

INFORMASI ARTIKEL

Received: October, 12, 2022

Revised: November, 17, 2022

Available online: November, 22, 2022

at : <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik>

Pengaruh teknik relaksasi aroma terapi lavender dan autogenik terhadap penurunan kecemasan pada pasien pra operasi Sectio Caesarea

Sri Nurhayati*, Senja Atika Sari

Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Korespondensi Penulis: Sri Nurhayati. *Email: nurhayatifauzi7@gmail.com

Abstract

Background: Sectio Caesarea (SC) is a surgery to give birth a fetus through an incision in the abdominal wall and uterus so that the fetus can be born intact and healthy. In undergoing the process of preparing for a Sectio Caesarea, the patient will be faced with the image of the surgical process, the anaesthesia process, the safety of the baby, her safety, pain and various other problems that make the patient experience discomfort or which usually becomes an anxiety. Anxiety is an emotion and subjective experience of a person that makes him uncomfortable.

Purpose: To determine the effect of lavender aromatherapy and autogenic relaxation techniques on reducing anxiety in preoperative Sectio Caesarea

Method: A quantitative research with a cross sectional approach using a statistical test independent T test. The research was conducted in the operating ward at Puri Adya Paramita Hospital. The population was 80 mothers who gave birth while, The sampling technique in this study uses purposive sampling and obtained as research subjects was 66 mothers who underwent Sectio Caesarea.

Results: Finding the difference in maternal anxiety when Sectio Caesarea was carried out in the intervention group and the control group obtained statistical test results with p value $0.001 < 0.05$, means that there is a significant difference in the level of maternal anxiety when Sectio Caesarea is performed control group and intervention group by giving lavender aromatherapy and autogenic.

Conclusion: There is an effect of lavender aromatherapy and autogenic relaxation techniques on reducing anxiety in preoperative Sectio Caesarea

Keywords: Aromatherapy; Autogenic; Anxiety; Sectio Caesarea.

Pendahuluan: *Sectio Caesarea* (SC) adalah suatu pembedahan guna melahirkan janin lewat insisi pada dinding abdomen dan uterus sehingga janin dapat lahir secara utuh dan sehat. Dalam menjalani proses persiapan operasi *sectio caesarea*, pasien akan dihadapkan dengan bayangan mengenai proses operasi, proses pembiusan, keselamatan bayi, keselamatan dirinya, kesakitan dan berbagai masalah lainnya yang membuat pasien akan mengalami ketidaknyamanan atau yang biasanya menjadi sebuah kecemasan, kecemasan adalah sebuah emosi dan pengalaman subjektif dari seseorang yang membuat tidak nyaman.

Tujuan: Mengetahui pengaruh teknik relaksasi aroma terapi lavender dan autogenik terhadap penurunan kecemasan pada pasien pra operasi Sectio Caesarea

Metode: Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* menggunakan uji statistik uji T independent. Penelitian dilakukan di unit ruang operasi RSIA Puri Adya Paramita. Populasi sebanyak 80 orang ibu bersalin. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dan sampelnya sebanyak 66 orang ibu yang menjalani SC.

Pengaruh teknik relaksasi aroma terapi lavender dan autogenik terhadap penurunan kecemasan pada pasien pra operasi Sectio Caesarea

Hasil: Perbedaan kecemasan ibu saat dilakukan Tindakan *Sectio caesarea* kelompok intervensi dan kelompok kontrol diperoleh hasil uji statistic nilai p value $0,001 < \alpha 0,05$ yang artinya ada perbedaan yang bermakna terhadap tingkat kecemasan ibu saat dilakukan Tindakan *section caesarea* pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan memberikan aroma therapy lavender dan autogenik.

Simpulan: Terdapat pengaruh teknik relaksasi aroma terapi lavender dan autogenik terhadap penurunan kecemasan pada pasien pra operasi Sectio Caesarea

Kata Kunci: Aroma terapi; Autogrenik; Kecemasan; Section Caesarea.

PENDAHULUAN

Sectio Caesarea (SC) adalah suatu pembedahan guna melahirkan janin lewat insisi pada dinding abdomen dan uterus sehingga janin dapat lahir secara utuh dan sehat (Aprina & Puri, 2016). Sectio Caesarea dilakukan salah satunya untuk mengurangi angka kematian ibu akibat gagal pada persalinan normal. Beberapa faktor yang mengindikasikan dilakukannya operasi sectio caesarea diantaranya yaitu partus tak maju, plasenta previa, kelainan letak, preeklamsia (Aprina & Puri, 2016).

Berdasarkan laporan SDKI 2017 menunjukkan jumlah persalinan SC sebesar 17 persen dari kelahiran hidup, dan 7 persennya merupakan SC elektif (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2018). Dari hasil Riskesdas tahun 2018 Provinsi Lampung Proporsi Metode Persalinan menggunakan metode operasi sesar sebanyak 13,2 persen dari 2,644 jumlah kelahiran (Dewi, Farhandika, & Rani, 2017). Berdasarkan data rekam medis di rumah sakit RSIA Puri terdapat 43,7% persalinan dilakukan dengan metode section caesarea.

Dalam menjalani proses persiapan operasi sectio caesarea, pasien akan dihadapkan dengan bayangan mengenai proses operasi, proses pembiusan, keselamatan bayi, keselamatan dirinya, kesakitan dan berbagai masalah lainnya yang membuat pasien akan mengalami ketidaknyamanan atau yang biasanya menjadi sebuah kecemasan. Kecemasan adalah sebuah emosi dan pengalaman subjektif dari seseorang yang membuat tidak nyaman dan terbagi dalam beberapa tingkatan (Farida, Akbar, & Ismarwati, 2016). Gejala yang ditimbulkan dari periode kecemasan yaitu jantung berdebar, berkeringat, mual-mual, pusing, peningkatan buang air besar

atau diare, sesak nafas, gemeteran, kejang, sakit kepala, kelelahan, dan insomnia (Nasir & Muhih, 2011).

Manajemen kecemasan saat operasi yang dapat digunakan yakni terapi farmakologis maupun non farmakologis. Terapi non farmakologi untuk

meredakan kecemasan salah satu diantaranya yaitu dengan pemberian aromatherapy lavender dan Autogenik. Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak essensial atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga (Astuti, 2015). Sedangkan Relaksasi autogenik adalah tipe psiofisiologikal dari psikoterapi dasar dengan menggunakan autosugesti, yang pertama kali dikembangkan oleh dokter dan psikiatri di Jerman yaitu J.H. Schultz di awal abad 20 (Kanji, White & Ernst, 2000). Aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai penurun tingkat kecemasan persalinan (Salsabila, 2020).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen atau eksperimen semu. Bentuk desain penelitian yang dipilih adalah *Post-test Only Control Group Design* yang membandingkan pengaruh suatu intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan ibu yang menjalani section caesarea (SC) di RS Puri Adhya Paramita yaitu rata-rata dalam 1 bulan sebanyak 80 orang ibu bersalin dengan metode sectio caesarea (SC). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling. Sampel yang

Sri Nurhayati*, Senja Atika Sari

Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro
Korespondensi Penulis: Sri Nurhayati. *Email: nurhayatifauzi7@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i5.8077>

Pengaruh teknik relaksasi aroma terapi lavender dan autogenik terhadap penurunan kecemasan pada pasien pra operasi Sectio Caesarea

didapatkan sebagai subjek penelitian sebanyak 66 orang ibu yang menjalani SC yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan: Bersedia menjadi responden, Ibu yang akan dilakukan tindakan SC, Ibu yang tidak memiliki alergi terhadap aromatherapy lavender, Ibu yang dilakukan SC tanpa kegawatan ibu janin.

Variabel independen adalah suatu variabel yang nilainya menentukan atau mempengaruhi variabel lain (Nursalam, 2017). Variabel bebas pada penelitian ini adalah Aromatherapy lavender dan autogenic sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecemasan ibu saat dilakukan section caesarea (SC).

Instrumen 1 berisi pertanyaan tentang data demografi responden nama, agama, usia ibu hamil, kehamilan ke berapa, Pendidikan dan jenis pekerjaan. Instrumen 2 merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan ibu saat dilakukan SC Instrumen penelitian ini mengadopsi Kuisioner Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised (PRAQ-R2) yang telah dimodifikasi oleh peneliti menjadi kuisioner Tingkat Kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan sectio caesarea dan sudah melalui uji validitas dan reliabilitas.

Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti mengajukan ijin penelitian dan melakukan studi pendahuluan untuk dapat menemukan fenomena yang akan diteliti, selanjutnya pengajuan *ethical clearance* dan mendapatkan izin etik dengan No.263/KEPK-TJK/X/2022 dan melakukan pengambilan data kelompok intervensi sebanyak 33 responden dan kelompok kontrol 33 orang responden. Pada kelompok kontrol masing-masing responden diberikan *aromatherapy lavender* selama proses SC berlangsung sedangkan relaksasi autogenik diberikan sesaat pasien akan diberikan anestesi dengan waktu 5 menit kemudian dilakukan pengukuran tingkat kecemasan. Pada kelompok kontrol dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dan responden tidak diberikan intervensi.

Analisis statistik yang dilakukan yaitu univariat mencakup data karakteristik responden dan tingkat kecemasan ibu saat dilakukan sectio caesarea (SC) dan Uji bivariat yang digunakan yaitu t-independen test untuk membandingkan tingkat kecemasan ibu saat dilakukan sectio caesarea (SC) sesudah dilakukan intervensi aromatherapy lavender dan kelompok kontrol

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (N=66)

Variabel	Kelompok	
	Intervensi (n=33)	Kontrol (n=33)
Usia (Mean ±SD) (Rentang)(Tahun)	(27.79±4.662)(12-37)	(28.67±3.276)(15-45)
Pendidikan (n/%)		
SMP	6/18.2	11/33.3
SMA	18/54.5	17/51.5
S1	9/27.3	5/15.2
Pekerjaan (n/%)		
IRT	20/60.6	12/36.4
Wiraswasta	9/27.3	18/54.5
PNS	4/12.1	3/9.1
Status Obstetri (n/%)		
Primi	18/54.5	12/36.4
Multi	15/45.5	21/63.6

Sri Nurhayati*, Senja Atika Sari

Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro
Korespondensi Penulis: Sri Nurhayati. *Email: nurhayatifauzi7@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i5.8077>

Pengaruh teknik relaksasi aroma terapi lavender dan autogenik terhadap penurunan kecemasan pada pasien pra operasi Sectio Caesarea

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata usia responden pada kelompok intervensi 27.79 dengan standar deviasi 4.662 dengan rentang usia termuda yaitu 12 tahun dan usia tertua 37 tahun, sedangkan pada kelompok kontrol usia rata-rata 28.67 dengan standar deviasi 3.276 dengan rentang usia termuda 15 tahun dan usia tertua 45 tahun. Berdasarkan tingkat Pendidikan kedua kelompok baik intervensi atau kelompok Kontrol mayoritas memiliki pendidikan sekolah menengah kelompok intervensi (54.5%) dan kelompok kontrol (51.5%), hasil analisis berdasarkan status pekerjaan pada kelompok intervensi mayoritas ibu rumah tangga sebanyak (60.6%) sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas status pekerjaan wiraswasta sebanyak (54.5%), sedangkan untuk status obstetric pada kelompok intervensi mayoritas ibu dengan primigravida (54.5%) dan pada kelompok kontrol ibu dengan multigravida (63.6%).

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat perbedaan rata-rata penurunan skor kecemasan antar kelompok intervensi dan kelompok control dimana pada kelompok intervensi didapatkan hasil tingkat kecemasan ringan 33.3% dan tingkat kecemasan sedang 66.7%, sedangkan pada kelompok kontrol tingkat kecemasan sedang 48.5% dan tingkat kecemasan berat 51.5%.

Tabel 2. Hasil analisis kelompok kontrol dan kelompok intervensi

Kolompok	Mean	Standar deviasi	Standar error	p- value
Intervensi	18,00	3,112	.542	0,001
Kontrol	32,91	3,215	.560	

Pada tabel diatas terdapat perbedaan kecemasan ibu antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dan diperoleh hasil uji statistic nilai p value $0,001 < \alpha 0,05$.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji t independent untuk melihat perbedaan kecemasan ibu saat dilakukan tindakan Sectio caesarea (SC) kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Maka yang peneliti mendapatkan perbedaan tingkat kecemasan ibu antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dan diperoleh hasil uji statistic nilai p value $0,001 < \alpha 0,05$. yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak yang artinya terdapat pengaruh *aromaterapi lavender* dan *autogenik* terhadap kecemasan ibu.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya, kepada 20 ibu hamil trimester III diberikan aroma terapi dengan cara minyak esensial 4-6 tetes dituangkan pada kertas tissue diletakkan didepan hidung dengan jarak 2 cm selama 3-5 menit. Hasil penelitian ini menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan *aromaterapi lavender* dibuktikan dengan pemberian *aromaterapi lavender* lebih efektif 1,52

menurunkan skala kecemasan. Hal ini terjadi karena terapi dengan menggunakan minyak essensial lavender dapat membantu membangkitkan semangat dan menyegarkan. Pemberian *aromaterapi lavender* efektif menurunkan kecemasan persalinan (Setiati, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian Fakari et al (2015) yang mengatakan *aromatherapy* merupakan metode non infasif dan efektif untuk membantu ibu mengatasi kecemasan pada proses persalinan terjadi penurunan tingkat kecemasan Wanita pada kelompok intervensi dengan nilai $P=0,003$ Penelitian lain yang diungkap oleh (Fayazy et al, 2011) mengatakan hasil uji t independent secara statistic menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi inhalasi efektif menurunkan tingkat kecemasan dan menurut penelitian (Kheirkhah et al, 2014) mengatakan penggunaan aromaterapi menurunkan kecemasan fase aktif pada wanita nullipara dengan hasil skor kecemasan pada kelompok intervensi setelah fase aktif secara signifikan lebih rendah dengan nilai $P<0,001$. Hal ini sejalan pula dengan penelitian (Dila, Putra & Arifin, 2017) yang menyatakan Hasil penelitian

Sri Nurhayati*, Senja Atika Sari

Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro
Korespondensi Penulis: Sri Nurhayati. *Email: nurhayatifauzi7@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i5.8077>

Pengaruh teknik relaksasi aroma terapi lavender dan autogenik terhadap penurunan kecemasan pada pasien pra operasi Sectio Caesarea

menggunakan uji wilcoxon signed rank test terdapat perbedaan nilai pretest kecemasan ibu pre operasi sectio caesarea berat sebanyak 20 (100%) responden dan nilai posttest kecemasan ibu pre operasi sectio caesarea kecemasan sedang sebanyak 16 (80%) responden, didapatkan hasil p value 0,000 artinya ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu pre operasi sectio caesarea di Rumah Sakit Bersalin Paradise Kecamatan Simpang Empat.

Diketahui bahwa Aromaterapi adalah salah satu bagian dari pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap, dikenal sebagai minyak esensial dan senyawa aromatik lainnya yang mempengaruhi jiwa, emosi, dan fungsi kognitif dan kesehatan seseorang (Nurghiwiati, 2015). Beberapa minyak esensial yang sudah diteliti dan ternyata efektif sebagai sedatif yang berfungsi menenangkan sistem saraf pusat yang dapat membantu mengatasi insomnia terutama diakibatkan oleh stress, gelisah, ketegangan, dan depresi (Setyoadi, 2011).

Disamping memberikan aromatherapy lavender penelitian ini juga memberikan intervensi berupa relaksasi autogenik dalam mengatasi kecemasan ibu yang menjalani section caesarea. Relaksasi autogenik yaitu relaksasi yang menempatkan diri kedalam kondisi terhipnotis ringan. Anda memerintahkan tungkai dan lengan untuk rasa berat dan hangat, detak jantung dan kecepatan napas stabil, perut rileks serta dahi terasa bersih dan dingin. Kemudian anda ulangi perintah yang paling mudah dan relevan untuk mengatasi gejala stres (Mardiono, S. 2016).

Menurut penelitian (Manalu, Siagian, Yanti, Yessy, Barus, & Purba, 2020) tentang pemberian relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida dengan menggunakan uji T-tes penelitian ini menunjukkan hasil P-value (0,001) < α 0,05 maka H₀ ditolak H_a diterima yang artinya terdapat Pengaruh Pemberian Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Di BPM. Dan penelitian lain mengatakan teknik relaksasi autogenik secara signifikan dapat mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan

pada ibu hamil Primigravida dengan hasil Hasil menunjukkan nilai p 0,000 < 0,05 (Abdullah, Ikraman, & Harlina, 2021).

Teknik relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat melatih seseorang masuk dalam situasi atau keadaan santai. Hal ini akan mengeluarkan energy positif yang secara langsung dapat mempengaruhi psikologi ibu dan berdampak pada kehamilan dan janin (Umam, Sulistyono, & Yunitasari, 2020).

SIMPULAN

Pemberian *aromatherapy lavender* dan Teknik relaksasi *autogenik* terbukti berpengaruh terhadap menurunkan tingkat kecemasan pada ibu yang sedang menjalani persalinan dengan metode section caesarea (SC).

SARAN

Saran kepada praktisi perawat kiranya dapat menerapkan intervensi ini sebagai salah satu penanganan alternative dalam menanggapi kecemasan pada ibu yang menjalani section caesarea (SC).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., Ikraman, R. A., & Harlina, H. (2021). Pengaruh penerapan teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida: the effect of application of autogenic relaxation techniques on anxiety level of premigraved mothers. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 15(1), 17-23.
- Aprina, A., & Puri, A. (2016). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Persalinan Sectio Caesarea di RSUD dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 90-96.
- Astuti, W., Rahayu, H. S. E., & Wijayanti, K. (2015). Pengaruh Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Fase Aktif Kala 1. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.

Sri Nurhayati*, Senja Atika Sari

Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro
Korespondensi Penulis: Sri Nurhayati. *Email: nurhayatifauzi7@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i5.8077>

Pengaruh teknik relaksasi aroma terapi lavender dan autogenik terhadap penurunan kecemasan pada pasien pra operasi Sectio Caesarea

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2018). Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017 Provinsi DKI Jakarta. diakses dari; <https://simakip.uhamka.ac.id/download/?type=pengumuman&id=288>
- Dewi, R.D., Farhandika, P., & Rani, F.A. (2017). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea Dirumah Sakit Bersalin. *Caring Nursing Jurnal*. Vol. 1 No. 2. (51-56)
- Dila, D. R., Putra, F., & Arifin, R. F. (2017). The influence of lavender aromatherapy to reduction mother's anxiety pre operation sectio caesarea in paradise maternity hospital Kecamatan Simpang Empat Batulicin 2017. *CNJ: Caring Nursing Journal*, 1(2), 51-56.
- Fakari, F. R., Tabatabaeichehr, M., Kamali, H., Fakari, F. R., & Naseri, M. (2015). Effect of inhalation of aroma of geranium essence on anxiety and physiological parameters during first stage of labor in nulliparous women: a randomized clinical trial. *Journal of caring sciences*, 4(2), 135.
- Farida, A., Akbar, R., & Ismarwati, I. (2016). Senam Hamil Berpengaruh Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pri migravida Trimester III RSIA Sakina Idaman Sleman di Yogyakarta. *Jurnal Ners And Midwifery Indonesia*, Volume 4, Nomor 3, 129-134.
- Fayazi, S., Babashahi, M., & Rezaei, M. (2011). The effect of inhalation aromatherapy on anxiety level of the patients in preoperative period. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 16(4), 278.
- Jitowiyono, S & Kristiyanasari, W. (2012). Asuhan Keperawatan Post Operasi Dengan Pendekatan Nanda, NIC, NOC. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kanji, N., White, A. & Ernst, E. (2006). Autogenic training to reduce anxiety in nursing students: randomized controlled trial. *Journal Compilation*. Blackwell Publishing Ltd.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. *Riskesmas*
- Kheirkhah, M., Setayesh Valipour, N., Neisani, L., & Haghani, H. (2014). A controlled trial of the effect of aromatherapy on birth outcomes using. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 2(1), 77-82.
- Manalu, A. B., Siagian, N. A., Yanti, M. D., Yessy, P. A., Barus, D. T., & Purba, T. J. (2020). Pengaruh Pemberian Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Di Bpm Kurnia Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. 5(1), 6–13.
- Mardiono, S. (2016). *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang*. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. 11(3). 192-199.
- Nasir, A. & Muhith, A. (2011). *Dasar Dasar keperawatan Jiwa : Pengantar dan Teori*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurghiwiati, E. (2015). *Terapi Alternatif & Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. Bogor : In Media.
- Nursalam, S., (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. 4 ed. Jakarta: Salemba Medika.
- Salsabila, A. R. (2020). *Aroma Therapi Lavender Sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sari*

Sri Nurhayati*, Senja Atika Sari

Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro
Korespondensi Penulis: Sri Nurhayati. *Email: nurhayatifauzi7@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i5.8077>

Pengaruh teknik relaksasi aroma terapi lavender dan autogenik terhadap penurunan kecemasan pada pasien pra operasi Sectio Caesarea

Husada, p-ISSN 2354-6093 dan e-ISSN 2654-4563.

Setiati, N. W., Sugih, S., & Wijayanegara, H. (2019). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Persiapan Menghadapi Persalinan di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*. Volume 19 Nomor 1.

Umam, E. R., Sulistyono, A., & Yunitasari, E. (2020). The Effect Of A Combination Of Autogenic And Benson Relaxation On Sleep Quality Among Pregnant Women With Hypertension. 3(4), 501–506.

Sri Nurhayati*, Senja Atika Sari

Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro
Korespondensi Penulis: Sri Nurhayati. *Email: nurhayatifauzi7@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i5.8077>