

Pengaruh Pemberian Aromateraphy Pappermint terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan

Wirani^{1*}, Mudy Oktiningrum², Nella Vallen Ika Puspita³

¹⁻³STIKES Telogorejo Semarang, Indonesia

Alamat: Jl. Anjasromo Raya, Tawangmas, Kec. Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah 50144

Korespondensi penulis: wirani001@gmail.com*

Abstract. *Pregnancy lasts from ovulation to parturition for approximately 280 days (40 weeks) and no more than 300 days (approximately 43 weeks). In the first trimester of pregnancy, most women experience discomfort due to anatomical and physiological changes, such as nausea, vomiting, cravings, fainting, changes in the skin and breasts, anorexia, and increased frequency of urination. When entering the third trimester, many pregnant women begin to experience anxiety before giving birth. This study aims to determine the effect of peppermint aromatherapy on the level of anxiety of pregnant women in the third trimester in facing childbirth. The research method used is a quantitative method with a descriptive approach. The sampling technique used is total sampling, and data analysis is carried out using the Wilcoxon test, a non-parametric test. The results of the study showed that there was a significant effect of peppermint aromatherapy in reducing the level of anxiety of pregnant women in the third trimester before giving birth, as evidenced by a p-value of 0.000 (<0.05). Peppermint aromatherapy has been shown to be effective as a non-pharmacological intervention.*

Keywords: *Nausea, Peppermint Aromatherapy, Trimester III Pregnancy*

Abstrak. Kehamilan berlangsung dari ovulasi hingga partus selama kurang lebih 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (sekitar 43 minggu). Pada trimester awal kehamilan, sebagian besar wanita mengalami ketidaknyamanan akibat perubahan anatomi dan fisiologi, seperti mual, muntah, mengidam, pingsan, perubahan pada kulit dan payudara, anoreksia, serta frekuensi berkemih yang meningkat. Ketika memasuki trimester III, banyak ibu hamil mulai mengalami kecemasan menjelang persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, dan analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon, sebuah uji non-parametrik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pemberian aromaterapi peppermint dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan, yang dibuktikan dengan nilai p-value sebesar 0,000 (< 0,05). Aromaterapi peppermint terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis.

Kata kunci: Mual Muntah, Aromatherapy Pappermint, Kehamilan Trimester III.

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan dimulai dari ovulasi sampai partus kira-kira 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (34 minggu) dan pada Wanita hamil selama minggu pertama hampir seluruh wanita hamil mengalami ketidaknyamanan ini berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologi yang terjadi ketidaknyamanan tersebut diantaranya merasakan mual dan muntah, mengidam, pingsan, perubahan kulit, mammae menjadi tegang dan membesar, anoreksia (tidak ada nafsu makan), sering kencing (Mail, 2020).

Perubahan fisik pada ibu hamil yang normal, seperti perut semakin membesar seiring dengan pertumbuhan janin yang dapat menyebabkan seorang ibu cepat merasa lelah, sakit pinggang, kaki bengkak, dan berbagai keluhan lainnya yang dapat mengurangi aktivitas

seorang ibu hamil dalam menjalankan aktivitas kesehariannya. Dilihat dari segi psikis, berbagai perasaan yang bercampur akan dialami oleh ibu hamil, seperti senang akan melahirkan seorang bayi, sedih merasakan nyeri, hingga cemas, yang akan mencapai klimaks pada saat menghadapi persalinan (Setiati, 2019). *World Health Organization* (2019) mengungkapkan bahwa sekitar 12.230.142 ibu hamil di seluruh dunia mengalami masalah selama trimester ketiga kehamilan dengan 30% mengalami masalah kecemasan saat melahirkan. 81% Wanita inggris mengalami masalah Kesehatan mental selama kehamilan. Di perancis disisi lain 7,9% ibu primigavida mengalami kecemasan selama kehamilan 11,8% mengalami depresi selama kehamilan, dan 13,2% menderita kecemasan dan depresi (Halil & Puspitasari, 2023).

Di Indonesia terdapat 373.000.000 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Sedangkan seluruh populasi di Pulau Jawa terdapat 679.765 ibu Hamill yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 355.873 orang (52,3%) (Elsera et al., 2022). Jumlah ibu hamil di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2015 sebanyak 3447,29 kasus. Prevalensi penduduk dengan ibu hamil dikabupaten/kota dengan cakupan K1 tertinggi dikota semarang yaitu 103,85%, diikuti kebumen 103,8% dan Kendal 100,30% (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2015).

Dampak kecemasan pada ibu hamil yang mengalami trauma kelahiran atau perasaan cemas berlebih dapat membuat ibu tidak berkonsentrasi dengan baik dan kurang percaya diri dalam menghadapi persalinan nanti (Puspitasari et al., 2023). Dibutuhkan ketenangan bagi ibu hamil dalam aktivitasnya maka perlu terapi berupa aromaterapi yang bisa membuat ibu menjadi tenang dan santai. bagaimana cara kerja aromaterapi adalah melalui dua system dalam tubuh manusia, system sirkulasi dan system saraf. Aromaterapi yang terkenal dan banyak digunakan di dunia adalah minyak *peppermint*. Minyak ini diproduksi dari hasil pengekstraksian daun tanaman *peppermint* yang biasanya dimanfaatkan untuk banyak keperluan. *Peppermint* mempunyai efek sebagai antioksi, antimikroba, dan antivirus (Septiana et al., 2023).

Hasil studi pendahuluan di puskesmas kedungmundu yang dilakukan pada hari kamis, 16 mei 2024 dari pengambilan data awal di pukesmas kedungmundu tahun 2024, Penulis melakukan wawancara dengan 10 ibu hamil didapatkan bahwa 3 orang ibu hamil mengalami kecemasan ringan karena trauma persalinan dan riwayat Caesar, 5 orang ibu hamil lainnya mengalami kecemasan berat karena rasa takut melahirkan pertama kalinya namun ada pula yang mengatakan takut terjadi perdarahan, 2 orang ibu hamil tidak mengalami kecemasan karena sudah biasa menghadapi persalinan. ibu hamil di puskesmas kedungmundu belum pernah ada yang mencoba menggunakan Aromaterapi *Peppermint* untuk mengurangi

kecemasannya, ibu hamil mengurangi kecemasannya dengan istirahat yang cukup dan juga support dari keluarga agar saat waktu persalinan tiba ibu merasakan nyaman dan tenang tetapi banyak juga ibu hamil yang merasakan istirahat dan support saja tidak cukup untuk mengurangi kecemasannya.

2. KAJIAN TEORITIS

Kecemasan adalah suatu perasaan yang sering dialami dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya kecemasan dapat terjadi pada Wanita yang sedang hamil khususnya pada ibu bersalin. Perasaan cemas yang berlebihan dapat mengakibatkan otot tubuh menegang, dalam persalinan kondisi ini dapat mengakibatkan rasa nyeri yang hebat, sehingga menurunkan kontraksi dan berdampak persalinan lama. Kondisi psikologis ibu hamil dan Kesehatan tubuh yang terjaga diharapkan dapat mengurangi rasa cemas dalam menghadapi persalinan (Rusdiana, 2022).

Salah satu cara menurunkan kecemasan yaitu dengan terapi non farmakologis, terapi merupakan pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan, ada beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan, salah satunya yaitu Aromatherapy Peppermint.

Aromaterapi merupakan salah satu terapi non obat yang dapat mengurangi kecemasan kerja. Selain itu, tindakan tenaga kesehatan dalam mematuhi protokol kesehatan selama melakukan pemeriksaan kehamilan seperti mencuci tangan dengan sabun atau *hand sanitaizer*, memakai masker serta menjaga jarak diharapkan dapat menimbulkan perasaan nyaman pada ibu hamil (Halil & Puspitasari, 2023). Berdasarkan penelitian oleh susanti (2016) juga menunjukkan pengaruh terhadap penurunan skala mual antara sebelum dan setelah pemberian aromaterapi *peppermint* pada pasien kemoterapi *blended peppermint* dan *ginger oil* terhadap rasa mual pada ibu trimester III (Rihiantoro 2018, n.d).

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *quasi ekperimental design* menggunakan pendekatan *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III di wilayah puskesmas kedungmundu yang berjumlah 37 ibu hamil tahun 2024. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *total sampling*, dimana jumlah sampel sama dengan populasi dengan jumlah 37 ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Kedungmundu dengan menetapkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar ceklist PRAQ-R2 (*Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-*

Revised 2). Uji statistik yang digunakan yaitu menggunakan uji Wilcoxon yang menghasilkan nilai $p\text{ value } 0,000 \leq (0,05)$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di UPTD Puskesmas Kedungmundu yang berada di Kecamatan Tembalang dengan luas wilayah 15,7 Km². Penelitian dilakukan pada bulan juni – juli 2024 dengan jumlah 37 responden. Responden yang diteliti merupakan ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan menggunakan aromatheraphy peppermint. Data di olah dan dianalisis sesuai dengan tujuan asuhan. Hasil penelitian ini meliputi analisis univariat dan bivariat.

1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan Sebelum diberi *Aromateraphy Pappermint*

Tabel 1

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	18	48,6
Sedang	19	51,4
Berat	0	0,0
Total	37	100,0

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan *aromateraphy pappermint* tingkat kecemasan ibu hamil ringan sebanyak 18 responden dan sedang sebanyak 19 responden. Aromaterapi memiliki banyak kandungan seperti dapat membunuh bakteri meningokokus (*meningococus*), memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralsir bau yang tidak enak, dapat menghasilkan efek anti kecemasan, anti depresi, anti stress, dan dapat memfokuskan dan mengangkat pikiran (Wahyuningsih, 2022). Pada penelitian Sinaga (2021) terlihat perubahan tingkat kecemasan ibu, dimana sebelum diberi aromaterapi rata-rata skala kecemasan ibu adalah sedang dan bahkan ada 1 orang ibu berada pada kecemasan dengan skala ringan. Setelah diberi aromaterapi rata-rata skala kecemasan ibu adalah pada skala ringan hanya ada 4 orang ibu yang sudah tidak mengalami kecemasan lagi.

Pada trimester ketiga (28- 40 minggu), kecemasan menjelang persalinan ibu primigravida akan muncul. Pada usia kandungan tujuh bulan keatas ini, tingkat kecemasan ibu hamil semakin akut dan intensif seiring dengan mendekatnya kelahiran bayi. Trimester ini merupakan masa beresiko tinggi terjadinya kelahiran bayi prematur sehingga menyebabkan tingginya kecemasan pada ibu hamil (Handyani, 2015). Penyebab rasa cemas suatu sesuatu perasaan bersalah akibat dari suatu tindakan yang seseorang perbuat dengan menghasilkan

sesuatu yang tidak diharapkan, selain itu rasa takut akan suatu hal terjadi pada diri sendiri menyebabkan seseorang akan menjadi cemas (Rinata, 2018).

2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan Sesudah diberi *Aromateraphy Pappermint*

Tabel 2

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	37	100,0
Sedang	0	0,0
Berat	0	0,0
Total	37	100,0

Penelitian ini didapatkan hasil bahwa sesudah diberikan *aromateraphy pappermint* tingkat kecemasan ibu hamil ringan sebanyak 37 responden (100,0%), hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya ada pengaruh pemberian *aromatherapy peppermint* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ferawaty (2023) yang mendapatkan hasil regresi logistik menunjukkan nilai b sebesar -2,459 dengan odd ratio sebesar 0,085, artinya kecemasan ibu hamil yang telah mendapatkan aromaterapi *pappermint* berkurang sebesar 0,085 tingkat cemasnya dibanding yang tidak mendapatkan aromaterapi *pappermint*. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja.

Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dispesifikasikan dalam 3 yaitu golongan muda, menengah dan tua. Kecemasan sering dialami oleh ibu hamil yang digolongkan dalam golongan muda. Hal ini karena ibu golongan muda masih memikirkan tentang perubahan fisik yang akan dialaminya setelah melahirkan (Miarso, 2019). Aroma terapi mempunyai beberapa molekul yang dilepaskan ke udara sebagai uap air. Ketika uap air yang mengandung komponen kimia tersebut terhirup, akan diserap tubuh melalui hidung dan paru-paru yang kemudian masuk ke aliran darah. Bersamaan saat dihirup, uap air akan berjalan dengan segera ke sistem limbi kotak yang bertanggungjawab dalam sistem integrasi dan ekspresi perasaan, belajar, ingatan, emosi, serta rangsangan fisik (Setiati, 2019).

3. Pengaruh Pemberian Aromateraphy Pappermint terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan

Tabel 3

Tingkat Kecemasan		n	Mean	Sum of Rank	Ties	Z	P-value
<i>Pre-test</i> <i>Post-test</i>	Negatif Rank	19	10,00	190,00	18	-4.593 ^b	0,000
	Positif Rank	0	0,00	0,00			

Bagi seorang ibu hamil, ketika menjelang persalinan cenderung mengalami kecemasan. Apa bila cemas berlebihan, dampak atau masalah yang dapat terjadi yaitu menghambat di latasi serviks normal, sehingga mengakibatkan partus lama dan meningkatkan persepsi nyeri (Amirasti, 2020). Ibu hamil yang sedang memeriksakan kandungannya atau bersiap untuk melahirkan di rumah sakit mengalami ketakutan dan kecemasan. Ini adalah respon khas terhadap kunjungan rumah sakit, tetapi perasaan ini memanifestasikan dirinya dengan cara yang berbeda (Siswanto, 2021). Menurut Hutahaeen (2019) mengatakan bahwa rasa cemas pada kehamilan trimester III menjelang persalinan berbeda, karena jika dilihat dari psikologis ibu hamil umumnya akan mengalami kecemasan dan takut menghadapi persalinan, sehingga menimbulkan rangsangan dari tubuh yang sudah mengeluarkan hormon yakni hormon yang mengeluarkan stress disebut hormon Katekolamin dan hormon Adrenalin, mengakibatkan uterus semakin tegang akibatnya aliran darah dan oksigen ke dalam otot uterus berkurang karena arteri mengecil dan menyempit akibatnya rasa nyeri yang tak terelakkan (Barus, 2023).

Dampak positif aromaterapi *pappermint* terhadap penurunan tingkat kecemasan ini disebabkan karena aromaterapi *pappermint* diberikan secara langsung (inhalasi). Mekanisme melalui penciuman jauh lebih cepat dibanding rute yang lain dalam penanggulangan problem emosional seperti stress dan kecemasan, termasuk sakit kepala, karena hidung/penciuman mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi. Hidung sendiri bukanlah organ untuk membau, tetapi hanya memodifikasi suhu dan kelembaban udara yang masuk. Saraf otak (cranial) pertama bertanggung jawab terhadap indera pembau dan menyampaikan pada sel-sel reseptor. Ketika aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh udara ke “atap” hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektro kimia akan ditransmisikan melalui bola dan olfactory ke dalam sistem limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respons emosional. Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan ke bagian otak serta bagian tubuh yang lain. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang

menyebabkan euphoria, relaks atau sedative. Sistem limbic ini terutama digunakan untuk sistem ekspresi emosi (Rafsanjani, 2024).

Mekanisme kerja aromaterapi yang terjadi pada tubuh menurut Potts yaitu mengaktivasi lepasnya neurotransmitter (endorpin dan ensepalin) yang menyebabkan rileks dan meningkatkan kenyamanan, bukan hanya itu aromaterapi juga memberikan efek sebagai analgesik. Aromaterapi yang digunakan secara inhalasi memiliki banyak keuntungan diantaranya dapat memudahkan pasien yang sulit meminum obat sehingga memilih alternatif lain dengan aromaterapi. Selain cara penggunaan dan mendapatkannya yang mudah biaya yang dikeluarkan juga minimum, serta aroma *peppermint* tidak membuat orang-orang terganggu atau tidak nyaman dan cenderung banyak orang menyukainya (Supatmi, 2017). Hasil uji *Wilcoxon* dalam penelitian ini didapatkan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *aromateraphy pappermint* untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Kedungmundu. *Negative Rank* atau selisih (negatif) antara tingkat kecemasan untuk *pre-test* dan *post-test* adalah 19, *mean rank* 10,00, *sum rank* 190,00. Nilai 19 ini menunjukkan adanya kenaikan (penambahan) dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Cahyati (2018) hasil penelitian menunjukkan sebelum responden diberikan aromaterapi *pappermint*, dari 21 responden ditemukan 11 responden (52,4%) mengalami cemas ringan dan sebagiannya tidak. Setelah responden diberikan aromaterapi *pappermint* ditemukan 1 responden (4,8%) mengalami cemas ringan dan sebagiannya tidak, sehingga dari data tersebut disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi *pappermint* dapat mempengaruhi kecemasan ibu hamil TM III. Kesimpulan yang dapat diambil dari pembahasan di atas adalah bahwa dalam penelitian ini menunjukkan dari 37 responden sebelum diberikan aromaterapi *pappermint*, ditemukan 19 responden dengan tingkat kecemasan ringan dan 18 dengan kecemasan sedang. Setelah responden diberikan aromaterapi *pappermint* ditemukan 37 responden mengalami kecemasan ringan.

Hasil penelitian ini menunjukkan Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya ada pengaruh pemberian *aromatherapy peppermint* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan *aromateraphy pappermint* tingkat kecemasan ibu hamil ringan sebanyak 18 responden (48,6%), dan sedang sebanyak 19 responden (51,4%). Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa sesudah diberikan *aromateraphy pappermint* tingkat kecemasan ibu hamil ringan sebanyak 37 responden (100,0%). Hasil uji *Wilcoxon* dalam penelitian ini didapatkan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Saran Bagi pelayanan kesehatan diharapkan dapat mengkaji atau menganamnesis lebih dalam lagi terkait kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III, serta melibatkan orang terdekat dari ibu hamil seperti suami atau orang tuanya serta lebih aplikatif dalam memberikan pelayanan kesehatan.

DAFTAR REFERENSI

- Amirasti, S. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu primigravida menjelang persalinan. *Window of Nursing Journal*, 7–14.
- Barus, E. (2023). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil di PMB Erni dan Lismawati Langkat. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(2).
- Ferawaty, F., Rahmatika, S. D., Aliah, N., & Nurhasanah, N. (2023). Pengaruh aromaterapi peppermint terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja tahun 2023. *Midwife's Research*, 12(1).
- Halil, A., & Puspitasari, E. (2023). Faktor yang menyebabkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Depok 2. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 78–83. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.126>
- Handayani, R. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang tahun 2012. *Ners Jurnal Keperawatan*, 11(1), 62–71.
- Hutahaeen, S. (2017). *Perawatan antenatal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mail, E. (2020). Pregnant mother of trimester II and III pregnant to change physiological. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 83–88. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v9i2.143>
- Miarso, C., Novyriana, E., & Muthoharoh, S. (2019, Januari). Teknik aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. Dalam *Prosiding University Research Colloquium* (hlm. 557–560).
- Puspitasari, D., Margiyati, M., & Darmawati, D. (2023). Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dan multigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 89–92. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i2.202>

- Rihiantoro. (2018). Pengaruh pemberian aromaterapi peppermint inhalasi terhadap mual muntah pada pasien post operasi dengan anestesi umum. *Jurnal Kesehatan*, 14(1). [Informasi volume diasumsikan dari "XIV(1)"]
- Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *Medisains*, 16(1), 14–20.
- Rusdiana, R. (2022). Hubungan dukungan suami dengan kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi proses persalinan pada masa pandemi COVID-19 di Praktik Mandiri Bidan SF Martapura tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2), 130–134. <https://doi.org/10.54004/jikis.v10i2.91>
- Septiana, R., Istiani, H. G., & Afrina, R. (2023). Aromatherapy peppermint dapat menurunkan rasa takut terinfeksi COVID-19 pada ibu hamil. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(4), 360–367. <https://doi.org/10.53801/jipki.v2i4.77>
- Setiati, N. W. (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-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*, 19(1). <https://doi.org/10.36465/jkbth.v19i1.449>
- Sinaga, R., Tobing, H. P., & Sianipar, K. (2021). Penerapan aromaterapi terhadap penurunan kecemasan ibu inpartu kala I di BPM YH. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 2(1), 132–140.
- Siswanto, A., Susaldi, S., Batu, A. C., Wulandari, F. K., Mistiana, I., Juliska, L., & Resnawati, R. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(2), 49–56.
- Supatmi, & Agustiniingsih. (2017). Efek aromaterapi peppermint inhalasi terhadap mual dan muntah pada pasien dengan pemberian kemoterapi. [Jenis publikasi tidak disebutkan, harap dilengkapi].
- Wahyuningsih, M., Rahayu, R. P., & Liliana, A. (2022). Pengaruh terapi musik klasik Mozart dan pemberian aromaterapi lemon (*Citrus limon*) dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(2), 324–334.