

## **PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA WANITA MENOPAUSE DI PUSKESMAS CIRINTEN TAHUN 2024**

**Daniah<sup>1</sup>, Dina Arihta Tarigan<sup>2</sup>, Atiah<sup>3</sup>, Sinta Dwi Juwita<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi S1 Kesehatan masyarakat, STIKes Mitra RIA Husada Jakarta

<sup>2</sup>Program Studi Profesi Bidan STIKes Mitra RIA Husada Jakarta

<sup>3</sup>Program Studi S1 Kebidanan STIKes Mitra RIA Husada Jakarta

<sup>4</sup>Program Studi Profesi Bidan STIKes Mitra RIA Husada Jakarta

Email : [lr2ddaniah@gmail.com](mailto:lr2ddaniah@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Masalah yang sering dihadapi pada seorang wanita yang menuju usia menopause adalah penurunan berbagai fungsi organ tubuh, misalnya aterosklerosis yang berisiko terjadinya hipertensi. Salah satu penanganan non farmakologis untuk hipertensi adalah aromaterapi. Aromaterapi merupakan salah satu terapi komplementer, terapi pelengkap yang menggunakan minyak atsiri sebagai agen terapeutik utama untuk mengobati berbagai macam penyakit. Minyak atsiri diekstraksi dari bunga, kulit, kayu, daun, akar, batang, buah maupun bagian lain dengan berbagai metode. Tujuan penelitian ini untuk meneliti pengaruh aromaterapi lavender dalam menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian yang dilakukan pada 18 wanita menopause yang berkunjung dengan keluhan tekanan darah tinggi ke Puskesmas Cirinten dan data telah dianalisa terdapat perubahan tekanan darah sebelum diberikan aroma terapi lavender dan sesudah diberikan aroma terapi lavender, dari hasil uji ststistik menggunakan uji *paired sample t test* diperoleh nilai *p-value* Asymp.Sig (2-tailed) = <a 0,05 (0.000) sehingga dapat disimpulkan secara statistik yang berarti terdapat pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Cirinten. Diharapkan bagi peneliti yang akan datang dapat digunakan sebagai salah satu sumber data untuk penelitian selanjutnya dan dilakukan penelitian lebih lanjut berdasarkan faktor lainnya, variable yang berbeda, jumlah sampel yang lebih banyak, tempat yang berbeda, desain yang lebih tepat dan tetap

Kata Kunci: Aromaterapi Lavennder, Hipertensi

## ***THE EFFECT OF LAVENDER AROMA THERAPY IN DECREASING BLOOD PRESSURE IN MENOPAUSE WOMEN AT CIRINTEN HEALTH CENTER IN 2024***

### **ABSTRACT**

*Problems often faced by women of menopausal age are a decline in various directions of organ function, for example atherosclerosis which increases the risk of hypertension. One of the non-pharmacological treatments for hypertension is aromatherapy. Aromatherapy is one of the complementary therapies, complementary therapies that use essential oils as the main therapeutic agent to treat various diseases. Essential oils are extracted from flowers, bark, wood, leaves, roots, stems, fruits or other parts with various methods. The purpose of this study was to examine the effect of lavender aromatherapy in lowering blood pressure. The results of the study conducted on 18 menopausal women who visited the Cirinten Health Center with complaints of high blood pressure and the data had been analyzed, there were changes in blood pressure before being given lavender aromatherapy and after being given lavender aromatherapy, from the results of statistical tests using the paired sample t test, the p-value Asymp.Sig (2-tailed) = <a 0.05 (0.000) was obtained, so it can be concluded statistically that H<sub>1</sub> is accepted and H<sub>0</sub> is rejected, which means that there is an effect of giving lavender aromatherapy on reducing blood pressure in menopausal women in the Cirinten Health Center Work Area. It is hoped that future researchers can use it as a source of data for further research and conduct further research based on other factors, different variables, a larger number of samples, different locations, more appropriate and consistent designs.*

*Keywords: Lavender Aromatherapy, Hypertension*

## PENDAHULUAN

Angka harapan hidup meningkat di Indonesia diikuti dengan peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Sedangkan di regional Asia Tenggara, jumlah penduduk lansia mencapai 142 juta (Viora, 2015).<sup>1</sup> Meningkatnya harapan hidup ini secara langsung berpengaruh pada jumlah lansia wanita yang mengalami menopause. Sebelum mengalami fase menopause, wanita mengalami fase pertama yaitu pramenopause dimana klimakterium saat fertilitas akan menurun dan menstruasi menjadi tidak teratur. Perimenopause ini terjadi beberapa bulan atau satu tahun sebelum dan setelah menopause.<sup>2</sup>

Bertambahnya umur diikuti dengan penurunan fungsi fisiologis akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada usia menopause. Penyakit tidak menular pada usia menopause di antaranya hipertensi, stroke, diabetes melitus dan radang sendi atau rematik, Salah satu penyakit degeneratif yang mempunyai tingkat morbiditas dan mortalitas tinggi adalah hipertensi.<sup>1</sup> Menopause dialami wanita ketika usia bertambah tua dimana merupakan proses normal menjadi tua tanpa suatu kriteria usia tertentu di mana pada usia itu mengalami berbagai macam perubahan baik perubahan molekul, sel dan perubahan kemampuan fungsi organ. Salah satu kemunduran fisik yang sering terjadi adalah kemunduran sistem kardiovaskuler. Katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun 1% per tahun, berkurangnya curah jantung, berkurangnya denyut jantung terhadap respon stres, kehilangan elastisitas pembuluh darah, tekanan darah meningkat akibat resistensi pembuluh darah perifer<sup>3</sup>.

Masalah yang sering dihadapi pada seorang Wanita yang menuju usia menopause adalah penurunan berbagai fungsi organ tubuh, misalnya aterosklerosis yang berisiko terjadinya hipertensi. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular paling mematikan di dunia. Angka kematian yang terus meningkat yang disebabkan oleh penyakit tidak menular menjadi masalah bagi masyarakat. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu contoh penyakit degeneratif. Penyakit darah tinggi atau hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari satu periode. Hipertensi tidak secara langsung membunuh penderitanya, akan tetapi hipertensi memicu munculnya penyakit lain yang mematikan salah satunya hipertensi dapat meningkatkan lima kali resiko terkena penyakit jantung koroner.<sup>4</sup>

Data dari *World Health Organization* (WHO) sekitar 1,13 milyar usia menopause di dunia menderita penyakit hipertensi. Di kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang di setiap tahunnya hal ini menandakan satu dari tiga usia menopause menderita hipertensi. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan pada tahun 2018 hipertensi menjadi penyakit tidak menular peringkat pertama yang didiagnosis diberbagai fasilitas kesehatan hingga mencapai 185.857 kasus. Prevalensi Hipertensi di Indonesia cukup tinggi, berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2018 di Indonesia terjadi peningkatan jumlah lansia penderita hipertensi pada tahun 2013 sebanyak 26,5% meningkat di tahun 2018 sebanyak 34,1%. Sedangkan berdasarkan proporsi kerutinan mengukur tekanan darah pada lansia umur 60-74 tahun yang rutin 19,3%, kadang-kadang 50,0%, dan yang tidak 30,7%. Di Indonesia tahun 2019, penderita hipertensi pada usia menopause menurut data dari kemenkes RI tercatat prevalensi penderita hipertensi naik dari tahun sebelumnya menjadi 38,7% dan 25,3 % diantaranya adalah wanita<sup>5</sup> . Berdasarkan data profil Kesehatan Dasar Banten tahun 2019 prevalensi di Provinsi Banten yang memiliki penyakit hipertensi sebanyak 8,61%. Sebaliknya di Kabupaten Lebak penyakit hipertensi masuk dalam urutan awal sebesar 28,74% dan 14,58 % diantaranya adalah laki – laki dan wanita yang berusia 45 tahun keatas. Dari data tersebut Wanita yang mengalami hipertensi sebanyak 7,61%.<sup>6</sup> Dari data tersebut dapat disimpulkan wanita lebih banyak 0,64% mengalami hipertensi dibandingkan laki – laki.

Tekanan darah tinggi apabila tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan hipertensi tidak terkontrol, hal tersebut diakibatkan karena kurangnya kepatuhan pengobatan hipertensi. Semakin tinggi tekanan darah maka akan semakin tinggi pula resiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah besar seperti otak dan ginjal. Penanganan hipertensi secara umum ada dua, yaitu penanganan farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan farmakologis yaitu penanganan dengan memberikan obat *diuretik*, *simpatik*, *beta blocker* dan *vasodilator* yang memperhatikan tempat, mekanisme kerja serta tingkat kepatuhan. Penanganan secara farmakologis perlu memperhatikan efek samping yang justru akan memperberat kondisi penderita. Penanganan non farmakologis meliputi penurunan berat badan, olahraga secara teratur, diet rendah garam dan terapi komplementer. Penanganan secara non farmakologis banyak diminati oleh masyarakat karena cenderung lebih mudah dan tidak mengeluarkan banyak biaya. Penanganan non farmakologis juga tidak memiliki efek yang membahayakan. Beberapa penelitian juga telah membuktikan bahwa pengobatan non farmakologis menjadi intervensi wajib yang harus dilakukan pada setiap pengobatan hipertensi.<sup>7</sup>

Salah satu penanganan non farmakologis untuk hipertensi adalah aromaterapi. Aromaterapi merupakan salah satu terapi komplementer, terapi pelengkap yang menggunakan minyak atsiri sebagai agen terapeutik utama untuk mengobati berbagai macam penyakit. Minyak atsiri diekstraksi dari bunga, kulit, kayu, daun, akar, batang, buah maupun bagian lain dengan berbagai metode.<sup>8</sup> Aromaterapi mampu bekerja langsung melalui dua sistem fisiologis, yaitu sirkulasi tubuh dan penciuman. Aromaterapi dapat mempengaruhi kondisi psikis, emosi, dan daya ingat. Untuk aromaterapi yang mudah di temukan Indonesia salah satunya adalah lavender. Lavender mengandung zat-zat aktif antara lain : *linalool*, *linalyl acetate*, *ocimene* dan zat-zat antioksidan alami, lavender juga memiliki khasiat untuk mengurangi stress, membantu relaksasi, dan mengurangi sakit kepala.<sup>9</sup> Lavender memiliki kandungan zat aktif yang dapat berfungsi dengan baik jika dihirup serta tidak memiliki efek samping yang membahayakan. Sari minyak yang digunakan berkhasiat untuk mengurangi stress, melancarkan sirkulasi darah juga mengurangi rasa nyeri. Aromaterapi lavender dapat membantu seseorang untuk melegakan pernafasan serta memberikan efek relaksasi dan meredakan stress sehingga dapat membantu seseorang menurunkan tekanan darah.<sup>10</sup>

Aromaterapi merupakan metode teknik relaksasi yang dapat digunakan dalam menangani hipertensi salah satunya dengan menggunakan aromaterapi lavender. Lavender sebagai aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi dan sedasi sehingga dapat menurunkan hipertensi. Penelitian Kim dan Kwon terdapat perbedaan yang signifikan dalam denyut nadi serta tekanan darah, terutama pada kelompok eksperimen yang diberikan aromaterapi terjadi penurunan tekanan darah dan denyut nadi yang sangat signifikan dibandingkan dengan kelompok terkontrol yang tidak diberikan aromaterapi.<sup>11</sup> Penelitian Adhistya, dkk. (2018)<sup>28</sup> hipertensi memiliki hubungan secara linear dengan morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskuler. Lavender merupakan aromaterapi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah dibandingkan aromaterapi lain seperti mawar dan lemon.<sup>12</sup>

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Cirinten, kebanyakan jumlah kunjungan Wanita usia menopause ke puskesmas dengan hipertensi, dimana setiap bulan jumlah lansia yang ke puskesmas dengan hipertensi berkisar antara 20 sampai 40 orang. Berdasarkan hasil wawancara kepada 10 orang wanita usia menopause semuanya (100%) wanita mengatakan bahwa belum pernah menggunakan Aromaterapi Lavender dalam mengatasi hipertensi. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh aromaterapi lavender dalam menurunkan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Cirinten tahun 2024

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasy experiment* bersifat deskriptif analitik dengan rancangan *one group pre test and post test design*.<sup>26</sup> *Design one group* yaitu penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pre test (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum dilakukan intervensi, setelah diberikan intervensi kemudian dilakukan post test (pengamatan akhir). Desain ini digunakan dengan tujuan yang hendak di capai yaitu ingin mengetahui pemberian Aroma Terapi Lavender Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Di Puskesmas Cirinten Tahun 2024. Populasi penelitian ini 70 setelah menggunakan rumus sample didapatkan 18 orang yang akan dilakukan penelitian. Uji statistic yang digunakan yaitu Uji T dependen dan dilakukan uji normalitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat merupakan distribusi frekuensi Tekanan darah wanita menopause sebelum diberikan aroma terapi lavender, diperoleh hasil yang disajikan pada tabel berikut ini:

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tetap $\geq$ 140/90 mmHg	15	88,23
Turun $<$ 140/90 mmHg	3	16,66
Total	18	100

Analisa bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan nilai produksi ASI sebelum intervensi dan setelah intervensi dengan menggunakan uji *Paired Sampel T-Test*. Sebagai syarat uji data yang diuji harus berdistribusi normal.

### Uji Normalitas

No	Variabel	Shapiro-Wilk	
		P Value	Kesimpulan
1	Sebelum intervensi	,530	Berdistribusi Normal
2	Sesudah intervensi	,195	Berdistribusi Normal

Berdasarkan uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* diperoleh hasil bahwa sebaran data pada pre test maupun post test berdistribusi normal dengan pvalue  $>$  alpha (0,05).

### **Pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan Tekanan darah wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Cirinten Tahun 2024**

Kategori	N	Mean	SD	Signifikan
Pretest Sebelum intervensi	18	152,28	8,70	0,000
Posttest Sesudah intervensi	18	137,22	4,47	

Berdasarkan tabel dari hasil analisa terdapat perubahan tekanan darah sebelum diberikan menunjukkan tekanan darah tetap sebanyak 15 responden (83,33%) dan setelah diberikan intervensi tekanan darah tetap mengalami penurunan menjadi 3 responden (17,64%). Berdasarkan uji statistik tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan uji *paired sample t test* diperoleh nilai *p-value* Asymp.Sig (2-tailed) = <math>\alpha</math> 0,05 (0.000) sehingga dapat disimpulkan secara statistik  $H_1$  diterima  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Cirinten.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan telah dianalisa terdapat perubahan tekanan darah sebelum diberikan aroma terapi lavender dan sesudah diberikan aroma terapi lavender. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah yang terjadi di arteri dan bersifat sistemik yang berlangsung secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Terjadinya hipertensi tidaklah secara tiba-tiba, melainkan dalam waktu dan proses yang cukup lama<sup>1</sup>.

Pada tahap pascamenopause terjadi proses penurunan kadar hormon estrogen sampai pada titik dimana produksi estrogen berhenti kira-kira dua tahun setelah menopause. Hormon estrogen yang menurun meningkatkan risiko perubahan pada berbagai organ tubuh, termasuk ketidakseimbangan vasomotor, mukosa saluran genital (mukosa urogenital), kondisi kardiovaskular dan tulang. Dapat dikatakan bahwa gejala klasik yang terjadi pada masa menopause merupakan efek kesehatan sistemik yang terjadi pada masa peralihan dari masa menopause ke masa pascamenopause. Proses menopause menyebabkan terjadinya perubahan organ tubuh yang dapat meningkatkan berbagai risiko kesehatan. Beberapa efek kesehatan dan patofisiologis yang mungkin terjadi dengan menopause adalah penyakit kardiovaskular, perubahan hormon ovarium dan endometrium, perubahan saluran urogenital dan payudara, gejala vasomotor, perubahan tulang, dan perubahan kulit dan psikologis.<sup>14</sup>

Seiring dengan pertambahan usia mempengaruhi kenaikan baroreseptor yang berkaitan dalam pengaturan tekanan darah dan kelenturan arteri. Ketika arteri menjadi kurang lentur, maka akan terjadi peningkatan pada tekanan yang ada di pembuluh darah.<sup>14</sup> selain itu stress

dapat meningkatkan resistensi vaskuler perifer dan curah jantung dan menstimulasi aktivitas system saraf simpatik yang menjadi penyebab hipertensi.

Aromaterapi mampu memberi efek terapeutik dalam asuhan keperawatan maternitas. Aromaterapi biasa dipakai sebagai media untuk menyembuhkan berbagai macam masalah pernafasan, mental, rasa nyeri maupun masalah emosional. Kejadian ini diakibatkan oleh kemampuan aromaterapi yang dapat memberikan sensasi positif sehingga dapat menenangkan diri maupun otak, serta stres yang dialami<sup>10</sup>

Hal ini sejalan dengan penelitian Rezita<sup>10</sup> bahwa aromaterapi lavender berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas andalas padang

Menurut asumsi peneliti bahwa pemberian aroma terapi dapat menurunkan tekanan darah pada wanita menopause. Maka dapat disimpulkan adanya pengaruh pemberian aroma terpai terhadap penurunan tekanan darah pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Cirinten.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah peneliti lakukan dengan 18 responden yang dilakukan intervensi dengan menggunakan aroma terapi lavender yaitu

1. Didapatkan Tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg pada wanita menopause sebelum diberikan aroma terapi lavender sebanyak 88,23%
2. Didapatkan Tekanan darah wanita menopause sesudah diberikan aroma terapi lavender  $< 140/90$  mmHg dengan jumlah sebanyak 15 responden (83,33%)
3. Didapatkan hasil adanya pengaruh aromaterapi lavender dalam menurunkan tekanan darah pada wanita menopause di Puskesmas Cirinten tahun 2024

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Viora, L. (2015). **Menopause and its Management**. *Journal of Women's Health*. 4(1), 15-20
2. Bobak dkk. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. 3rd ed. Jakarta: EGC.
3. Korneliani K, Meida. (2012). *Obesitas dan Stress dengan kejadian hipertensi*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*;
4. Kurnia A. (2021). *Self Management Hipertensi*. Jakad Media Publishing.

5. Kemenkes RI. (2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI.
6. Dinas Kesehatan Provinsi Banten. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2019. Dinas Kesehatan Provinsi Banten.
7. Amalia R.N. (2018). Quasi Eksperiment Pre-Post Test One Group. 2018.
8. Kristina L.S, Fajar AA, Patimah SS. Pengaruh Terapi Kenanga (*Cananga Odorata*) Terhadap Penurunan tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Priority*. :1–8.
9. Rini R.A Pramesti. (2020). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Hand Massage Terhadap Perubahan Kecemasan, Tekanan Darah dan Kortisol Pada Pasien Hipertensi . *Jurnal Penelitian Kesehatan*.
10. Ramadhani D.Y. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Menopause Dengan Hipertensi Essensial. *Jurnal Kesehatan*.
11. Kim M,, Yun JK. (2020). *International Journal of Advanced Science and Technology*. Effects of Aroma Inhalation on Blood Pressure, Pulse, Visual Analog Scale, and McNair Scale in Nursing Students Practicing Intravenous Injections at the First Tim.
12. Ashar S, Herdy J, Pringgotomo G. (2018). Perbandingan Antara Pemberian Aromaterapi Mawar Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Perawatan Penurunan Tekanan Darah Wanita Lansia Di Puskesmas Pagatan Tanah Bumbu.
13. Anwar R, Judistiani R, Madjid T AM. (2017). Modul Konseling Asuhan kebidanan pada Ibu Menopause. pertama. Mariyam. Jakarta: Sagung Seto.
14. Riyadina. (2019). Hipertensi Pada Wanita Menopause. Jakarta: Lipi Press.
15. Mulyani N. (2017) Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan. Kedua. Yogyakarta: Nuha Medika.
16. Fitriana R, Rohmawati N, Sulistiyani. (2015). Hubungan Antara Konsumsi Makanan dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia (Studi di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Wuluhan Kabupaten Jember). *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa*.
17. Widjayanti Y. (2022). Gambaran Kualitas Hidup pada Wanita menopause. . *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
18. Putru H. (2018). Upaya peningkatan pengetahuan tentang hipertensi melalui metode penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*.
19. Tedjasukmana P. (2012). *Tata Laksana Hipertensi*.

20. Sukmawati. (2012). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi stadium 1 dan 2 pada lansia desa Borimatangkasa.
21. Putri H. (2018). Upaya peningkatan pengetahuan tentang hipertensi melalui metode penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan. Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat.*
22. Barus E, Octavia YT. (2023). PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia.* 2023;7(2).
23. Rezita. (2015). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayahkerja puskesmas andalas padang. . Skripsi Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas.
24. Siti Safaah., Iwan Purnawan., Yunita Sari. (2019). Perbedaan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Peppermint terhadap Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSUD Ajibarang. Universitas Soedirman.
25. Kusyati E, Santi N, Hapsari S. (2018). Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Aromaterapi Lavender Efektif Menurunkan Tekanan Darah, Kesehatan Keperawatan. *Jurnal Kesehatan Keperawatan.*
26. Soekidjo Notoatmodjo. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.