

## EFEKTIVITAS EFFLEURAGE HAND MASSAGE DENGAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI KELELAHAN PADA IBU NIFAS

*The Effectiveness of Effleurage Hand Massage with Lavender Aromatherapy  
to Reduce Fatigue in Postpartum Mother*

Zilca Nezima Wahyudi<sup>1\*</sup>, Titi Legiati<sup>2\*</sup>, Kurniaty Ulfah<sup>3\*</sup>

<sup>1,2,3\*</sup> Profesi Bidan Poltekkes Kemenkes Bandung

Email: [zilca@student.poltekkesbandung.ac.id](mailto:zilca@student.poltekkesbandung.ac.id)

### ABSTRACT

**Background:** The postpartum period is a physiological thing experienced by every mother after giving birth and has an impact on physiological and psychological changes in postpartum mothers. One of the most common complaints experienced by postpartum mothers is fatigue. Symptoms of fatigue occur in around 64% of mothers in the postpartum period. It is reported that 75% of 10 postpartum mothers experience fatigue such as frequent yawning, stiff backs, unbalanced when standing and 25% say mothers have difficulty concentrating. Non-pharmacological therapy is needed to reduce fatigue in postpartum mothers, one of which is the effleurage hand massage technique with lavender aromatherapy. The combination of aromatherapy and massage in postpartum mothers can reduce the fatigue felt by the mother. **Purpose:** To determine the effectiveness of effleurage hand massage with lavender aromatherapy to reduce fatigue in postpartum mothers. **Method:** Case study on postpartum mothers using e-data based search engines Pubmed and Google Scholar with publication years 2017-2024. **Result:** After effleurage hand massage with lavender aromatherapy, the mother experienced mild fatigue. **Conclusion:** Effleurage hand massage with lavender aromatherapy is effective in reducing fatigue in postpartum mothers.

**Key words:** Aromatherapy, Effleurage Hand Massage, Fatigue

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Periode postpartum merupakan hal yang fisiologis dialami oleh setiap ibu pasca melahirkan serta berdampak pada perubahan fisiologis maupun psikologis ibu nifas. Salah satu keluhan yang paling sering dialami pada ibu postpartum adalah kelelahan. Gejala kelelahan terjadi sekitar 64% ibu di periode postpartum. Dilaporkan bahwa 75% dari 10 ibu nifas mengalami kelelahan seperti banyak menguap, punggung kaku, tidak seimbang ketika berdiri dan 25% lainnya mengatakan ibu kesulitan berkonsentrasi. Dibutuhkan terapi non farmakologi untuk mengurangi kelelahan pada Ibu nifas salah satunya yaitu teknik *effleurage hand massage* dengan aromaterapi lavender. Kombinasi aromaterapi dan massage pada ibu postpartum dapat mengurangi kelelahan yang dirasakan ibu. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui efektivitas *effleurage hand massage* dengan aromaterapi lavender untuk mengurangi kelelahan pada ibu nifas. **Metode Penelitian:** Studi kasus pada ibu nifas dengan menggunakan mesin pencarian e-data based Pubmed dan Google Scholar dengan tahun terbit 2017-2024. **Hasil Penelitian:** Setelah dilakukan *effleurage hand massage* dengan aromaterapi lavender ibu mengalami kelelahan dengan skor ringan. **Simpulan:** *Effleurage hand massage* dengan aromaterapi lavender efektif untuk mengurangi kelelahan pada ibu nifas.

## Kata

**kunci:** Aromaterapi, *Effleurage Hand Massage*, Kelelahan

## PENDAHULUAN

Periode postpartum merupakan masa pasca melahirkan dan terjadi proses pulihnya organ reproduksi wanita sampai keadaan sebelum hamil yang berlangsung selama 6 minggu setelah melahirkan. Periode postpartum mengalami perubahan fisiologis dan psikologis bagi setiap ibu pasca melahirkan. Salah satu keluhan yang paling sering dialami pada ibu postpartum adalah kelelahan.<sup>1</sup>

Pada awal masa nifas, ibu seringkali merasa lelah karena adaptasi fisik dan psikologis pasca melahirkan. Gejala kelelahan terjadi sekitar 64% ibu di periode postpartum. Dilaporkan bahwa 38,8% ibu merasakan kelelahan masing-masing pada 10 hari pertama setelah melahirkan, 27,1% merasakan kelelahan pada 1 bulan pasca melahirkan dan 11,4% merasakan kelelahan pada 3 bulan setelah melahirkan.<sup>2</sup> Hasil penelitian lain menunjukkan 75% dari 10 ibu nifas mengalami kelelahan seperti banyak menguap, punggung kaku, tidak seimbang ketika berdiri dan 25% lainnya mengatakan ibu kesulitan berkonsentrasi.<sup>3</sup>

Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh kelelahan postpartum pada periode postpartum bersifat umum dan persisten. Akan tetapi, apabila kelelahan tidak ditangani maka dapat membuat munculnya perasaan negative pada ibu, merasa tidak nyaman serta dapat mengarah pada gejala depresi postpartum. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat kelelahan yang tinggi pada ibu pasca melahirkan menyebabkan stress, perasaan tidak mampu, ketidakpuasan, mudah marah dan putus asa, serta gangguan komunikasi orang tua dan bayi.<sup>4</sup>

Upaya penanganan kelelahan pada ibu nifas dapat melalui teknik non farmakologi dengan latihan, akupunktur dan terapi *massage*. Hasil penelitian menjelaskan salah satu upaya untuk menurunkan tingkat kelelahan adalah *massage effleurage*. Penelitian menyebutkan bahwa setelah diberikan intervensi *massage effleurage* terdapat perubahan dari kelelahan berat dan sedang menjadi kelelahan ringan hampir pada seluruh responden.<sup>5</sup> Kombinasi aromaterapi dan *massage* pada ibu postpartum dapat mengurangi kelelahan yang dirasakan ibu. Perawatan aromaterapi merupakan bagian dari asuhan keperawatan holistik yang mudah diberikan sehingga memiliki manfaat yang besar.<sup>6</sup>

Aromaterapi lavender (*Lavendula Augustfolia*) mempunyai kandungan zat aktif berupa linalool dan linalyl yang dapat berfungsi meningkatkan hormon endorpin sebagai akibat rangsangan hipotalamus oleh aromaterapi lavender, dapat menghasilkan rasa tenang, rasa bahagia dan relaks.<sup>7</sup> Hal ini sesuai penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa keuntungan lain dari aromaterapi adalah dapat membantu memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi kelelahan.<sup>8</sup> Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk mengetahui efektivitas *effleurage hand massage* dengan aromaterapi lavender untuk mengurangi kelelahan pada ibu nifas.

## KASUS

Pada tanggal 02 November 2023 pasien Ny.A dilakukan pengkajian data dan pemeriksaan, Ibu A berusia 25 tahun, melahirkan pertama kali dan belum pernah keguguran. Ibu melahirkan tanggal 28 November 2023 pukul 21.28 WIB secara spontan, tidak ada masalah selama persalinan. Saat ini ibu dalam kondisi baik namun mengeluh kelelahan karena pengalaman pertamanya merawat bayi.

Dilakukan pemeriksaan fisik dan diperoleh tanda-tanda vital berada dalam batas normal, payudara tidak ada kemerahan, tidak terdapat pembengkakan, tidak ada nyeri tekan, terdapat pengeluaran ASI, TFU 3 jari dibawah pusat, genitalia pengeluaran cairan merah muda, terdapat luka jahitan dan tidak ada tanda infeksi pada luka jahitan.

Dari data tersebut dapat didiagnosis P1A0 post partum 6 hari. Masalah yang dialami ibu adalah ibu sering mengalami kelelahan karena merawat bayinya.

### RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang maka dapat dibuat rumusan masalah: Bagaimana efektivitas *effleurage hand massage* dengan aromaterapi lavender untuk mengurangi kelelahan pada ibu nifas?

P: *Postpartum*

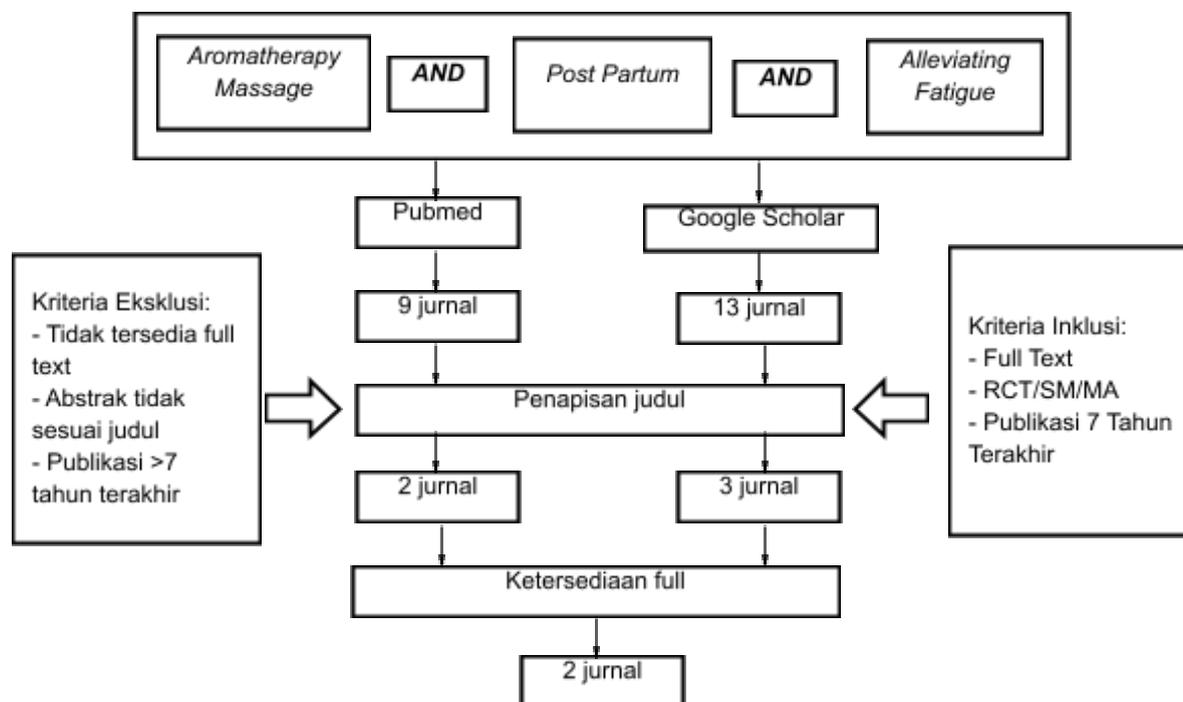
I: *Aromatherapy massage*

C: Tanpa kelompok kontrol

O: Mengurangi kelelahan

### METODE

Jenis laporan ini berupa studi kasus yang berjudul “Efektivitas *Effleurage Hand Massage* dengan Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Kelelahan pada Ibu Nifas”. Penelusuran bukti sebagai acuan studi kasus ini menggunakan e-database Pubmed dan *Google Scholar* dengan kata kunci “Ibu Nifas”, “Pijat Aromaterapi”, dan “mengurangi kelelahan” (lihat gambar 1). Berdasarkan kriteria publikasi, artikel yang diinginkan haruslah diterbitkan dalam tujuh tahun terakhir, memiliki teks lengkap, desain penelitian adalah *Quasi Eksperimental Design*, *Randomized Controlled Trials (RCT)*, *Systematic Review* dan *Meta-Analysis* serta menggunakan bahasa Inggris atau bahasa Indonesia. Selain itu, untuk kriteria eksklusinya adalah artikel tidak utuh dan tidak relevan dengan rumusan masalah.



Gambar 1. Diagram Alur Pemilihan Literatur

Artikel yang naskah lengkapnya terpilih kemudian dilakukan telaah kritis, yang terdiri dari 3 aspek yaitu validitas penelitian, kepentingan klinis (*importancy*) hasil, dan aplikabilitasnya atau relevansinya terhadap masalah klinis yang ada. Masing-masing artikel yang terpilih juga dilakukan penentuan derajat kekuatan bukti atau level of evidence pada tabel, sehingga terbukti hasil *best evidence*.

**Tabel 1. Telaah Kritis**

No	Artikel	Desain Penelitian	Level of Evidence	Validity	Important	Applicability
1.	<p><b>Judul:</b> Effectiveness of Aromatherapy Treatment in Alleviating Fatigue and Promoting Relaxation of Mothers during the Early Postpartum Period : quasi experimental study</p> <p><b>Penulis:</b> Kyoko Asazawa, Yoshihiro Kato, Ryosuke Koinuma, Nao Takemoto, Shiho Tsutsui</p> <p><b>Nama Jurnal:</b> Scientific Research Publishing</p> <p><b>Database:</b> Google Scholar</p>	Quasi Experimental	IIA	<p><b>Populasi:</b> Ibu Nifas</p> <p><b>Sampel:</b> Peserta dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dan kontrol, peserta adalah ibu nifas dalam masa awal nifas (hari ke 1 – 7) berjumlah 228 peserta.</p> <p><b>Pengumpulan data:</b> Setiap peserta menerima 1 kali perawatan aromaterapi di ruang pribadi baik dalam posisi duduk atau berbaring. Kuesioner <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>.</p> <p><b>Analisis:</b> Analisis data dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan sebesar 5%. Uji-t Student tidak berpasangan dan uji <math>\chi^2</math> digunakan untuk membandingkan karakteristik kedua kelompok.</p>	Sebelum diberikan intervensi peneliti mengukur tingkat kelelahan ibu menggunakan <i>Fatigue Severity Scale</i> (FSS). Intervensi massage menggunakan aromaterapi (lavender, ylang-ylang, citron, rosewood, and sweet orange) dilakukan pada bagian lengan dimulai pada sisi kiri diikuti oleh sisi kanan dan dilakukan selama kurang lebih 20 menit. Setiap peserta menerima 1 kali perawatan aromaterapi di ruang pribadi baik dalam posisi duduk atau berbaring.	Penelitian ini diselesaikan oleh 115 ibu (94,3%) pada kelompok intervensi dan 114 ibu (95,0%) pada kelompok pembanding. Dengan hasil penelitian: Intervensi kelompok menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam relaksasi ( $t = 6.43, p < 0.001$ ). Perbedaan signifikan pada uji efek utama sederhana relaksasi ( $F = 37.58, p < 0.001$ ) ditemukan. Terdapat penurunan kelelahan namun tidak signifikan. Mayoritas (88,4%) peserta menunjukkan kepuasan yang tinggi terhadap perawatan aroma tangan.
2.	<p><b>Judul:</b> The Effect of Aromatherapy Treatment on Fatigue and Relaxation for</p>	Quasi Experimental	IIA	<p><b>Populasi:</b> Ibu Nifas</p> <p><b>Sampel:</b> Peserta berjumlah 34 orang ibu nifas</p>	Pengumpulan data sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Sebelum	Hasil penelitian diperoleh dari 29 partisipan. Perbandingan skor sebelum dan sesudah

<p>Mothers during the Early Puerperal Period in Japan: A Pilot Study</p> <p><b>Penulis:</b> Kyoko Asazawa, Yoshihiro Kato, Atsuko Yamaguchi, Asako Inoue</p> <p><b>Database:</b> Pubmed</p>			<p><b>Pengumpulan data:</b> Pengumpulan data evaluasi hasil dilakukan untuk pre-test dan post-test. Pre-test diminta sehari sebelum intervensi, dan permintaan posttest dilakukan pada hari ini, setelah sekitar 24 jam dari pre-test. Waktu posttest segera setelah intervensi</p> <p><b>Analisis:</b> Uji Wilcoxon dilakukan untuk menganalisis data sebelum dan sesudah intervensi. Dengan nilai signifikansi 5%</p>	<p>penerapan peserta diberitahu manfaat intervensi. Kemudian Peserta memilih minyak untuk perawatan mereka dan menjalani uji tempel untuk menentukan apakah mereka mungkin memiliki reaksi alergi terhadap bahan aromaterapi. Effleurage hand massage dilakukan selama 20 menit.</p>	<p>intervensi pengobatan aroma menunjukkan bahwa skor relaksasi peserta meningkat secara signifikan (<math>P &lt; 0,001</math>) dan skor kelelahan berkurang secara signifikan (<math>P &lt; 0,001</math>). Mayoritas peserta (77,8%) merasa puas dengan intervensi yang diberikan.</p>
---	--	--	---	--	---

## HASIL

Dalam analisis review jurnal (tabel 1) ditemukan dua jurnal yang memenuhi syarat dan sesuai dengan permasalahan yang diteliti. Keduanya berupa penelitian *quasi experimental*.

Penelitian pertama berjudul "*Effectiveness of Aromatherapy Treatment in Alleviating Fatigue and Promoting Relaxation of Mothers during the Early Postpartum Period : quasi experimental study*" dengan *level of evidence* II A. Penelitian ini dilakukan oleh Kyoko Asazawa, Yoshihiro Kato, dkk. Dalam studi ini peserta dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dan kontrol, peserta adalah ibu nifas dalam masa awal nifas (hari ke 1 – 7) berjumlah 228 peserta. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan kelelahan pada ibu nifas. Mayoritas (88,4%) peserta menunjukkan

kepuasan yang tinggi terhadap perawatan aroma tangan.

Penelitian kedua dilakukan oleh Atsuko Yamaguchi, Asako Inoue, dkk dengan judul "*The Effect of Aromatherapy Treatment on Fatigue and Relaxation for Mothers during the Early Puerperal Period in Japan: A Pilot Study*" dengan *level of evidence* II A. Sampel peserta dalam studi ini berjumlah 34 orang ibu nifas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah intervensi pengobatan aromaterapi menunjukkan bahwa skor relaksasi peserta meningkat secara signifikan ( $P < 0,001$ ) dan skor kelelahan berkurang secara signifikan ( $P < 0,001$ ).

## PEMBAHASAN

Pada tanggal 02 November 2023 pasien Ny.A post partum hari ke-5 dilakukan pengkajian data dengan mengisi kuesioner pretest *Fatigue*

*Severity Scale* (FSS) dan ditemukan bahwa ibu mengalami kelelahan sedang (skor 37).

Keesokan harinya pada tanggal 03 November 2023 dilakukan intervensi pada Ny.A P1A0 post partum hari ke-6. Penatalaksanaan yang diberikan pada kasus ini adalah mengajarkan *massage* dengan teknik *effleurage hand massage* menggunakan aromaterapi lavender kepada ibu dengan durasi 20 menit selama satu kali intervensi. Hasil dari intervensi pada kasus ini setelah diberikan kuesioner posttest FSS adalah ibu mengalami kelelahan ringan (skor 22).

Sebelum dan sesudah penatalaksanaan dilakukan penilaian kelelahan dengan *Fatigue Severity Scale* (FSS). Kuesioner FSS terdiri dari sembilan pernyataan yang mewakili tingkat kelelahan responden. Penilaian dilakukan untuk melihat efek kelelahan terhadap motivasi, aktivitas, fungsi fisik, menjalankan tugas, gangguan terhadap pekerjaan, keluarga, ataupun kehidupan sosial. Skala yang digunakan adalah skala Likert dengan skala 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju). Interpretasi hasil menandakan makin tinggi skor, makin tinggi derajat keparahan dari kelelahan yang dirasakan.<sup>9</sup>

Masa nifas merupakan masa kritis bagi seorang wanita sehingga memerlukan adanya pendampingan dari tenaga kesehatan untuk memberikan asuhan kebidanan yang komprehensif. Dalam masa nifas bisa terjadi perubahan psikologis yang dapat mengganggu kesehatan jiwa ibu.<sup>10</sup> Ibu akan mengalami proses adaptasi psikologis, yaitu suatu proses penerimaan peran baru sebagai orangtua oleh seorang wanita. Apabila fase ini tidak dapat dilewati dengan baik, maka seorang ibu dapat mengalami berbagai gangguan seperti stress, depresi, dan gangguan kelelahan.<sup>11</sup> Kelelahan postpartum dapat menjadi prediktor munculnya *depressive mood* serta dapat

mengganggu peran ibu dalam merawat diri serta bayinya. Hal tersebut dikaitkan dengan rasa lelah yang dialami ibu dalam merawat bayi karena ketidakteraturan pola tidur dan frekuensi menyusui bayi pada periode awal postpartum.<sup>12</sup> Apabila kelelahan tidak ditangani maka dapat membuat munculnya perasaan negatif pada ibu dan tidak menyenangkan, merasa tidak nyaman serta dapat mengarah pada gejala depresi postpartum.

Upaya yang dapat dilakukan dalam mengurangi kelelahan pada kasus ibu A adalah *effleurage hand massage* dengan aromaterapi lavender. Masase dalam hal ini merupakan manipulasi dari struktur jaringan lunak yang dapat menenangkan serta mengurangi stress psikologis dengan meningkatkan hormone morphin endogen seperti endorphan, enkefalin dan dinorfin sekaligus menurunkan kadar stress hormon seperti hormon cortisol, norepinephrine dan dopamine. *Effleurage* adalah salah satu jenis manipulasi di dalam *massage* yang dilakukan dengan menggunakan seluruh permukaan talapak tangan, dengan permukaan ibu jari atau ujung-ujung jari. Dapat dikerjakan dengan satu tangan atau dua tangan secara bersama-sama. Gerakan dilakukan dengan lancar dan berirama. Tekanan diberikan bertahap meningkat sampai pada akhir gerakan, tetapi tidak terlalu berat sehingga masih cukup mudah mempengaruhi pengaliran darah vena dan cairan lymphe. Saat melakukan *effleurage massage* pengaliran cairan lymphe dipercepat sehingga penyerapan sisa-sisa pembakaran, peradangan dan *waste product* dibantu, pembengkakan dan kelelahan dapat dikurangi atau dihilangkan. Sesuai hasil penelitian bahwa pijat *effleurage* dapat menghasilkan sejumlah efek positif, termasuk secara efisien mengurangi tingkat kelelahan, mengurangi rasa sakit, menurunkan gangguan tidur, dan menurunkan kecemasan.<sup>13</sup>

Minyak lavender dengan kandungan linalool-nya adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pemijatan pada kulit. Aromaterapi lavender sebagai media relaksasi, menunjukkan bahwa minyak esensial dari bunga lavender dapat memberikan manfaat relaksasi (*carminative*), sedatif, mengurangi tingkat kecemasan, mampu memberikan kenyamanan dan relaksasi pada seseorang serta mampu memperbaiki mood seseorang.<sup>14</sup>

Hasil penelitian menjelaskan molekul dan partikel lavender ketika dihirup akan masuk melalui hidung, kemudian diterima oleh reseptor saraf sebagai signal yang baik dan diinterpretasikan sebagai aroma yang menyenangkan, sehingga membuat sensori aroma tersebut dapat masuk mempengaruhi sistem limbik sebagai pusat emosi seseorang, sehingga saraf dan pembuluh darah perasaan akan semakin relaks.<sup>15</sup>

Saat aromaterapi dihirup, zat aktif yang terdapat di dalamnya akan merangsang hipotalamus (kelenjar hipofise) untuk mengeluarkan hormon endorpin yang merupakan zat yang dapat menimbulkan rasa tenang, relaks, dan bahagia.<sup>16</sup> Hal ini sesuai penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa keuntungan lain dari aromaterapi adalah dapat membantu memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi kelelahan.<sup>8</sup> Disamping itu penelitian lainnya membuktikan bahwa *massage aromaterapi* berpengaruh terhadap peningkatan skor relaksasi ( $P < 0,001$ ) dan mengurangi skor kelelahan secara signifikan ( $P < 0,001$ ) pada ibu nifas.<sup>17</sup>

Berdasarkan kasus, diharapkan para bidan yang memiliki peran penting dalam memberikan asuhan pada ibu nifas dapat memberikan perawatan dan dukungan termasuk mengajarkan ibu teknik *effleurage hand massage* menggunakan aromaterapi lavender sebagai alternative mengatasi masalah

kelelahan yang sering dialami oleh ibu nifas.

## SIMPULAN

*Effleurage Hand Massage* dengan aromaterapi lavender efektif untuk menurunkan kelelahan pada ibu nifas. Sebelum diberikan intervensi ibu mengalami kelelahan dengan skor sedang. Sesudah diberikan intervensi *effleurage hand massage* dengan aromaterapi lavender ibu mengalami kelelahan dengan skor ringan.

## DAFTAR RUJUKAN

1. Anwar M, A B, P P. *Ilmu Kandungan Edisi Ketiga*. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2011.
2. Henderson J, Alderdice F, Redshaw M. Factors Associated with Maternal Postpartum Fatigue: An Observational Study. *BMJ Open*. 2019.
3. Sinaga EL. Hubungan Keletihan ibu Post Partum dengan Motivasi Pemberian ASI pada Ibu Post Partum 7-14 hari di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Muara Enim. 2017.
4. Farag DSS, Hassan HE. Maternal Postpartum Sleep Disturbance and Fatigue: Factors Influencing. *ARC J Nurs Healthc*. 2019;5(2).
5. Hurai R. Efektivitas Massage Effleurage Terhadap Fatigue Pasien Kanker di RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Keperawatan Dirgahayu*. 2019;1(2).
6. Marzouk T, AMR E-N, Baraka H. The Effect of Aromatherapy Abdominal Massage on Alleviating Menstrual Pain in Nursing Students: A Prospective Randomized Cross-Over Study. *Evidence-Based Complement Altern Med*. 2013.
7. Vakilian. The Effect Of Lavender Essence Via Inhalation Method on Labor Pain. *Shahrekord Univ*

8. Prathyara. Miracle Touch For Your Baby. *Javalitera*. 2021.
9. Krupp. The Fatigue Severity Scale: Application to Patient with Multiple Sclerosis and Systemic Lupus Erythematosus. *Arch. Neurology*,. 1989.
10. Kusthina. Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologi Pada Masa Nifas. *Jurnal Genta Kebidanan*. 2015.
11. Marmi. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "Puerperium Care."* Yogyakarta: Pustaka Belajar; 2012.
12. Oktafia R, Deviana R. Hubungan Kelelahan Postpartum pada Ibu Primipara dengan Motivasi Pemberian ASI. *J Kesehat Mercusuar*. 2021;4(2).
13. Domínguez-Solís E,  
Lima-Serrano M,  
Lima-Rodríguez JS.  
Non-pharmacological  
Interventions to Reduce Anxiety  
In Pregnancy, Labour and  
Postpartum: A systematic  
Review. *Elsevier*. 2021;102.
14. Smith C, Collins C, Crowther C. Aromatherapy For Pain Management in Labour. 2011.
15. Rahmani K. Perbandingan Efektifitas Aromaterapi Lavender, Kompres Hangat, dan Yoga Dalam Penanganan Dismenorea Primer pada Siswi SMP 1 Wangon. 2014.
16. Prima. Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. *Univ Udayana Farm Fak Kedokt*. 2013.
17. Asazawa K, Kato Y, Yamaguchi A, Inoue A. The Effect of Aromatherapy Treatment on Fatigue and Relaxation for Mothers during the Early Puerperal Period in Japan: A Pilot Study. *IJCBNM*. 2017;5(4).