

Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas

LM. Zainal Abidin K^{1*}, Sutrisna Altahira², Sapril³

^{1,2,3}Politeknik Baubau, Baubau, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: 22 April 2025
Revised: 09 Mei 2025
Accepted: 30 Mei 2025
DOI: 10.57151/jsika.v4i1.1062

KEYWORDS

Efektivitas; Aroma Terapi; Lemon; Penurunan; Tingkat Kecemasan

Effectiveness; Aromatherapy; Lemon; Decrease; Anxiety Level

CORRESPONDING AUTHOR

Nama : LM. Zainal Abidin K
Address: Lorong Girisa RT. 01 RW. 01 Kelurahan Wajo Kecamatan Murhum Kota Baubau, Sulawesi Tenggara
E-mail : zainalbaubaucity@gmail.com

A B S T R A C T

Kecemasan pada ibu nifas dapat memberikan pengaruh yang tidak baik untuk bayi, mental ibu dari bayi itu sendiri serta hubungan pernikahannya. Aromaterapi lemon merupakan salah satu cara dalam mengatasi kecemasan seperti kecemasan yang dialami pada ibu hamil dan ibu nifas. Tujuan penelitian ini, yaitu mengetahui Efektifitas Pemberian Aroma Terapi Lemon untuk menurunkan tingkat kecemasan Pada ibu Post partum. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen pre-eksperimental dengan rancangan *one-group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 yaitu seluruh ibu nifas yang ada di Puskesmas Wakambangura tahun 2023. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi dijadikan sebagai sampel yaitu Ibu Nifas yang sebanyak 28 yang ada di Puskesmas Wakambangura Periode Februari - Maret 2023. Pengumpulan data dilakukan selama bulan Februari–Maret 2023 dengan metode wawancara menggunakan instrumen kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji Chi-Square. Hasil analisis bivariat menunjukkan variable pengaruh dengan nilai ($p\text{-value}=0,002$). Simpulan: Pemberian Aromaterapi Lemon pada ibu nifas efektif terdapat Penurunan tingkat kecemasan di Puskesmas Wakambangura Kabupaten Buton tengah.

Postpartum anxiety can have a negative effect on the baby, the mental state of the mother of the baby herself, and her marital relationship. Lemon aromatherapy is one way to overcome anxiety such as anxiety experienced by pregnant and postpartum mothers. The purpose of this study was to determine the effectiveness of giving lemon aromatherapy to reduce anxiety levels in postpartum mothers. This type of research is a pre-experimental experimental study with a one-group pretest-posttest design. The population in this study was 30, namely all postpartum mothers at the Wakambangura Health Center in 2023. The sample in this study was the entire population used as a sample, namely 28 postpartum mothers at the Wakambangura Health Center in the period February - March 2023. Data collection was carried out during February-March 2023 using the interview method using a questionnaire instrument. Data were analyzed univariately and bivariately with the Chi-Square test. The results of the bivariate analysis showed an influence variable with a value ($p\text{-value} = 0.002$). Conclusion: Giving Lemon Aromatherapy to postpartum mothers is effective in reducing anxiety levels at the Wakambangura Health Center, Central Buton Regency.

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) merupakan masa dimana setelah lahirnya plasenta dan berakhir saat alat kandungan kembali seperti sebelum hamil dan umumnya terjadi dalam 6 minggu atau ± 40 hari (Dr. Vladimir, 2017). Masa nifas terdapat beberapa adaptasi diantaranya psikologi dan fisiologi dan sosial. Namun tidak semua ibu nifas dapat melewati hal tersebut dengan baik, dan dapat berdampak pada gangguan psikologis. Salah satu gangguan psikologis yang terjadi adalah kecemasan (Machmudah, 2015). Kejadian tingkat kecemasan ibu postpartum masih tinggi di berbagai negara seperti Portugal sebesar (18,2%), Bangladesh sebesar (29%), Hongkong sebesar (54%), dan Pakistan sebesar (70%) (Komariah, 2018). Di Indonesia yang mengalami kecemasan sebesar (28,7%). Tingkat kecemasan yang terjadi pada Ibu primipara mencapai (83,4%) dengan tingkat kecemasan berat, (16,6%) kecemasan sedang, sedangkan yang terjadi pada ibu multipara mencapai 7% dengan tingkat kecemasan berat, (71,5%) dengan kecemasan sedang dan 21,5% dengan cemas ringan (Saidah, 2020). Tingkat kecemasan ibu nifas di Provinsi Sulawesi Tenggara sebesar (14,3%) yang terjadi pada ibu primipara sedangkan pada ibu multipara sebesar (9,8%), di kabupaten Buton Tengah tingkat

kecemasan pada ibu nifas sebesar (11,2%) (Profil.Dinas Kesehatan, 2021). Studi Pendahuluan yang dilakukan peneliti terdapat 184 ibu nifas yang mengalami cemas sebanyak 50 orang pada tahun 2022.

Kecemasan pada ibu nifas dapat memberikan pengaruh yang tidak baik untuk bayi, mental ibu dari bayi itu sendiri serta hubungan pernikahannya. Hormone yang mengalami perubahan dalam angka yang cukup besar akan membuat suasana hati ibu berubah yaitu seperti hormon progesterone, estrogen, kelenjar tiroid, kortisol dan prolactin. Kecemasan pada ibu nifas biasanya hanya diabaikan dan tidak dilakukan penanganan, hal ini dikhawatirkan akan berlanjut ke tahap yang lebih parah yaitu depresi pada ibu postpartum (Dewi et al., 2020). Psikologis ibu *postpartum* yang terganggu dapat mengurangi kontak bayi dan ibu karena minat dan ketertarikan ibu terhadap bayinya berkurang, Ibu yang mendapati gejala depresi tidak dapat merawat bayinya secara optimal sebab perasaan tidak mampu dan tidak berdaya dan dapat menghilangkan rasa tanggung jawab seorang ibu terhadap bayinya (Via et al., 2021). Ibu post partum yang mengalami cemas hingga terjadi *postpartum blues* berdampak pada anak yakni kemampuan kognitif dan cara berinteraksinya yang kurang dibandingkan dengan teman sebayanya (Istiqomah et al., 2021).

Aromaterapi lemon merupakan salah satu cara dalam mengatasi kecemasan seperti kecemasan yang dialami pada ibu hamil dan ibu nifas (Kartika & Setiawati, 2022) hasil penelitian ini menunjukkan penggunaan aroma terapi lemon pada ibu nifas membuat ibu merasa tenang dan bahagia . Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Berliana, 2019) menunjukkan efek dari aroma terapi lemon dapat menjernihkan dan menstimulasi serta meningkatkan ketenangan, perasaan bahagia, pandangan positif, motivasi, keyakinan dalam mengambil keputusan dan stabilitas serta dapat mengurangi masalah pemapasan, stress dan pikiran negative hal ini disebabkan zat yang terkandung dalam lemon salah satunya adalah *linalool* yang berguna menstabilkan saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Maesaroh & Putri, 2019).

Nursing Intervention Clasification aromaterapi merupakan salah satu cara dalam mengatasi kecemasan.Aromaterapi merupakan istilah modern yang dipakai untuk proses penyembuhan kuno yang menggunakan sari tumbuhan aromatic murni tujuannya adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa. Sari tumbuhan aromatic yang dipakai diperoleh melalui berbagai macam cara pengolahan dan dikenal dengan nama minyak esensial (Bulecheck, Gloria M, 2015). Suatu penelitian telah membuktikan bahwa aromaterapi terbukti dapat secara efektif mengurangi stres dan cemas (Primadiati, 2016). Aromaterapi lemon yang sari minyaknya diambil dari bagian buah. Efeknya dapat menjernihkan dan menstimulasi dimana dapat meningkatkan ketegangan, perasaan bahagia, pandangan positif, motivasi, keyakinan dalam mengambil keputusan dan stabilitas serta dapat mengurangi masalah pernapasan, stress, dan pikiran negatif (Primadiati, 2016). Zat yang terkandung dalam lemon salah satunya adalah *linalool* yang berguna menstabilkan saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya. Metode secara inhalasi, merupakan cara yang cepat, sederhana, dan efektif untuk mendapatkan manfaat pengobatan, penggunaan aromaterapi melalui penghirupan setiap hari juga sangat baik untuk meningkatkan kualitas indra penciuman dan kesehatan tubuh. Suatu penelitian telah membuktikan bahwa aromaterapi terbukti dapat secara efektif mengurangi stress (Primadiati, 2016).

METODE

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*quasi eksperimental design* menggunakan rancangan *Pretest Posttest with control design*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Wakambangura Kabupaten Buton Tengah. Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada periode September 2022 – April Tahun 2023 Populasi dalam penelitian ini sebanyak 184 yaitu seluruh ibu nifas yang ada di Puskesmas Wakambangura tahun 2022 sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi dijadikan sebagai sampel yaitu Ibu Nifas yang sebanyak 28 orang yang ada di Puskesmas Wakambangura. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *simple random sampling*. Analisis data dilakukan dengan uji univariat dan uji bivariat (Chi-square).

HASIL & PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi karakteristik (Umur,Pendidikan,Pekerjaan dan Paritas) Ibu Nifas di Puskesmas Wakambangura Kabupaten Buton Tengah Tahun 2023 pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Karakteristik Responden	Intervensi		Kontrol	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Usia				
<20 Tahun	1	7,1	0	0
21 – 35 Tahun	13	92,8	14	100
Paritas				
1	0	0	1	7,1
2	8	57,14	6	42,8
3	6	42,8	7	50
4	0	0	0	0
Pendidikan				
SMP	2	14,3	2	14,3
SMA	6	42,8	9	64,3
S1	6	42,8	3	21,42
Pekerjaan				
IRT	9	64,2	14	100
Wiraswasta	5	35,7	0	0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan umur 20 tahun pada kelompok intervensi terdapat 7,1% dan 92,8% pada umur 21-35 tahun. Pada kelompok control terdapat 0% umur 20 tahun dan 100% umur 21-35 tahun. Paritas 1 sebesar 0% kelompok intervensi dan 7,1% pada kelompok kontrol, paritas 2 sebesar 57,14 pada kelompok intervensi dan 42,8 pada kelompok control. Paritas 3 sebesar 42,8% pada kelompok intervensi dan 50% pada kelompok Kontrol. Tingkat Pendidikan SMP masing-masing 14,3% pada kelompok intervensi maupun control. Tingkat Pendidikan SMA sebesar 42,8% pada kelompok Intervensi dan 64,3% pada kelompok control. Tingkat Pendidikan Sarjana sebesar 42,8% pada kelompok intervensi dan 21,42% pada kelompok control. Berdasarkan pekerjaan pada kelompok intervensi sebesar 64,2% dan 100% pada kelompok control.

Tabel 2. Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon pada ibu Nifas di Puskesmas Wakambangura Tahun 2023

Tingkat Kecemasan	Intervensi		Kontrol		Intervensi		Kontrol	
	Pretest				Posttest			
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Tidak cemas	0	0	0	0	0	0	0	0
ringan	0	0	0	0	8	57,8	0	0
sedang	0	0	0	0	6	42,8	10	71,42
Berat	6	42,8	7	50	0	0	4	28,6
Panik	8	57,1	7	50	0	0	0	0
Total	14	100	14	100	14	100	14	100

Sumber: data primer, 2023

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan tingkat kecemasan ringan pada kelompok intervensi dan kontrol masing-masing sebesar 0% sebelum pemberian aroma terapi, tingkat kecemasan ringan pada kelompok intervensi dan kelompok masing – masing sebesar 0%, tingkat kecemasan sedang pada kelompok intervensi dan control masing-masing sebesar 0% , tingkat kecemasan berat pada kelompok intervensi sebesar 42,8% dan 50% pada kelompok Kontrol, tingkat kecemasan panik pada kelompok intervensi sebesar 57,1% dan 50% pada kelompok control. Setelah pemberian aroma terapi lemon, tingkat kecemasan ringan pada kelompok intervensi sebesar 57,8% dan 0% pada kelompok control, tingkat kecemasan sedang sebesar 42,8% dan 71,42% pada kelompok control, tingkat kecemasan berat pada kelompok intervensi sebesar 0% dan 28,6% pada kelompok control.

Tabel 3. Efektifitas Pemberian Aromaterapi Terhadap Penurunan tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Wakambangura Tahun 2023

Kecemasan	Diberikan aroma terapi		Tidak diberikan aromaterapi		Sig (2-tailed)	Mean	Std. Deviation	CI 95%
	N	%	N	%				
Tidak Cemas	0	0	0	0	0,002	-.625	.17887	.9976
Ringan	8	57,8	0	0				
Sedang	6	42,8	10	71,42				
Berat	0	0	4	28,6				
Panik	0	0	0	0				

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata frekuensi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berupa pemberian aromaterapi lemon yang diberikan dengan P value $0,02 < 0,05$ yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak jadi kesimpulannya adalah pemberian aromaterapi lemon berpengaruh terhadap penurunan tingkat Kecemasan pada ibu nifas di Puskesmas Wakambangura Kabupaten Buton tengah.

Tingkat Kecemasan Sebelum Aromaterapi Lemon pada Ibu Nifas di Puskesmas Wakambangura Tahun 2023

Berdasarkan tabel 2 Tingkat kecemasan sedang pada kelompok intervensi dan control masing-masing sebesar 0% ,tingkat kecemasan berat pada kelompok intervensi sebesar 42,8% dan 50% pada kelompok Kontrol, tingkat kecemasan panik pada kelompok intervensi sebesar 57,1% dan 50% pada kelompok control. Pengetahuan yang rendah mengakibatkan seseorang mudah mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi tentang persalinan baik dari orang terdekat, keluarga, tenaga kesehatan, maupun dari berbagai media seperti majalah dan lainnya. Pasangan suami istri yang berpendidikan tinggi dan mengikuti kelas ibu hamil serta banyak membaca buku tentang kelahiran mereka lebih tenang dan siap dalam proses persalinan (Rahmaningtyas et al., 2019).

Tingkat Kecemasan setelah diberikan Aromaterapi Lemon pada Ibu Nifas di Puskesmas Wakambangura Tahun 2023

Setelah pemberian aroma terapi lemon, tingkat kecemasan ringan pada kelompok intervensi sebesar 57,8% dan 0% pada kelompok control,tingkat kecemasan sedang sebesar 42,8% dan 71,42% pada kelompok control,tingkat kecemasan berat pada kelompok intervensi sebesar 0% dan 28,6% pada kelompok control. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maesaroh & Putri, 2019) mengemukakan bahwa Aromaterapi terapi yang menggunakan minyak essensial atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga. Beberapa minyak essensial yang sudah diteliti dan ternyata efektif sebagai sedatif penenang ringan yang berfungsi nmenenangkan sistem saraf pusat yang dapat membantu mengatasi insomnia terutama diakibatkan oleh stress, gelisah, ketegangan, dan depresi. Aromaterapi lemon mengandung zat kimia limeone 66-80, geranil asetat, netrol, terpine 6-14%, a pinene 1-4%.Serta linalool yang berpotensi untuk menstabilkan sistem saraf pusat sehingga menghasilkan efek ketenangan (Wong, 2010) dan digunakan sebagai terapi nyeri dan kecemasan (Widiyono, 2016). Menurut penelitian (Judha, M., & Syafitri, 2018) aromaterapi lemon berpotensi sebagai terapi kecemasan pada pasien lansia di unit pelayanan lanjut usia, dibuktikan dengan terdapat penurunan skor kecemasan dengan skor rata-rata sebelum pemberian 16.28 dan sesudah pemberian 11.67. Selain itu aromaterapi lemon berpotensi menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal yang sedang menjalankan hemodialisa (Akupressure et al., 2022).

Efektifitas Pemberian Aroma Terapi Lemon Pada Ibu Nifas untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Wakambangura

Berdasarkan tabel 3 hasil dari analisis univariat, menunjukkan bahwa dari 28 responden yang terbagi dalam 2 kelompok kontrol dan intervensi. Hasil uji statistik *Independent Sampel-T test* dengan tingkat signifikan 0,05 diperoleh P Value = 0,002. Dengan demikian maka didapatkan $p < \alpha$ (0,000) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi kesimpulannya, pemberian aromaterapi lemon efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu nifas di Puskesmas Wakambangura.

Penelitian yang dilakukan oleh Rinawati (2009) menunjukkan terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu nifas yaitu nyeri, keadaan fisik, pengetahuan, dan dukungan keluarga. Nyeri dapat mengakibatkan ketegangan (stress) yang mengakibatkan pelepasan katekolamin

sehingga mengurangi aliran darah ke uterus sehingga uterus akan kekurangan suplai oksigen. Rohani, et all (2011) menyebutkan bahwa perasaan kecemasan dan sikap seorang ibu dalam masa nifas bervariasi dan dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya perbedaan struktur sosial, budaya, agama, kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan, pengalaman masa lalu, pendampingan keluarga, dan lingkungan.

Hasil penelitian ini dapat dianalisa bahwa kelompok kontrol mengalami penurunan tingkat kecemasan yang disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya dukungan suami. Dukungan suami dalam penelitian ini yaitu peneliti yang selama proses penelitian mendampingi ibu dalam menjalani masa nifas yang memiliki keinginan untuk berbicara, dan ditemani.

Menurut Jaelani (2009) manfaat dari aromaterapi yaitu menumbuhkan perasaan tenang (rileks) pada jasmani, pikiran dan rohani, menciptakan suasana yang damai, serta dapat menjauhkan dari perasaan cemas dan gelisah. Sedangkan menurut Hariana (2009) mawar memiliki beberapa efek farmakologis yaitu melancarkan sirkulasi darah, anti radang, menghilangkan bengkak, dan menetralkan racun. Minyak esensial yang digunakan untuk aromaterapi dapat mempengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem saraf yang berhubungan dengan indra penciuman. Respon ini dapat merangsang peningkatan produksi masa penghantar saraf otak (neurotransmitter) yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis seperti emosi, perasaan, pikiran dan keinginan (Jaelani, 2009). Selain itu menurut Mackinnon (2004, dalam Riana, 2015) manfaat aromaterapi selain meningkatkan keadaan fisik dan psikologis, aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang. Oleh karena itu salah satu cara relaksasi yang digunakan untuk menurunkan kecemasan ialah dengan pemberian aromaterapi.

Relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengatasi kecemasan atau stress melalui pengendoran otot-otot dan syaraf. Relaksasi dapat meningkatkan kesehatan secara umum dengan memperlancar proses metabolisme tubuh, menurunkan tingkat agresifitas dan perilaku-perilaku buruk dari dampak stress, meningkatkan rasa harga diri dan keyakinan diri, pola pikir menjadi lebih matang, mempermudah dalam mengendalikan diri, mengurangi stress secara keseluruhan, dan meningkatkan kesejahteraan. Respon relaksasi ini yang membuat ibu nifas mengalami penurunan skor tingkat kecemasan sehingga memperlancar masa nifas (Riana, 2015).

Peneliti menyimpulkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan aromaterapi Lemon selama 15 menit. Penelitian ini juga menunjukkan terdapat perbedaan bermakna antara selisih tingkat kecemasan kelompok intervensi dan kelompok kontrol dimana kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat kecemasan yang lebih baik daripada kelompok kontrol. Hal ini disebabkan aromaterapi Lemon dapat mempengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem saraf dan dapat meningkatkan produksi masa penghantar saraf otak yang dapat memulihkan kondisi psikis seperti emosi perasaan, pikiran dan keinginan, selain itu aromaterapi Lemon juga dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang.

PENUTUP

Tingkat kecemasan setelah diberikan Aromaterapi lemon di Puskesmas wakambangura Kabupaten Buton Tengah yaitu tingkat kecemasan ringan pada kelompok intervensi sebesar 57,8% dan 0% pada kelompok kontrol, tingkat kecemasan sedang sebesar 42,8% dan 71,42% pada kelompok kontrol, tingkat kecemasan berat pada kelompok intervensi sebesar 0% dan 28,6% pada kelompok kontrol. Pemberian Aromaterapi Lemon pada ibu nifas efektif terdapat Penurunan tingkat kecemasan di Puskesmas Wakamangura Kabupaten Buton tengah hal ini dibuktikan dengan uji ststistik nilai P Value < 0,05 sehingga H1 diterima dan H0 ditolak. Diharapkan kepada petugas Kesehatan agar memberikan penyuluhan kepada masyarakat khususnya para ibu terkait pemeberian aromaterapi sebagai terapi nonfarmakologi yang diberikan pada ibu yang mengalami kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

Akupressure, K., Perikardium, T., Dan, P., Jahe, M., Putri, A., Satya, H., Fajrin, D. H., Indrianita, V., Happy, T. A., Mar, A., & Yaner, N. R. (2022). *D3 Kebidanan , Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Merdeka Surabaya Kesehatan Kemenkes Pontianak 6 SI Keperawatan , Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Merdeka Surabaya. 6.*

Berliana. (2019). Aplikasi Terapi Aroma Kulit Jeruk Lemon Untuk Mengatasi Ketidakseimbangan Nutrisi Pada Ibu Hamil Trimester 1 Dengan Hiperemesis Gravidarum. *Partisipasi Wanita Dalam Olahraga Prestasi Universitas*, 1–15.

- Bulechek, Gloria M, D. (2015). *Nurising Interventions Classification (NIC)* (6th ed.).
- Dewi, S. S. S., Nasution, I., & Mastiur Napitupulu. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pargarutan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 5(2), 47–53.
- Dr. Vladimir, V. F. (2017). Konsep Dasar Masa Nifas. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local*, 1(69), 5–24.
- Istiqomah, A. L., Viandika, N., & Khoirun Nisa, S. M. (2021). Description of the Level of Anxiety in Post Partum. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(4), 333–339. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.333-339>
- Judha, M., & Syafitri, E. N. (2018). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma, Umbulharjo Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 29– 33.
- Kartika, J., & Setiawati, S. (2022). Pengaruh Pemberian Aromatherapy Citrus Lemon Terhadap Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 294. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1278>
- Komariah, N. (2018). Hubungan Antara Usia Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Di BPM Teti Herawati Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Palembang)*, 12(2), 103–107.
- Machmudah. (2015). Gangguan Psikologis Pada Ibu Postpartum ; Postpartum Blues. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(2), 118–125.
- Maesaroh, S., & Putri, M. (2019). Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(1), 30. <https://doi.org/10.26630/jkm.v12i1.1741>
- Primadiati, R. (2016). *Aromaterapi Perawatan Alami Untuk Sehat & Cantik*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Profil.Dinas Kesehatan. (2021). *Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara 2021*.
- Rahmaningtyas, I., Winarni, S., Mawarni, A., & Dharminto. (2019). Hubungan Beberapa Faktor dengan Kecemasan Ibu Nifas Di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 7.
- Saidah, H. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Emosional Ibu Post Partum Dengan Kejadian Post Partum Blues Di Kelurahan Sukorame Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kediri Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 7(1), 14–20. <https://doi.org/10.37413/jmakia.v7i1.39>
- Via, D. O., Maternity, D., Yantina, Y., & Yuliasari, D. (2021). Aromaterapi Citrus Aurantium Mempengaruhi Kecemasan Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 371–375. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.1723>
- Widiyono. (2016). Aromaterapi Inhalasi Sebagai Evidence Based Nursing Pada Pasien GGK Yang Menjalani Hemodialisa Untuk Mengurangi Kecemasan. *Journal Online*, 1–13.
- Wong. (2010). Easing Anxiety With Aromatherapy. about.com alternative medicine. *Jurnal Online*.