saat pengabdian masyarakat ini dilakukan mahasiswa yang kebetulan tugas praktik di BPM sekaligus menjadi pembantu pelaksana pengabdian masyarakat.

Kegiatan pengabdian penerapan Aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan ibu pada masa persalinan kala satu dilaksanakan selama 3 bulan yaitu sejak bulan Mei 2018 s/d Juli 2018. Sebanyak 15 ibu yang bersalin di BPM YH dilakukan pemberian aromaterapi. Dan sebelum aromaterapi diberikan diukur tingkat kecemasan ibu dengan menggunakan menggunakan kuesioner, untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan parameter Hamilton Anxiet Rating Scale (HARS) yang terdiri dari 14 kelompok gejala yang ada, dan masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (skor) antara 0-4 yang artinya bila: 0 = tidak ada gejala sama sekali, 1 = satu dari gejala yang ada, 2 = sedang/ separuh dari gejala yang ada, 3 = berat/lebih dari ½ gejala yang ada, 4 = sangat berat semua gejala ada. Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-14 dengan hasil dan membaginya dalam 2 kategori: Tidak cemas (bila total skor < 6), Cemas ringan (bila total skor 7-14), Cemas sedang (bila total skor 15-27), dan Cemas berat (bila total skor > 27), (Bruss et al., 1994).



Gambar 2. Sebagian ibu-ibu hamil yang diberi aromaterapi pada saat menjelang persalinan

Adapun data tingkat kecemasan ibu sebelum dilakukan aromaterapi pada 15 ibu bersalin yang diterapkan aromaterapi adalah sebagai berikut :

Tabel. Tingkat kecemasan Responden **Sebelum** diberi aromaterapi

NO	TINGKAT KECEMASAN	JUMLAH	%
1	Tidak ada Kecemasan	-	-
2	Kecemasan Ringan	7	46.6
3	Kecemasan Sedang	7	46.6
4.	Kecemasan Berat	1	6.61
5.	Kecemasan sangat Berat	-	-
6.	Total	15	100

Selanjutnya aromaterapi dilakukan kepada para responden kemudian diukur skala kecemasan responden tersebut. Hasil pengukuran skala kecemasan responden terlihat pada table berikut :

Tabel. Tingkat kecemasan Responden **Sesudah** diberi aromaterapi

NO	TINGKAT KECEMASAN	JUMLAH	%
1	Tidak ada Kecemasan	4	26.6
2	Kecemasan Ringan	8	53.4
3	Kecemasan Sedang	3	20
4.	Kecemasan Berat	-	-
5.	Kecemasan sangat Berat	-	-
6.	Total	15	100

Setelah diberikan aromaterapi terlihat perbedaan pada kedua table diatas. Perbedaan itu terlihat pada perubahan tingkat kecemasan ibu, dimana sebelum diberi aromaterapi rata-rata skala kecemasan ibu adalah sedang dan bahkan ada 1 orang ibu berada pada kecemasan dengan skala ringan. Setelah diberi aromaterapi rata-rata skala kecemasan ibu adalah pada skala ringan (53,4%) dan ada 4 orang ibu yang sudah tidak mengalami kecemasan lagi.

(Wijayanegar, 2019) dalam penelitiannya menyimpulkan Pemberian aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan. Hal ini dibuktikan dengan pemberian aromaterapi lavender lebih efektif 1,52 menurunkan skala kecemasan dibandingkan dengan tanpa memberikan aromaterapi pada ibu hamil trimester III. Yang diperoleh dari rata-rata skala kecemasan pada kelompok intervensi sebesar, 6,31 dan rata-rata skala kecemasan pada kelompok kontrol sebesar 4,16 sehingga terdapat selisih efektif sebesar 1,52. demikian halnya dengan penelitian Kandace (2016) menyimpulkan aromaterapi efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu bersalin kala 1 di BPM kabupaten Simalungun. (Sianipar Kandace, Sinaga Renny, 2017)

#### 4. Simpulan

1. Setelah dilakukan pengabdian masyarakat pada ibu bersalin kala 1 di BPM , 15 orang ibu hamil yang dating berkunjung ke BPM YH memiliki pemahaman tentang manfaat aromayerapi untuk mengurangi kecemasan.

2. Ibu-ibu hamil bersedia diterapkan pemberian aromaterapi pada saat bersalin
3. Pada pengukuran skala kecemasan ibu terdapat perbedaan skala kecemasan ibu sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi

## 5. Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan trimakasih kepada: Ibu-ibu hamil menjelang persalinan yang menjadi responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Bidan YH yang telah menyediakan tempat dan mencari ibu hamil, ketua prodi kebidanan dan segenap civitas akademika prodi Kebidanan P.Siantar yang telah banyak memberikan bantuan untuk terselenggaranya kegiatan ini.

## 6. Daftar Pustaka

- Aryasatiani. (N.D.). *Menjaga Wanita Takut Menghadapi Persalinan Normal*.
- Asiyah<sup>1</sup>, N., & Wigati<sup>2</sup>, A. (2015). Minyak Aromaterapi Lavender Sebagai Media Peningkatan Produksi Asi. *Jikk*, 6(2), 38.
- Bruss, G. S., Gruenberg, A. M., Goldstein, R. D., & Barber, J. P. (1994). Hamilton Anxiety Rating Scale Interview Guide: Joint Interview And Test-Retest Methods For Interrater Reliability. *Psychiatry Research*. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(94\)90110-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(94)90110-4)
- Doondori, A. K. (2016). Efektifitas Metoda Fgd Terhadap Perilaku Ibu Hamil Tentang Anc Di Puskesmas Maukaro. *Poltekkes Kemenkes Kupang*, 131–140.
- Fridayanti, W., & Agustina, E. E. (2016). Efektifitas Promosi Kesehatan Terhadap Perilaku Iva Test Pada Wanita Di Wilayah Puskesmas Sukoharjo 1 Tahun 2016
- Gunawan, R. (N.D.). *Lavender*. Retrieved March 17, 2019, From <http://www.Rezagunawan.Com/Oil/Lavender/>
- Handayani, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012. *NERS Jurnal Keperawatan*. <https://doi.org/10.25077/Njk.11.1.60-69.2015>
- Hasim, R. Pradewi. (2016). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil. *Rizqika Pradewi Hasim*.
- Kartono, K. (2002). *Wanita: Mengenal Wanita Sebagai Ibu Dan Nenek*. Mandar Maju.
- Novianti, L., Mato, R., & Hasifah, H. (2019). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan Sectio Caesarea Di Rsia Sitti Khadijah I Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. <https://doi.org/10.35892/Jikd.V14i4.291>
- Ramadhan, M. R., & Zettira, O. Z. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender ( *Lavandula Angustifolia* ) Dalam Menurunkan Risiko Insomnia. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 6, 60–63.
- Runiari, N. (N.D.). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Hyperemesis Gravidarum*. Salemba Medika.
- Sianipar Kandace, Sinaga Renny, To. Hendri. (2017). *Penurunan, Terhadap Ibu, Kecemasan Menjelang, Hamil DI BPM SIMALUNGUN*. 81–91.
- Sriningsih, I., & Hartono, R. (2013). *Kecemasan Pasien Sebelum Operasi Dengan Anestesi*. 83–87.
- Sulistiyawati. A. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Salemba Medika.
- Suprayitno, A. R., & Lokal, P. M. (2008). *Urnal Enyuluhan*. 4(2), 2–5.
- Susilowati Nunuk; Murti, Bhisma, D. S. (2012). Pengaruh Dukungan Keluarga Dan Paritas Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi

- Persalinan Di Rumah Bersalin Harapan Bunda Surakarta. *Jurnal Kedokteran Indonesia*.
- Susilowati, T., Pramana, N., Muis, S. F., Kesehatan, D., Jawa, P., Fertilitas, D., Reproduksi, E., Kedokteran, F., Diponegoro, U., Semarang, K., Gizi, D. I., Kedokteran, F., Diponegoro, U., & Semarang, K. (2019). *NON-Pharmacological Intervention On Anxiety In Primigravida*.
- Wijayanegar, N. W. S. S. H. (2019). *Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Ciamis Effectiveness Of Lavender Aromaterapy To Reduce Pregnant Women Anxiety Trimester Iii In Preparation For Facilities In Practice Nurussyifa K. 19*.
- Wulandari, P., Sofitamia, A., & Kustriyani, M. (2019). The Effect Of Guided Imagery To The Level Of Anxiety Of Trimester III Pregnant Woman In The Working Area Of Mijen Health Center In Semarang City. *Media Keperawatan Indonesia*. <https://doi.org/10.26714/mki.2.1.2019.29-37>