AKADEMIKA
JURNAL ILMIAH MEDIA PUBLIKASI ILMU PENGETAHUAN DAN TEKNOLOGI
Available on : https://journal.umgo.ac.id/index.php/akademika

# PENERAPAN VARIASI AROMATERAPI TERHADAP PENURUNAN NYERI, MENCEGAH STRES DAN MENURU

*[1]Rizky Nikmathul Husna Ali, [1]Ulfiana Djunaid*
Program Studi DIV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo,
Jl. Prof. Dr. Mansoer Pateda, Pentadio Timur, Gorontalo, Indonesia 96212
*e-mail: rizkynikmathulali@umgo.ac.id*

***Abstract***

*Caesarean section is an artificial birth by surgery performed by medical professionals to deliver the fetus as a whole through an incision or incision in the uterine wall (hysteroctomy) through the front wall of the stomach (laparotomy). Pharmacological and non pharmacological treatments are two ways that are often used to reduce pain, namely pharmacology using analgesics while non-pharmacology uses complementary and alternative medicine (CAM) techniques or known as herbal medicine and complementary therapies (relaxation techniques, acupressure, mind body, aromatherapy and others. This study aims to determine the differences in aromatherapy lavender oil (Lavandula Angustifiola) and Stress Away Oil on the prevention of stress, anxiety and pain in post-sectio caesarean mothers at Prof. DR. Aloe Saboe and Multazam Hospital. This study used a quasi-experimental research design. with the non-equivalent control group design pre and post test approach.The statistical test results obtained a P-value of 0.715, it can be concluded that there is no significant difference between post-caesarean section wound pain after administration of lavend aromatherapy. er and stressaway. Meanwhile, the reduction of anxiety and stress in respondents who were given lavender aromatherapy and stressaway had a significant difference.*

*Keywords: Aromatherapy, Lavender, Stress away, essential oil*

**Abstrak**

*Sectio Caesarea* adalah suatu persalinan buatan dengan cara pembedahan yang dilakukan oleh tenaga medis professional untuk memelahirkan janin secara utuh melalui

cara insisi atau sayatan pada dinding uterus (*histeroktomi*) melalui dinding depan perut (laparotomy). Penanganan farmakologi dan nonfarmakologi merupakan dua cara yang sering digunakan untuk menurunkan nyeri, yaitu farmakologi menggunakan analgesic sedangkan nonfarmakologi menggunakan teknik *complementer and alternative medicine* (CAM) atau dikenal dengan pengobatan menggunakan herbal dan terapi komplementer (teknik relaksasi, akupresure, mind body, aromaterapi dan lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pemberian aromaterapi lavender oil (*Lavandula Angustifiola*) dan *Stress Away Oil* terhadap pencegahan *stress*, kecemasan dan nyeri pada ibu post sectio caesarea di RSUD Prof. DR. Aloe Saboe dan RS Multazam. Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperiment dengan pendekatan Non equivalent control grup design pre dan post test. Hasil uji statistik diperoleh nilai P-value 0,715, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara nyeri luka post section caesarea yang dilakukan setelah pemberian aromaterapi lavender dan stresaway. Sedangkan pada penurunan kecemasan dan stress pada responden yang diberikan aromatherapy lavender dan stresaway memiliki perbedaan yang signifikan.

**Kata Kunci**: Aromatherapi, Lavender, Stres away, esensial oil

## PENDAHULUAN

National Institute of Health (2012) menjelaskan Sectio Caesarea merupakan salah satu jenis persalinan yang digunakan oleh tenaga medis dalam membantu melahirkan janin melalui insisi pada dinding abdomen (laparatomi) dan dinding uterus (histerotomi). Komplikasi pada ibu post sectio caesarea berupa ibu merasa nyeri sehingga mulai muncul stress, kecemasan meningkat hingga menyebabkan ibu mengalami depresi [1][18].

Menurut WHO (2010) standar rata-rata operasi sectio caesarea di sebuah Negara adalah 10-15% (5), sementara pada tahun 2015 diperkirakan 22,5% persalinan di Dunia dilakukan dengan sectio caesarea [2]. Akan tetapi secara keseluruhan persalinan secara sectio caesarea dilaporkan terjadi 25-50% dari keseluruhan jumlah persalinan yang ada di Dunia [3]. Dalam penelitian Kianpor, et

al (2016) melaporkan prevelensi gangguan stress sebesar 20%, sementara traumatis setelah melahirkan sebesar 37,7%, sedangkan kecemasan pasca persalinan dapat mempengaruhi 5 sampai 20% kejadian.

Aromaterapi adalah metode noninvasive menggunakan dari minyak murni tumbuh- tumbuhan yang efektif meningkatkan kesehatan, memberikan semangat, ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman. Aromaterapi yang digunakan diantaranya adalah Lavender (*Lavandula Angustifiola*) dengan kombinasi linalool yang berfungsi sebagai penenang yang dapat mencegah, stress, kecemasan hingga menurunkan nyeri [5][4],

Aromaterapi lainnya adalah Stress Away Oil yang mengandung kombinasi unik dari *Lime Oil*, Ekstrak Vanilla, Copaiba, Cedarwood, Ocotea, yang memberikan rasa tenang, nyaman, memicu relaksasi, mengurangi ketegangan saraf, tidur lebih lelap, mengurangi perasaan marah, gugup, stress mental dan emosional, meminimalisir trauma serta kegelisahan [1]. Penelitian Kianpour, et al (2016) menjelaskan bahwa wanita pascapersalinan memiliki perbedaaan rata- rata stress, cemas dan nyeri hingga depresi secara signifikan setelah diberikan Aromaterapi dibanding yang tidak [4]

Berdasarkan wawancara yang dilakukan disalah satu Rumah Sakit di Provinsi Gorontalo, terapi complementer dengan metode penggunaan Aromaterapi belum diterapkan. Sehingga peneliti dalam masalah ini tertarik menggunakan aromaterapi lavender dan Stress Away sebagai terapi CAM untuk mengurangi nyeri, mencegah stress dan menurunkan kecemasan. Berdasarkan kondisi ini pula peneliti berencana melakukan penelitian menggunakan dua aromaterapi ini di RSUD Prof. DR. Aloe Saboe dengan alasan Rumah sakit tersebut merupakan salah satu rumah sakit rujukan milik pemerintah daerah yang telah lama menerapkan operasi Sectio Caesarea untuk menurunkan masalah pada ibu hamil yang hendak bersalin, selain itu aromaterapi yang akan digunakan oleh peneliti juga mudah untuk

digunakan dan dapat digunakan oleh semua orang

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperiment dengan pendekatan Non equivalent control grup design pre dan post test [5]. Aromaterapi yang digunakan adalah lavender dan stresaway (campuran ocotea, copaiba, lavender, vanilla, dan lime) diberikan sebanyak 8-10 tetes dengan air kurang lebih 180 ml diuapkan menggunakan tungku uap dan dihirup selama 10 menit

a. Analisis univariat

Merupakan analisis yang digunakan pada satu variabel dengan tujuan untuk mengethui dan mengidentifikati karakteristik dari setiap variabel yang ditentukan dalam penelitian sehingga analisis ini menjadi teknik yang paling mendasar sebelum dilakukan analisis hubungan setiap variabel. Analisis univariat dilakukan untuk menguji perbedaan pemberian aromatherapy lavender dan stresaway terhadap penurunan nyeri luka, menurunkan kecemasan dan mencegah stres sebelum dan sesudah pemberian.

b. Nyeri luka sectio caesarea

Skala yang digunakan untuk mengukur nyeri luka adalah numeric rating scale berdasarkan penglihatan atau observasi visual wajah responden. Alat ukur kecemasan dan stress menggunakan HRS-A dan Depression anxiety stress scale

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pengolahan data yang disajikan pada Tabel 1 menunjukkan sebelum diberikan aromatherapy lavender terdapat 0 (0%) responden dengan kategori nyeri ringan, sedangkan responden yang mengalami nyeri sedang terdapat 21 (70%) dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 9 (30%) responden. Hasil tersebut dapat ditemukan bahwa sebelum dilakukannya intervensi pemberian aromaterapi lavender pada responden yang mengalami nyeri luka *post sectio* sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang dan berat. Namun setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender terdapat perubahan tingkat nyeri luka *post sectio* pada 13 responden yakni dari 9 responden (30%) dengan kategori nyeri berat menjadi kategori

sedang 8 orang, kemudian dari 21 (70%) responden dengan kategori nyeri sedang menjadi ringan 5 orang.

Tabel 1. Distribusi frekuensi skala nyeri luka sectio caesarea sebelum dan sesudah pemberian aromatherapy lavender

| No | Tingkat Nyeri | Frekuensi Sebelum | Presentase (%) | Frekuensi Sesudah | Presentase % |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Nyeri Ringan | 0 | 0 | 5 | 17 |
| 2 | Nyeri Sedang | 21 | 70 | 25 | 83 |
| 3 | Nyeri Berat | 9 | 30 | 0 | 0 |

*Sumber : olahan data primer (2020)*

Tabel 2. Distribusi frekuensi skala nyeri luka *sectio caesarea* sebelum dan sesudah pemberian aromatherapy stresaway

| No | Tingkat Nyeri | Frekuensi Sebelum | Presentase % | Frekuensi Sesudah | Presentase % |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Nyeri Ringan | 0 | 0 | 6 | 20 |
| 2 | Nyeri Sedang | 21 | 70 | 23 | 77 |
| 3 | Nyeri Berat | 9 | 30 | 1 | 3 |

*Sumber : olahan data primer (2020)*

Berdasarkan hasil penelitian yang ditampilkan pada Tabel 2 diketahui bahwa, sebelum diberikan *aromatherapy stresaway* terdapat 0 (0%) responden dengan kategori nyeri ringan, sedangkan responden yang mengalami nyeri sedang terdapat 21 (70%) dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 9 (30%) responden.

Hasil tersebut dapat diketahui bahwa sebelum dilakukannya intervensi pemberian aromaterapi stresaway pada responden yang mengalami nyeri luka *post sectio* sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang dan berat. Setelah dilakukan pemberian aromaterapi *stresaway*

terdapat perubahan tingkat nyeri luka *post sectio* pada 14 responden yakni dari 9 responden (30%) dengan kategori nyeri berat menjadi kategori sedang 8 orang, kemudian dari 21 (70%) responden dengan kategori nyeri sedang menjadi ringan 6 orang.

a. Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana ditampilkan pada Tabel 3 ditemukan bahwa kecemasan responden sebelum diberikan aromatherapy lavender terdapat 0 (0%) responden dengan kategori ringan, responden yang mengalami kecemasan sedang 16 (53%) dan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 14 (47%) responden. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukannya intervensi pemberian aromaterapi lavender pada responden post sectio yang mengalami kecemasan sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang dan berat.

Tabel 3. Distribusi frekuensi kecemasan pada *sectio caesarea* sebelum dan sesudah pemberian aromatherapy lavender

| No | Kecemasan | Frekuensi Sebelum | Presentase % | Frekuensi Sesudah | Presentase % |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Kecemasan Ringan | 0 | 0 | 14 | 47 |
| 2 | Kecemasan Sedang | 16 | 53 | 16 | 53 |
| 3 | Kecemasan Berat | 14 | 47 | 0 | 0 |
| | Total | 30 | 100 | 30 | 100 |

*Sumber : olahan data primer (2020)*

Tabel 4. Distribusi frekuensi kecemasan pada sectio caesarea sebelum dan sesudah pemberian aromatherapy stresaway

| No | Kecemasan | Frekuensi Sebelum | Presentase % | Frekuensi Sesudah | Presentase % |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Kecemasan Ringan | 0 | 0 | 15 | 50 |
| 2 | Kecemasan Sedang | 18 | 60 | 15 | 50 |
| 3 | Kecemasan Berat | 12 | 40 | 0 | 0 |
| | Total | 30 | 100 | 30 | 100 |

*Sumber : olahan data primer (2020)*

Namun setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender terdapat perubahan tingkat kecemasan *post sectio* yaitu 21 responden terdiri dari 14 responden (47%) dengan kategori kecemasan berat menjadi kategori kecemasan sedang 7 responden dan kategori kecemasan ringan 7 responden, kemudian dari 16 (70%) responden dengan kategori kecemasan sedang menjadi ringan 7 orang.

Berdasarkan Hasil penelitian yang ditampilkan pada Tabel 4 diketahui bahwa kecemasan responden sebelum diberikan aromatherapy stresaway terdapat 0 (0%) responden dengan kategori ringan, responden yang mengalami kecemasan sedang 18 (60%) dan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 12 (40%) responden. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukannya intervensi pemberian aromaterapi stresaway pada responden post sectio yang mengalami kecemasan sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang dan berat. Namun setelah dilakukan pemberian aromaterapi stresaway terdapat perubahan tingkat kecemasan post sectio yaitu 19 responden terdiri dari 12 responden (40%) dengan kategori kecemasan berat menjadi kategori kecemasan sedang 4 responden dan kategori kecemasan ringan 8 responden, untuk perubahan tingkat kecemasan dari 18 (60%) responden kategori kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan 7 orang.

b. Stres

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5 di atas sebelum diberikan aromatherapy lavender terdapat 0 (0%)

responden dengan kategori stres ringan, 28 (93%) responden dengan stress tingkat sedang, 2 (7%) responden dengan tingkat berat. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukannya intervensi pemberian aromaterapi lavender pada responden yang mengalami stres post sectio sebagian besar berada pada kategori tingkat stres sedang. Setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender tingkat stress mengalami perubahan tingkatan yakni 29 responden terdiri dari 27 responden dengan kategori sedang menjadi ringan, 1 responden dengan kategori stress berat menjadi kategori sedang, dan 1 menjadi kategori ringan.

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana tampak pada Tabel 6 sebelum diberikan aromatherapy stresaway terdapat 0 (0%) responden dengan kategori stres ringan, 27 (90%) responden dengan stress tingkat sedang, 3 (10%) responden dengan tingkat berat. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukannya intervensi pemberian aromaterapi stresaway pada responden yang mengalami stres post *sectio* sebagian besar berada pada kategori tingkat stres sedang. Setelah dilakukan pemberian aromaterapi stresaway tingkat stress mengalami perubahan tingkatan yakni 29 responden terdiri dari 27 responden dengan kategori sedang menjadi ringan, dan 2 responden dengan kategori stress berat menjadi kategori ringan

Tabel 5. Distribusi frekuensi Stres pada sectio caesarea sebelum dan sesudah pemberian aromatherapi Lavender

| No | Stres | Frekuensi Sebelum | Presentase % | Frekuensi Sesudah | Presentase % |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Stres Ringan | 0 | 0 | 28 | 93 |
| 2 | Stres Sedang | 28 | 93 | 2 | 7 |
| 3 | Stres Berat | 2 | 7 | 0 | 0 |
| | Total | 30 | 100 | 30 | 100 |

Tabel 6. Distribusi frekuensi stres pada sectio caesarea sebelum dan sesudah pemberian aromatherapy stresaway

| No | Stres | Frekuensi Sebelum | Presentase % | Frekuensi Sesudah | Presentase % |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Stres Ringan | 0 | 0 | 28 | 93 |
| 2 | Stres Sedang | 27 | 90 | 2 | 7 |
| 3 | Stres Berat | 3 | 10 | 0 | 0 |
| | Total | 30 | 100 | 30 | 100 |

3. Analisis Bivariat

a. Aromatherapy Lavender

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil rata-rata nyeri luka post section caesarea sebelum diberikan aromatherapy lavender sebesar 7.03 dengan standar deviasi 0.890 atau dalam hal ini responden post section caesarea merasakan nyeri luka rata-rata pada skala 7 atau dalam kategori sedang namun memiliki perbedaan yang sangat kecil dengan skala nyeri responden lainya, pada saat diberikan diberikan aromatherapy lavender nyeri luka post sectio menurun berada pada nilai rerata skala 5 – 6 dengan standar deviasi yang lebih kecil sehingga tidak memiliki kesenjangan jauh dengan yang lainnya. Hasil uji paired simple t-test didapatkan perbedaan rerata nyeri luka sebelum dan sesudah yaitu 1.400 yang artinya perbedaan skala nyeri luka 1 dan t.hitung 10.92 dengan p-value sebesar 0.000. terlihat bahwa p-value 0.000 lebih kecil dari α = 0.05 hal ini menunjukkan bahwa Ha diterima yaitu adanya perbedaan secara bermakna nyeri luka post section caesarea sebelum dan sesudah diberikan lavender.

Berdasarkan hasil analisis data sebagaimana ditampilkan pada Tabel 8 di atas diperoleh hasil rata-rata tingkat kecemasan post section caesarea sebelum diberikan aromatherapy lavender sebesar 27.57

Tabel 8. Uji Paired T Nyeri luka post section caesarea Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi Aromaterapi Lavender

| | Skala Nyeri Luka Post *section caesarea* | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *N* | *Mean* | *Mean Difference* | *SD* | *T* | *P-value* |
| Sebelum | 30 | 7.03 | 1.400 | 0.890 | 10.592 | 0.000 |
| Sesudah | 30 | 5.63 | | 0.999 | | |

Sumber: olahan data primer 2019

Tabel 9. Uji Paired T Tingkat kecemasan post section caesarea Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi Aromaterapi Lavender

| | Tingkat Kecemasan | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *N* | *Mean* | *Mean Difference* | *SD* | *T* | *P-value* |
| Sebelum | 30 | 27.57 | 4.600 | 3.093 | 15.646 | 0.000 |
| Sesudah | 30 | 22.97 | | 2.456 | | |

dengan standar deviasi 3.093 atau dalam hal ini responden post section caesarea merasakan kecemasan pada skala rata-rata kategori sedang hingga berat namun memiliki variasi 3 tingkatan skala kecemasan, setelah diberikan aromatherapy lavender tingkat kecemasan pada responden post sectio menurun berada pada nilai rerata 22.97 pada kategori sedang dengan standar deviasi yang lebih kecil sehingga tidak memiliki kesenjangan yang jauh. Hasil uji paired simple t-test didapatkan

perbedaan rerata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah yaitu 4.600 yang artinya tingkat kecemasan memiliki perbedaan 4-5 tingkatan, t.hitung 15.646 dengan p-value sebesar 0.000. terlihat bahwa p-value 0.000 lebih kecil dari α = 0.05 hal ini menunjukkan bahwa Ha diterima yaitu adanya perbedaan secara bermakna tingkat kecemasan responden post sectio caesarea sebelum dan sesudah diberikan lavender.

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian sebagaimana disajikan pada Tabel 9 diperoleh hasil rata-rata tingkat kecemasan post section caesarea sebelum diberikan aromatherapy lavender sebesar 27.57 dengan standar deviasi 3.093 atau dalam hal ini responden post section caesarea merasakan kecemasan pada skala rata-rata kategori sedang hingga berat namun memiliki variasi 3 tingkatan skala kecemasan, setelah diberikan aromatherapy lavender tingkat kecemasan pada responden post sectio menurun berada pada nilai rerata 22.97 pada kategori sedang dengan standar deviasi yang lebih kecil sehingga tidak memiliki kesenjangan yang jauh. Hasil uji paired simple t-test didapatkan perbedaan rerata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah yaitu 4.600 yang artinya tingkat kecemasan memiliki perbedaan 4-5 tingkatan, t.hitung 15.646 dengan p-value sebesar 0.000. terlihat bahwa p-value 0.000 lebih kecil dari α = 0.05 hal ini menunjukkan bahwa Ha diterima yaitu adanya perbedaan secara bermakna tingkat kecemasan responden post sectio caesarea sebelum dan sesudah diberikan lavender.

Tabel 10. Uji Paired T Tingkat kecemasan post *section caesarea* Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi Aromaterapi Lavender

| | Tingkat Kecemasan | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *N* | *Mean* | *Mean Difference* | *SD* | *T* | *P-value* |
| Sebelum | 30 | 27.57 | 4.600 | 3.093 | 15.646 | 0.000 |
| Sesudah | 30 | 22.97 | | 2.456 | | |

Berdasarkan Tabel 10 atas diperoleh hasil rata-rata tingkat stres post sectio caesarea sebelum diberikan aromatherapy lavender sebesar 23.23 dengan standar deviasi 1.591 atau dalam hal ini responden post sectio caesarea merasakan stres pada rata-rata kategori sedang, setelah diberikan aromatherapy lavender tingkat stres pada responden post sectio menurun berada pada nilai rerata 17.40 pada kategori ringan dengan standar deviasi yang lebih kecil sehingga tidak memiliki kesenjangan yang jauh antara satu dan lainnya. Hasil uji paired simple t-test didapatkan perbedaan rerata tingkat stress sebelum dan sesudah yaitu 5.833 yang artinya tingkat stres memiliki perbedaan 5-6 tingkatan, t.hitung 19.461 dengan p-value sebesar 0.000. terlihat bahwa p-value 0.000 lebih kecil dari α = 0.05 hal ini menunjukkan bahwa Ha diterima yaitu adanya perbedaan secara bermakna tingkat stres responden post sectio caesarea sebelum dan sesudah diberikan lavender.

**a. Aromatherapy *Stresaway***

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil rata-rata nyeri luka post section caesarea sebelum diberikan aromatherapy stresaway sebesar 7.03 dengan standar deviasi 0.928 atau dalam hal ini responden post sectio caesarea merasakan nyeri luka rata-rata pada skala 7 atau dalam kategori sedang ke berat namun memiliki perbedaan yang

Tabel 11. Uji Paired T Nyeri Luka post *section caesarea* Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi Aromaterapi *Stresaway*

| | Skala Nyeri Luka Post *section caesarea* | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *N* | *Mean* | *Mean Difference* | *SD* | *T* | *P-value* |
| Sebelum | 30 | 7.03 | 1.500 | 0.928 | 11.238 | 0.000 |
| Sesudah | 30 | 5.53 | | 1.106 | | |

Tabel 12. Uji Paired T Tingkat Kecemasan post section caesarea Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi Aromaterapi Stresaway

| | Tingkat Kecemasan | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *N* | *Mean* | *Mean Difference* | *SD* | *T* | *P-value* |
| Sebelum | 30 | 27.33 | 6.167 | 3.336 | 8.516 | 0.000 |
| Sesudah | 30 | 21.17 | | 2.493 | | |

Tabel 13. Uji Paired T Tingkat stres post section caesarea Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi Aromaterapi Stresaway

| | *N* | *Mean* | *Mean Difference* | *SD* | *T* | *P-value* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Sebelum | 30 | 23.67 | 7.133 | 1.709 | 23.603 | 0.000 |
| Sesudah | 30 | 16.53 | | 1.525 | | |

sangat kecil dengan skala nyeri responden lainya, setelah diberikan aromatherapy stresaway nyeri luka post sectio menurun berada pada nilai rerata skala 5 – 6 dengan standar deviasi yang lebih kecil sehingga tidak memiliki kesenjangan jauh dengan yang lainnya. Hasil uji

paired simple t-test didapatkan perbedaan rerata nyeri luka sebelum dan sesudah yaitu 1.500 yang artinya perbedaan skala nyeri luka 1-2 dan t.hitung 11.238 dengan p-value sebesar 0.000 terlihat bahwa p-value 0.000 lebih kecil dari α = 0.05 hal ini menunjukkan bahwa Ha diterima yaitu adanya perbedaan secara bermakna nyeri luka post section caesarea sebelum dan sesudah diberikan stresaway.

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil rata-rata tingkat kecemasan post section caesarea sebelum diberikan aromatherapy Stresaway sebesar 27.33 dengan standar deviasi 3.336 atau dalam hal ini responden post section caesarea merasakan kecemasan pada skala rata-rata kategori sedang hingga berat namun memiliki variasi 3 tingkatan skala kecemasan, setelah diberikan aromatherapy stresaway tingkat kecemasan pada responden post sectio menurun berada pada nilai rerata 21.17 pada kategori sedang dengan standar deviasi yang lebih kecil sehingga tidak memiliki kesenjangan yang jauh. Hasil uji paired simple t-test didapatkan perbedaan rerata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah yaitu 6.167 yang artinya tingkat kecemasan memiliki perbedaan 6 tingkatan, t.hitung 8.516 dengan p-value sebesar 0.000. terlihat bahwa p-value 0.000 lebih kecil dari α = 0.05 hal ini menunjukkan bahwa Ha diterima yaitu adanya perbedaan secara bermakna tingkat kecemasan responden post sectio caesarea sebelum dan sesudah diberikan stresaway.

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil rata-rata tingkat stres post sectio caesarea sebelum diberikan aromatherapy Stresaway sebesar 23.67 dengan standar deviasi 1.709 atau dalam hal ini responden post sectio caesarea merasakan stres pada rata-rata kategori sedang, setelah diberikan aromatherapy lavender tingkat stres pada responden post sectio menurun berada pada nilai rerata 16.53 pada

kategori ringan dengan standar deviasi yang lebih kecil sehingga tidak memiliki kesenjangan yang jauh antara satu dan lainnya. Hasil uji paired simple t-test didapatkan perbedaan rerata tingkat stress sebelum dan sesudah yaitu 7.133 yang artinya tingkat stres memiliki perbedaan 7 tingkatan, t.hitung 19.461 dengan p-value sebesar 0.000. terlihat bahwa p-value 0.000 lebih kecil dari α = 0.05 hal ini menunjukkan bahwa Ha diterima yaitu adanya perbedaan secara bermakna tingkat stres responden post sectio caesarea sebelum dan sesudah diberikan Stresaway

**b. Analisis hasil uji kelompok intervensi Lavender dan kelompok intervensi stresaway**

Tabel 14 menunjukkan hasil penghitungan statistik menggunakan Uji t-independent penurunan nyeri luka post section caesarea selama 10 menit pemberian aromaterapi lavender dan Stresaway pada kedua kelompok intervensi. Hasilnya bahwa rata-rata nyeri luka post section caesarea pada kelompok intervensi lavender adalah 5.63 dengan standar deviasi 0.999 dan pada kelompok intervensi Stresaway rata-rata nyeri luka post section caesarea adalah 5.53 dengan standar deviasi 1.106. Hasil uji statistik diperoleh nilai P-value 0,715, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara nyeri luka post section caesarea yang dilakukan setelah pemberian aromaterapi lavender dan stresaway.

*Tabel 14 Uji T-Independent Selisih Nyeri luka post* section caesarea *Antara Kelompok Intervensi Lavender dan Kelompok Intervensi Stresaway*

| Tingkat Kecemasan Post *Sectio Caesarea* | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| *N* | *Mean* | *Mean Difference* | *SD* | *T* | *P-value* |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Lavender | 30 | 22.97 | | 2.456 | | |
| *Stres away* | 30 | 21.17 | 1.800 | 2.493 | 2.817 | 0.007 |

Tabel 15 Uji T-Independent Selisih tingkat kecemasan post section caesarea Antara Kelompok Intervensi Lavender dan Kelompok Intervensi Stresaway

| | Tingkat Kecemasan Post *Sectio Caesarea* | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *N* | *Mean* | *Mean Difference* | *SD* | *T* | *P-value* |
| Lavender | 30 | 22.97 | | 2.456 | | |
| *Stres away* | 30 | 21.17 | 1.800 | 2.493 | 2.817 | 0.007 |

Tabel 16 Uji T-Independent Selisih tingkat stres section caesarea Antara Kelompok Intervensi Lavender dan Kelompok Intervensi Stresaway

| | Tingkat Stres Luka Post *Sectio Caesarea* | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *N* | *Mean* | *Mean Difference* | *SD* | *T* | *P-value* |
| Lavender | 30 | 17.40 | | 1.003 | | |
| *Stres away* | 30 | 16.53 | 0.867 | 1.525 | 2.600 | 0.012 |

Tabel 15 menunjukkan hasil penghitungan statistik menggunakan Uji t-independent penurunan tingkat kecemasan selama 10 menit pemberian aromaterapi lavender dan stresaway pada kedua kelompok intervensi. Hasilnya bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi lavender adalah 22.97 dengan standar deviasi 2.456 dan pada kelompok intervensi stresaway rata-rata tingkat kecemasan adalah 21.17 dengan standar deviasi 2,493. Hasil uji statistik didapatkan nilai P-value 0.007, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan yang diberikan aromaterapi lavender dan stresaway.

Tabel 16 menunjukkan hasil penghitungan statistik menggunakan Uji t-independent penurunan tingkat stres selama 10 menit pemberian aromaterapi lavender dan peppermint pada kedua kelompok intervensi. Hasilnya bahwa rata-rata tingkat stres pada kelompok intervensi lavender adalah 17.40 dengan standar deviasi 1.003 dan pada kelompok intervensi Stresaway rata-rata tingkat stres adalah 16.53 dengan standar deviasi 1.525. Hasil uji statistik didapatkan nilai P-value 0,012, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan namun tidak memiliki signifikansi yang tinggi antara tingkat stres yang dilakukan pemberian aromaterapi lavender maupun stresaway

## PEMBAHASAN

### a. Pengaruh aromatherapy lavender dan *stresaway* terhadap nyeri luka post *sectio caesarea*

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi pemberian aromaterapi lavender terdapat perubahan skala nyeri luka post *sectio* pada 13 responden yakni dari 9 (30%) responden dengan skala nyeri berat menjadi kategori sedang 8 orang, kemudian dari 21 (70%) responden dengan skala nyeri sedang menjadi ringan 5 orang. Hasil uji *paired simple t-test* diperoleh perbedaan rerata nyeri luka sebelum dan sesudah yaitu

1.400 yang artinya perbedaan nyeri luka pada rentang 1 skala dan t.hitung 10.92 dengan *p-value* sebesar 0.000. terlihat bahwa *p-value* 0.000 lebih kecil dari α = 0.05 sehingga menunjukkan bahwa adanya perbedaan secara bermakna antara nyeri luka post *section caesarea* sebelum dan sesudah diberikan lavender.

Distribusi tabel pemberian aromatherapy *stresaway* terdapat terdapat perubahan tingkat nyeri luka post *sectio* pada 14 responden yakni dari 9 responden (30%) skala nyeri berat menjadi skala nyeri sedang 8 orang, kemudian dari 21 (70%) responden dengan skala nyeri sedang menjadi ringan 6 orang. Hasil uji diperoleh perbedaan rerata nyeri luka sebelum dan sesudah yaitu 1.500 yang artinya perbedaan skala nyeri luka 1-2 dan t.hitung 11.238 dengan *p-value* sebesar 0.000 terlihat bahwa *p-value* 0.000 lebih kecil dari α = 0.05 hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan secara bermakna nyeri luka post *section caesarea* sebelum dan sesudah diberikan *stresaway*.

Hasil penelitian di atas menunjukkan pemberian aromatherapy lavender dan *stresaway* dapat berpengaruh pada penurunan nyeri luka post *sectio caesarea.* Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Apriyanti *et al* (2017) tentang *the impact of lavender aromatherapy on pain intensity and beta- endhorphin levels in post-caesarean mothers* yang menjelaskan tingkat nyeri sangat erat kaitannya dengan reseptor dan rangsangan. Dalam literature tersebut menyebutkan bau yang timbul dari aromaterapi berhubungan dengan kelompok steroid pada kelenjar keringat. Hal tersebut berpotensi menjadi obat penenang kimiawi alami yang akan merangsang neurokimia otak. Bau yang menyenangkan akan merangsang *thalamus* untuk melepaskan *enfekalin* yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami dan menghasilkan perasaan nyaman.[5][15]

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safaah *et al* (2019) tentang perbedaan aromatherapy lavender dan peppermint terhadap nyeri pada

pasien post *section caesarea* yaitu adanya perbedaan yang significan antara skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromatherapy lavender dan peppermint, hal ini disebabkan aromatherapy tersebut mencegah transmisi impuls nyeri dan merespon tubuh secara fisiologis sehingga berpengaruh terhadap perubahan sel-sel tubuh dan memberikan efek relaksasi.[6]

Penurunan skala nyeri luka post *sectiocaesarea* pada pemberian aromatherapy *stresaway* juga dipengaruhi oleh manfaat campuran oil yang terdapat di dalamnya berupa campuran dari tumbuhan *ocotea* (species kayu manis) yang memberikan manfaat memicu relaksasi pikiran, *copaiba* (*genus copaifera*) yang bersifat sebagai pereda nyeri paling efektif dan memiliki sifat analgesic kuat, vanilla yang berfungsi sebagai antidepresan dan memberikan aroma yang hangat dan tenang untuk merilekskan tubuh, *lime* atau *citrus, cedarwood* yang memiliki sifat penenang, dan didalam essensial oil *stress away* ada campuran lavender sehingga aromatherapy ini merupakan salah satu essensial yang dapat digunakan dalam penurunan nyeri. [5]

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi persepsi nyeri dalam penelitian ini yaitu usia 89-90% berada pada rentang 20-35 tahun, pengetahuan dan tingkat pendidikan responden dengan jumlah terbanyak ada SMA dan perguruan tinggi, pengalaman sebelumnya yaitu riwayat persalinan *section caesarea* serta kondisi ibu berdasarkan tingkat kecemasan dan stress yang di alami ditambah dengan dukungan keluarga. Menurut Prasetyo (2010) usia merupakan variable yang penting dalam mempengaruhi nyeri pada individu karena semakin dibawah usia seseorang semakin sulit untuk menginterpretasikan rasa nyeri begitu pula dengan usia yang lebih tua, begitupula dengan kecemasan dan stress yang memiliki hubungan antara nyeri dan bersifat kompleks. [15]

Sejalan dengan teori Rochyati dalam Sofian (2012) yang menjelaskan tentang factor usia merupakan salah satu faktur yang menentukan proses penyembuhan karena seiring berjalannya usia

perubahan yang terjadi di kulit yaitu frekuensi penggunaan sel epidemis, respon inflamasi terhadap cedera, persepsi sensoris, dan fungsi barir kulit. Begitu pula dengan semakin tua usia maka dapat mengganggu tahan penyembuhan luka sebab terjadi perubahan vaskuler sirkulasi ke daerah luka, respon inflamasi yang melambatm jaringan kolagen kurang lunak dan jaringan parut kurang estis.[8][9]

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah essensial oil lavender dan *stress away* memiliki anti inflamasi paling banyak dan kuat, memberikan ketenangan sehingga dapat membantu responden dalam merilekskan tubuh dan otak dan menurunkan nyeri luka.

**b. Pengaruh aromatherapy lavender dan *stresaway* terhadap tingkat kecemasan, tingkat stres pada post *sectio caesarea***

Berdasarkan distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender terdapat perubahan tingkat kecemasan post *sectio* yaitu 21 responden terdiri dari 14 responden (47%) dengan kategori kecemasan berat menjadi kategori kecemasan sedang 7 responden dan kategori kecemasan ringan 7 responden, kemudian dari 16 (70%) responden dengan kategori kecemasan sedang menjadi ringan 7 orang, sedangkan hasil pengukuran tingkat stres setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender mengalami perubahan tingkatan yakni 29 responden terdiri dari 27 responden dengan kategori sedang menjadi ringan, 1 responden dengan kategori stress berat menjadi kategori sedang, dan 1 menjadi kategori ringan dengan *p-value* sebesar 0.000. terlihat bahwa *p-value* 0.000 lebih kecil dari α = 0.05 hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan secara bermakna tingkat kecemasan dan stress responden post *sectio caesarea* sebelum dan sesudah diberikan lavender.

Hasil distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden setelah dilakukan pemberian aromaterapi stresaway terdapat perubahan tingkat kecemasan post *sectio* yaitu 19 responden terdiri dari 12 responden (40%) dengan kategori kecemasan berat menjadi kategori

kecemasan sedang 4 responden dan kategori kecemasan ringan 8 responden, untuk perubahan tingkat kecemasan dari 18 (60%) responden kategori kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan 7 orang. Distribusi hasil frekuensi pada tingkat stress setelah pemberian aromaterapi *stresaway* mengalami perubahan tingkatan yakni 29 responden terdiri dari 27 responden dengan kategori sedang menjadi ringan, dan 2 responden dengan kategori stress berat menjadi kategori ringan dengan *p-value* sebesar 0.000. terlihat bahwa *p-value* 0.000 lebih kecil dari α = 0.05 hal ini menunjukkan bahwa Ha diterima yaitu adanya perbedaan secara bermakna tingkat kecemasan, tingkat stres responden post *sectio caesarea* sebelum dan sesudah diberikan *Stresaway*.

Hasil penelitian di atas menunjukkan pemberian aromatherapy lavender dan *stresaway* dapat berpengaruh pada penurunan tingkat kecemasan post *sectio caesarea* sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dila *et al* (2017) tentang pengaruh aromatherapy lavender terhadap penurunan kecemasan ibu pre section dimana terjadi penurunan significan dari kecemasan berat 100% menjadi kecemasan sedang dan ringan. Penelitian yang dilakukan oleh Shin *et al* (2020) tentang *the effects of aromatherapy on postpartum woman: a systematic review* menjelaskan bahwa hasil penelitian dari 15 studi dibeberapa Negara diperoleh waktu pemberian aromaterapi memiliki variasi setiap penelitiannya sesuai dengan minyak esensial yang dipilih dan sebagian besar penelitian menjelaskan intervensi aromaterapi dapat meningkatkan kesehatan fisiologis dan psikologis pascapersalinan dengan efek positif yang ditunjukkan pada kecemasan, depresi, kesulitan, kelelahan, suasana hati, nyeri pada putting, nyeri pada fisik, nyeri pada pasca persalinan, pasca persalinan dengan section caesarea, mual, meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi stress.[19][10]

Kianpor *et al* (2016) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa adanya perbedaan rata-rata skor stress, kecemasan dan depresi postpartum serta tanda dan gejalanya

secara significan lebih rendah setelah diberikan aromatherapy selang waktu 2 minggu, 1 bulan dan 3 bulan. Aromatherapy lavender memiliki efek postif dalam mengurangi postpartum dan mengalami penurunan yang lebih tinggi dengan selang waktu pemberian 2 bulan. Pemberian aromaterapi memberikan efek kenyamanan dan peningkatan relaksasi tubuh sehingga memperbaiki kondisi psikologis yang menjadi pemicu nyeri pada persalinan. Apabila kenyamanan relaksasi tubuh meningkat maka akan menurunkan tingkat stress dan kecemasan pun berkurang. Bukti ilmiah menujukkan bahwa aromaterapi lavender memperlambat aktifitas saraf, meningkatkan kualitas tidur, merilekskan, dan memperbaiki mood pada penderita yang mengalami keluhan nyeri [4][11]

Minyak lavender mempunyai banyak potensi karena memiliki beberapa kandungan seperti monoterpenehidrokarbon, camphene, limonene, geraniol lavandulol, nerol dan sebagian besar mengandung linalool dan linalool asetat dengan jumlah sekitar 30-60% dari total berat minyak, dimana linalool adalah kandungan aktif utama sebagai rileksasi untuk mengurangi kecemasan Sedangkan minyak mint memiliki kandungan senyawa *menton* dan *mentol* yang tinggi. Daun mint yang mengandung *mentol*, dan *menton* yang juga efektif untuk mengendalikan depresi, karena senyawa tersebut dapat merangsang system saraf sehingga dapat memberikan efek antidepresan.[12][9]

**c. Perbedaan pemberian aromaterapi lavender dan *stresaway* terhadap penurunan nyeri luka *sectio caesarea***

Tabel 18 menunjukkan hasil penghitungan statistik menggunakan Uji *t-independent* penurunan nyeri luka post *section caesarea* selama 10 menit pemberian aromaterapi lavender dan *Stresaway* pada kedua kelompok intervensi. Hasilnya bahwa rata-rata nyeri luka post *section caesarea* pada kelompok intervensi lavender adalah 5.63 dengan standar deviasi 0.999 dan pada kelompok intervensi *Stresaway* rata-rata nyeri luka post *section caesarea* adalah 5.53 dengan standar deviasi 1.106.

Hasil uji statistik diperoleh nilai *P-value* 0,715, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara nyeri luka post *section caesarea* yang dilakukan setelah pemberian aromaterapi lavender dan *stresaway*.

Hal ini sesuai dengan penjelasan dari Gery Young (2018) tentang lavender dan *stresaway* kedua minyak essensial oil mengandung bahan tumbuhan *beta-caryophyllene, alpha-humulene, limonene, cedrol,* dan linalool alami sehingga dapat menciptakan suasana yang tenang dan membantu merilekskan tubuh. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Pujiati *et al* (2019) tentang aromatherapy kenangan dibanding lavender terhadap nyeri post section caesaria menjelaskan penggunaan aromatherapy lavender memiliki perbedaan yang significant sebelum dan sesudah dilakukan dengan *p value* 0.00 terhadap penurunan nyeri luka section.[7][12]

Aromatherapy merupakan salah satu non farmakologi yang digunakan dalam menurunkan intensitas nyeri dan memberikan relaksasi. Khususnya minya lavender yang paling umum digunakan, lavender sangat cepat diserap oleh kulit sehingga efeknya cepat diketahui. Mekanisme bau yang mengandung ion minyak atsiri berbahan aktif linalool tersebut dibawaneuron menuju system limbic untuj diteruskan ke hipotalamus. Dihipotalamus bau tersebut akan merangsang kelenjar adrenal dan tiroid supaya menurunkan aktifitasnya yang sebelumnya dirangsang oleh adanya stimulus stressor yang menimbulkan reaksi hormone epineprin dan norepineprin. Bau ini jurga merangsang daerah otak yang disebut *raphe nucleus* untuk mengeluarkan sekresi serotonin sehingga menimbulkan efek rileks [11][13]

Pada minyak esensial *stresaway* diformulasikan sebagai perpaduan beberapa tumbuhan yang semunya memiliki sifat yang sama yaitu untuk mendorong relaksasi dan mengurangi ketegangan saraf. Dalam kandungan minyak campuran pada *stress away* juga terdapat minyak lavender sehingga sehingga dalam proses menurunkan nyeri minyak

lavender dan *stresaway* tidak memilki perbedaan yang significan. [16]

**d. Perbedaan pemberian aromaterapi lavender dan *stresaway* terhadap penurunan tingkat kecemasan dan stres *sectio caesarea***

Berdasarkan hasil penghitungan statistik menggunakan Uji *t-independent* penurunan tingkat kecemasan selama 10 menit pemberian aromaterapi lavender dan *stresaway* pada kedua kelompok intervensi. Hasilnya bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi lavender adalah 22.97 dengan standar deviasi 2.456 dan pada kelompok intervensi *stresaway* rata-rata tingkat kecemasan adalah 21.17 dengan standar deviasi 2,493. Hasil uji statistik didapatkan nilai *P-value* 0.007, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan yang diberikan aromaterapi lavender dan *stresaway*

Hasil penghitungan statistik menggunakan Uji *t-independent* penurunan tingkat stres selama 10 menit pemberian aromaterapi lavender dan *peppermint* pada kedua kelompok intervensi. Hasilnya bahwa rata-rata tingkat stres pada kelompok intervensi lavender adalah 17.40 dengan standar deviasi 1.003 dan pada kelompok intervensi *Stresaway* rata-rata tingkat stres adalah 16.53 dengan standar deviasi 1.525. Hasil uji statistik didapatkan nilai *P-value* 0,012, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan namun tidak memiliki signifikansi yang tinggi antara tingkat stres yang dilakukan pemberian aromaterapi lavender maupun *stresaway.*

Penggunaan kedua minyak essensial terhadap penurunan kecemasan dan stress memiliki perbedaan yang significan yaitu stress away lebih memberikan efek penurunan dibandingkan lavender hal ini disebabkan pada minyak esensial stress away memiliki campuran vanilla yang bemanfaat memberikan bau yang wangi dan tenang begitu pula dengan campuran *lime* atau citrus yang terkandung dalam stress away yang bermanfaat untuk membangkitkan mood dan melawan

depresi. komposisi kimiawi tanaman jeruk dicirikan dengan adanya beberapa golongan polifenol, antara lain *flavon, flavanon, flavonol, flavan*, dan a*ntosianin*, sedangkan copaiba dan cedarwood memiliki sifat mengurangi stress dan kegelisahan serta memberikan rasa aman. [1][17]

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara pada responden yang mendapatkan kedua aromterapi dimana reponden mengatakan stress away membantu responden untuk memperbaiki kualitas tidur sehingga rasa nyeri luka yang dialami terjadi penurunan intensitas begitu pula dgn kecemasan dan tingkat stress, responden cenderung bisa mengendalikan perasaan dan kondisinya dan lebih cepat menyesuaikan keadaan yaitu mobilisasi dini post section.

Stress awat dan aromatherapy lavender bermanfaat memberikan ketenangan, relaksasi, menurunkan tingkat kecemasan, rasa nyaman dan mengurangi stress (sedative), antispasmodic, analgesic, antiseptic serta mengobati berbagai gangguan kulit. Bau yang menyenangkan akan menciptakan perasaan tenang dan senang sehingga dapat mengurangi kecemasan. Selain itu setelah ke limbic otak aromatherapy menstimulasi pengeluasan enkefalin atau endhorpin pada kelenjar hipotalamus, PAG dan medulla rastal ventromedial. Enfekalin merangsang daerah otak yang disebut *raphe nucleus* untuk mensekresi serotonin sehingga menimbulkan efek rileks, tengang dan menurunkan kecemasan [1]

## PENUTUP

Penutup berisi kesimpulan dan saran. Kesimpulan menggambarkan jawaban dari hipotesis dan/atau tujuan penelitian atau temuan yang diperoleh. Kesimpulan bukan berisi perulangan dari hasil dan pembahasan, tetapi lebih kepada ringkasan hasil temuan seperti yang diharapkan di tujuan atau hipotesis. Saran menyajikan hal-hal yang akan dilakukan terkait dengan gagasan selanjutnya dari penelitian tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

*Pustaka yang berupa jurnal ilmiah:*

1. Gary Young, Mary Young. Stress Away Oil. Young

living Essensial Oils. www.youngliving.com . Diakses tanggal 14 Agustus 2019

2. Dippenaar J. & Da Serra D., (2013), *Seller's midwifery*, 2nd edn, Juta and Co Ltd., Lansdowne
3. Jozwiak, M. & Dodd, J. M. (2013) Methods of term labour induction for women with a previous caesarean section. The Cochrane Library
4. Kianpour. M, Mansouri. A, Mehrabi.T, Asghari.G. (2016), Effect of Lavender Scent Inhalation on Prevention of stress, anxiety and Depression in the postpartum period. Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research. PMC
5. Safaah, Purnawan, Sari. Perbedaan efektifitas aromatherapy lavender dan aromatherapy peppermint terhadap nyeri pada pasien post section caesarea di RSUD Ajibarang. *Journal of Bionursing Vol 1 (1) 2019*
6. Asibayi, 2018. Young living stress away mengatasi stress dan mendorong relaksasi
7. Dila, Putra, Arifin., 2017 . Pengaruh aromatherapy lavender terhadap penurunan kecemasan ibu pre operasi section caesarea dirumah sakit bersalin. Caring Nursing Jurnal. Vol. 1 No. 2 2017
8. Zargarzadeh, M., Memariam, R. (2013). *Menilai Hambatan Untuk Menggunakan Pengobatan Komplementer Dalam Meredakan Nyeri Pada Pasien Dengan Perawat*. Kuartalan J Nurs Manag: 1(4)
9. Pujiati, Nienasari, saribu, Daratullah. Aromaterapi kenangan disbanding lavender terhadap nyeri post section. Jurnal keperawatan silampari (jks) volume 3 nomor 1 desember 2019
10. Armen Mannucci,[1] Fabrizio Calapai,[1] Luigi Cardia,[2] Giuseppina Inferrera,[3] Giovanni D'Arena,[4] Martina Di Pietro,[1] Michele Navarra,[5] Sebastiano Gangemi,[6] Elvira Ventura Spagnolo,[7] and Gioacchino Calapai. Clinical Pharmacology of *Citrus aurantium* and *Citrus sinensis* for the Treatment of Anxiety. Journal evidence based complemantary and alternative medicine.
11. Shin, Hung, Hao. 2020. The effects of aromatherapy on postpartum woman : A systematic review. Journal of Nursing research : Juni 2020 Vol. 28 Issue 3-pe96
12. A.Özkaraman, Ö. Dügüm, H. Ö. Yılmaz, dan Ö. U. Yeşilbalkan, "Aromatherapy: The effect of lavender on anxiety and sleep

quality in patients treated with chemotherapy," *Clin. J. Oncol. Nurs.*, vol. 22, no. 2, hal. 203–210, 2018

13. Apriyanti. P, Suhartono, Ngadiyono., Dampak Aromatherapi lavender terhadap intensitas nyeri dan tingkat beta-endhorphin pada ibu post section. *Jurnal keperawatan Belitung.* 2017 Oktober, 3 (5) : 487-495

***Pustaka berupa judul buku:***

14. J. W Creswell. (2014). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
15. Baehr m. diagnosis topic neurologi DUUS . Jakarta EGC 2010
16. Prasetyo (2010). Konsep dan proses keperawatan nyeri. Graha ilmu hidayat. Yogyakarta
17. Amru, Sofian. Rustam mochtar synopsis obstretri: obstretri operatif, obstretri social. Jakarta: EGC. 2012.

***Pustaka yang berupa Prosiding Seminar:***

18. Pratiwi. R, Ermiati, Widiasih. R., (2012). *Penurunan intensitas nyeri akibat luka post section caesarea setelah dilakukan latihan teknik relaksasi pernapasan menggunakan aromaterapi lavender.* Universitas Padjajaran Bandung

Arwani., Sriningsih, I., & Hartono, R. (2013). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Operasi Dengan Anestesi Spinal Di RS Tugu Semarang*. Prosiding Konferensi Nasional PPNI Jawa Tengah 2013. Diakese pada tanggal 21 Januari