

EFFECT OF A COMBINATION OF LAVENDER AROMATHERAPY AND MASSAGE EFFLUERAGE ON THE DECREASE IN THE INTENSITY OF LABOR PAIN 1

Eva Dwi Silviana Marinsa , Indah Risnawati, Ana Zumrotun Nisak

Department of Midwifery, Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Kudus

 62024171061@std.umku.ac.id

Abstract

Childbirth is a natural process that must be experienced by the mother and is generally physiological in nature, where during this process the mother will experience pain. Pain that is felt from the upper or middle part of the upper abdomen, back, waist and pelvis as well as the lower abdomen. One non-pharmacological method is lavender aromatherapy and effleurage massage. Research objective: to determine the effect of a combination of lavender aromatherapy and effleurage massage on reducing the intensity of labor pain in the 1st stage of labor. Research method: pre-experimental design research type with a one group pretest – posttest design. The research population was pregnant women who had HPL in January 2025 - February 2025. Research results: The level of pain before being given lavender aromatherapy and massage effleurage had a median value of 6, the level of pain after being given Lavender Aromatherapy and massage effleurage had a median value of 4. There was an effect of the combination of lavender aromatherapy and massage effleurage on reducing the intensity of labor pain in the 1st stage with a p-value of 0.000. Suggestion: increase understanding of lavender aromatherapy and effleurage massage as a way to reduce labor pain.

Keywords: *Combination of lavender aromatherapy; massage effleurage; intensity of labor pain in the 1st stage*

PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER DAN MASSAGE EFFLUERAGE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA 1

Abstrak

Persalinan adalah proses alamiah yang harus dialami oleh ibu dan umunya bersifat fisiologis dimana selama proses tersebut ibu akan mengalami nyeri. Nyeri yang dirasakan dari bagian atas atau bagian tengah perut atas, punggung, pinggang, dan panggul serta perut bagian bawah. Salah satu metode nonfarmakologi yaitu aromaterapi lavender dan massage effleurage. Tujuan penelitian : untuk mengetahui pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan massage effleurage terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala 1. Metode penelitian : jenis penelitian pre-experimental design dengan rancangan one group pretest – posttest design. Populasi penelitian yaitu Ibu hamil yang memiliki HPL di bulan Januari 2025 – Februari 2025. Hasil penelitian : Tingkat nyeri sebelum diberikan aromaterapi lavender dan massage effleurage dengan nilai median 6, Tingkat nyeri sesudah diberikan Aromaterapi Lavender Dan massage effleurage dengan nilai median 4. Terdapat pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan massage effleurage terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala 1 dengan nilai p-value 0,000. Saran : lebih meningkatkan pemahaman mengenai aromaterapi lavender dan massage effleurage sebagai salah satu cara dalam mengurangi nyeri persalinan.

Kata kunci: *Kombinasi aromaterapi lavender; massage effleurage; intensitas nyeri persalinan kala 1*

1. Pendahuluan

Persalinan merupakan suatu proses alami yang dialami oleh ibu, umumnya bersifat fisiologis, dan selama proses ini ibu akan merasakan nyeri. Salah satu faktor fisiologis yang menyebabkan rasa nyeri adalah kontraksi. Selama persalinan, ibu akan merasakan kontraksi yang memicu nyeri akibat his. Rasa nyeri tersebut dapat dirasakan pada bagian perut atas, punggung, pinggang, panggul, dan perut bagian bawah, dengan intensitas yang sering dan teratur [17]. Nyeri yang dialami oleh ibu saat persalinan dapat merangsang pengeluaran adrenalin, yang kemudian menyebabkan pembuluh darah berkontraksi dan mengurangi aliran darah yang membawa oksigen ke uterus. Rasa nyeri tersebut dapat memicu reaksi emosional negatif pada ibu, seperti penolakan, kemarahan, ketakutan, kesedihan, dan kecemasan, yang dapat mengganggu kondisi psikologis ibu. Ketakutan dan kecemasan yang dirasakan ibu, terutama jika disertai dengan nyeri yang hebat, dapat membuat ibu merasa tegang dan melawan kontraksi, yang pada akhirnya dapat memperlambat proses persalinan [3].

Rasa sakit selama persalinan dan kelahiran disebabkan oleh ketegangan emosional, tekanan pada ujung saraf, regangan jaringan dan persendian, serta kurangnya oksigen pada otot uterus akibat kontraksi yang berlangsung lama. Faktor-faktor lain yang memperberat kelahiran juga dapat menambah intensitas rasa sakit [18]. Nyeri persalinan adalah pengalaman subjektif yang melibatkan sensasi fisik yang berkaitan dengan kontraksi uterus, pembukaan serviks, dan penurunan kepala janin. Jika rasa nyeri ini tidak ditangani dengan baik, dapat menambah rasa cemas, tegang, atau stres pada ibu, yang akhirnya berisiko memperpanjang waktu persalinan [17].

Stres atau rasa takut secara fisiologis dapat memperburuk rasa nyeri akibat kontraksi uterus. Ketika wanita berada dalam tahap inpartu dan mengalami stres, kondisi ini dapat menyebabkan otot uterus menjadi lebih tegang, yang mengurangi aliran darah dan oksigen ke uterus karena penyempitan arteri. Hal ini berpotensi menghambat proses persalinan [4]. Ketika ibu merasa cemas atau takut, sistem saraf otonom merespons dengan meningkatkan detak jantung, frekuensi napas, dan denyut nadi. Pembuluh darah akan menyempit, tekanan darah meningkat, serta kelenjar adrenal melepaskan adrenalin yang tersebar ke seluruh tubuh. Semua perubahan ini menyebabkan tubuh menjadi tegang dan meningkatkan sensitivitas terhadap rasa nyeri [3].

Kecemasan dan ketakutan yang berlebihan meningkatkan sekresi katekolamin, yang dapat mengurangi aliran darah ke janin dan mengganggu koordinasi aktivitas uterus, sehingga memperlambat proses persalinan. Kecemasan juga meningkatkan ketidaknyamanan dan menciptakan siklus kecemasan dan ketakutan yang terus meningkat. Siklus ini akhirnya dapat memperlambat kemajuan persalinan [3].

Pada tahap pertama persalinan, ibu akan merasakan ketidaknyamanan akibat kontraksi uterus yang dapat memicu kecemasan [3]. Untuk mengurangi rasa nyeri selama persalinan, ada dua pendekatan penatalaksanaan, yaitu metode farmakologis dan nonfarmakologis. Metode nonfarmakologis meliputi berbagai teknik seperti relaksasi, hipnoterapi, distraksi, pijat, terapi terapeutik, akupunktur, akupresur, musik, hidroterapi, homeopati, modifikasi lingkungan persalinan, pengaturan posisi dan postur tubuh, serta ambulasi [8]. Salah satu teknik nonfarmakologis yang digunakan adalah Massage Effleurage, yang terbukti dapat membantu mengurangi nyeri selama persalinan. Teknik ini bekerja berdasarkan teori pengendalian gerbang (gate control theory), yang menyatakan bahwa stimulasi pada serabut taktil kulit dapat menghalangi sinyal nyeri yang dikirimkan dari area tubuh yang sama atau area lainnya. Stimulasi taktil melalui teknik effleurage mengirimkan sinyal lewat serabut saraf delta A, yang akan menutup gerbang pengirim sinyal nyeri ke otak, sehingga persepsi nyeri dapat berubah. Hal ini disebabkan oleh serabut saraf di permukaan kulit yang memiliki diameter lebih besar. Selain itu, sebagai teknik

relaksasi, effleurage dapat mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah di area yang sakit, serta mencegah terjadinya hipoksia [8].

Salah satu metode nonfarmakologi lain yang digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan adalah aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender terbukti efektif dalam mengurangi rasa sakit selama persalinan, karena mengandung linalool dan linalyl acetate. Linalool merupakan komponen utama yang berfungsi untuk memberikan efek relaksasi dan mengurangi kecemasan. Kedua kandungan tersebut memiliki efek yang mirip dengan benzodiazepine, yang bekerja melalui sistem limbik, terutama pada amigdala dan hippocampus, yang membantu menciptakan perasaan tenang [19]. Menurut [19], minyak lavender dikenal sebagai salah satu minyak yang aman dan populer digunakan dalam aromaterapi. Selain itu, minyak lavender juga memiliki sifat analgetik yang dapat meredakan nyeri, serta dalam dosis rendah, minyak ini memiliki efek menenangkan yang dapat membantu tidur.

Menurut studi pendahuluan yang sudah dilakukan di Puskesmas Bonang 2, didapatkan hasil bahwa 8 ibu bersalin dari 10 ibu bersalin mengalami nyeri sedang-berat pada saat persalinan kala 1 dan 8 ibu bersalin hanya mengetahui cara untuk mengurangi nyeri persalinan tersebut dengan menggunakan teknik nafas dalam. Berdasarkan pengamatan langsung saat proses persalinan di Puskesmas Bonang 2 belum pernah ada yang memberikan pijatan effleurage dan aromaterapi untuk mengatasi rasa nyeri persalinan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Massage Effluerage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1.

Berdasarkan fenomena di atas maka ingin melakukan penelitian dengan judul : “Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Massage Effluerage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1?”.”.

2. Literatur Review

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh [1] mengenai efektivitas inhalasi aromaterapi lavender dan neroli terhadap penurunan nyeri proses persalinan dengan hasil bahwa Inhalasi Aromaterapi lavender dan neroli sama – sama terjadi penurunan skor nyeri persalinan setelah diberikan perlakuan, namun dari rata-rata skor penurunannya menunjukkan bahwa kelompok inhalasi aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif lebih tinggi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Lilin T tahun 2016 oleh mengenai the effectiveness of jasmine aromatherapy to decrease the intensity of labor pain stage i active phase in takerharjo didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi jasmine terhadap intensitas nyeri ibu bersalin kala I dengan $p = 0,008$. Dari hal tersebut, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh [9] mengenai efektivitas effleurage massage terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan bermakna antara kelompok eksperimen dan kontrol. Kesimpulan effleurage massage efektif terhadap pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif.

3. Metode

Jenis penelitian pre-experimental design dengan rancangan one group pretest – posttest design. Populasi penelitian yaitu Ibu hamil yang memiliki HPL di bulan Januari 2025 – Februari 2025 di Puskesmas Bonang II. Sampling pada penelitian ini sejumlah 35 responden dengan Teknik sampling *total sampling* atau *quota sampling*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aromaterapi lavender , *massage effluerage*. Sedangkan variabel terikat pada penelitian ini yaitu Tingkat nyeri.

Kriteria Inklusi pada penelitian ini yaitu Ibu bersalin kala I fase aktif yang tidak memiliki gangguan pernapasan, Bersedia menjadi responden, dan Ibu bersalin fisiologis. Sedangkan Kriteria Eksklusi pada penelitian ini yaitu ibu bersalin tidak selesai atau tidak memenuhi waktu pemberian intervensi atau dilakukan rujukan .

Pada penelitian ini diberikan intervensi pemberian *massage effluerage* dan aromaterapi lavender berupa minyak essential berbau lavender dengan metode inhalasi menggunakan diffuser sebanyak 2 tetes minyak esensial dan 100 ml air selama 5 menit dengan jarak 1 meter dilakukan oleh peneliti pada ibu bersalin kala I selama terjadi kontraksi.

Pada penelitian ini menggunakan instrument *Wong Baker Pain Rating Scale*. Pada penelitian ini menggunakan uji wilcoxon.

Penelitian ini sudah dilakukan uji etik di KEPK Universitas Muhammadiyah Kudus dengan nomor EC : 170/Z-7/KEPK/UMKU/III/2025

4. Hasil dan Pembahasan

4.1. Hasil penelitian

a. Tingkat nyeri sebelum pemberian *massage effluerage* dengan aromaterapi lavender

Dalam penelitian ini, berikut hasil analisa univariat dari variabel Tingkat nyeri sebelum pemberian *massage effluerage* dengan aromaterapi lavender ditampilkan menggunakan tabel. Sebagai berikut :

Variabel Tingkat nyeri sebelum pemberian <i>massage effluerage</i> dengan aromaterapi lavender	Tingkat sebelum	F	%
- sedikit mengganggu (4)		7	20.0
- mengganggu aktivitas (6)		16	45.7
- sangat mengganggu (8)		12	34.3
Total	35		100.0

Tabel 1 tabel distribusi tingkat nyeri sebelum pemberian *massage effluerage* dengan aromaterapi lavender

Berdasarkan table 1 diatas, didapatkan hasil bahwa pada penelitian ini untuk tingkat nyeri sebelum pemberian *massage effluerage* dengan aromaterapi lavender terbanyak yaitu mengganggu aktivitas sebanyak 16 responden.

b. Tingkat nyeri sesudah pemberian *massage effluerage* dengan aromaterapi lavender

Dalam penelitian ini, berikut hasil analisa univariat dari variabel tingkat nyeri sesudah pemberian *massage effluerage* dengan aromaterapi lavender ditampilkan menggunakan tabel. Sebagai berikut :

Tabel 2 tabel distribusi tingkat nyeri sebelum pemberian *massage effluerage* dengan aromaterapi lavender

Variabel nyeri pemberian <i>effluerage</i> aromaterapi lavender	Tingkat sesudah <i>massage</i> dengan	F	&
- sedikit sakit (2)		9	25.7
- sedikit menggangu (4)		17	48.6
- menggangu aktivitas (6)		8	22.9
- sangat menggangu (8)		1	2.9
Total		35	100.0

Berdasarkan tabel 2 diatas, didapatkan hasil bahwa pada penelitian ini untuk tingkat nyeri sesudah pemberian *massage effluerage* dengan aromaterapi lavender terbanyak yaitu agak menggangu sebanyak 17 responden.

c. Perbedaan nyeri persalinan kala 1 sebelum dan sesudah pemberian Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Massage Effluerage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1

Variabel	<i>P value</i>	Sig
Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Massage Effluerage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1	0.000	0.05

Table 3 Hasil *wilcoxon* untuk Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Massage Effluerage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan p-value 0.000 (<0.05) artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, bahwa terdapat pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan *massage effluerage* terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala 1

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan *p-value* 0.000 (<0.05) artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, bahwa terdapat Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Massage Effluerage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1.

Pada penelitian ini untuk tingkat nyeri sebelum pemberian *massage effluerage* dengan aromaterapi lavender terbanyak yaitu menggangu aktivitas sebanyak 16 responden. Sedangkan untuk tingkat nyeri sesudah pemberian *massage effluerage* dengan aromaterapi lavender terbanyak yaitu agak menggangu sebanyak 17 responden.

Rasa nyeri yang dialami oleh ibu selama persalinan dapat memicu pelepasan adrenalin. Adrenalin ini menyebabkan pembuluh darah berkontraksi, yang pada gilirannya

mengurangi aliran darah yang membawa oksigen ke uterus. Selain itu, rasa nyeri ini dapat menimbulkan reaksi emosional negatif yang dapat mengganggu psikologis ibu, seperti penolakan, kemarahan, ketakutan, kesedihan, dan kecemasan. Ibu yang merasa takut, cemas, atau sangat nyeri cenderung menjadi tegang dan melawan kontraksi, yang pada akhirnya dapat memperlambat proses persalinan [3]. Nyeri selama persalinan disebabkan oleh ketegangan emosional, tekanan pada ujung saraf, regangan jaringan dan persendian, serta kekurangan oksigen pada otot uterus akibat kontraksi yang berkepanjangan. Faktor lain yang mempersulit proses kelahiran juga dapat meningkatkan intensitas rasa sakit [18].

Pada tahap pertama persalinan, ibu akan merasakan ketidaknyamanan akibat kontraksi uterus yang dapat menyebabkan kecemasan [4]. Untuk mengurangi rasa nyeri, ada dua pendekatan penatalaksanaan, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Metode nonfarmakologis meliputi relaksasi, hipnoterapi, distraksi, pijat, terapi terapeutik, akupunktur, akupresur, musik, hidroterapi, homeopati, modifikasi lingkungan persalinan, pengaturan posisi dan postur tubuh, serta ambulasi [8]. Salah satu metode nonfarmakologis yang digunakan adalah *Massage Effleurage* [3].

Massage Effleurage dilakukan untuk meredakan nyeri persalinan. Teknik ini bekerja berdasarkan konsep *gate control theory*, yang menyatakan bahwa stimulasi pada serabut taktil kulit dapat menghalangi sinyal nyeri yang berasal dari area tubuh yang sama atau berbeda. Teknik *effleurage* mengirimkan sinyal melalui serabut saraf delta A yang menutup gerbang pengiriman sinyal nyeri, sehingga korteks serebri tidak menerima pesan nyeri, karena telah diblokir oleh sinyal lain. Dengan demikian, persepsi nyeri berubah, karena sebagian besar serabut saraf di permukaan kulit memiliki diameter yang lebih besar. Sebagai teknik relaksasi, *effleurage* juga mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah di area yang sakit, dan mencegah hipoksia.

Metode nonfarmakologi lainnya adalah aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi nyeri selama persalinan. Minyak lavender mengandung linalool dan linalyl acetate, yang berfungsi untuk relaksasi dan mengurangi kecemasan. Kedua kandungan ini memiliki efek yang mirip dengan benzodiazepine, bekerja melalui sistem limbik, terutama amigdala dan hippocampus, untuk menciptakan perasaan tenang [19]. Minyak lavender merupakan salah satu minyak yang paling aman dan populer digunakan dalam aromaterapi. Selain itu, minyak lavender juga memiliki sifat analgetik yang dapat mengurangi rasa nyeri, serta memiliki efek menenangkan yang dapat membantu tidur jika digunakan dalam dosis rendah [19].

Hal tersebut sesuai penelitian yang dilakukan oleh [9] mengenai efektivitas *effleurage massage* terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan bermakna antara kelompok eksperimen dan kontrol. Kesimpulan *effleurage massage* efektif terhadap pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif.

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor yang agar dapat untuk lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang dalam lebih menyempurnakan penelitiannya karena penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu Penelitian ini mempunyai keterbatasan waktu karena periode yang dilakukan hanya 1 bulan sebaiknya peneliti selanjutnya dapat memperpanjang waktu penelitian agar hasil penelitian lebih relevan.

5. Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu nyeri persalinan kala 1 sebelum pemberian aromaterapi lavender dan *Massage Effleurage* pada penelitin ini didapatkan hasil yaitu nilai median 6, minimum 4 dan maksimum 8, Sebagian besar nilai adalah 6 dengan Tingkat nyeri

mengganggu aktivitas. Nyeri persalinan kala 1 sesudah pemberian aromaterapi lavender dan Massage Effluerage pada penelitian ini didapatkan hasil yaitu nilai median 4, minimum 2 dan maksimum 8, Sebagian besar nilai adalah 4 dengan Tingkat nyeri agak mengganggu. Terdapat Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Massage Effluerage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1.

Saran Bagi Peneliti Selanjutnya yaitu sebaiknya untuk peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain seperti paritas yang mempengaruhi Tingkat nyeri pada ibu bersalin.

Referensi

- Azizah, dkk (2020). Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Lavendula Augustfolia*) dan Neroli (*Citrus Aurantium*) terhadap Penurunan Nyeri Proses Persalinan. *Midferia jurnal kebidanan*, Volume 6.
- Buckle, J. (2015). Clinical aromatherapy: Essential oils in healthcare. *Clinical Aromatherapy: Essential Oils in Healthcare*. <https://doi.org/10.1016/C20120025781>
- Ilmiah, W. S. (2015). *Asuhan Persalinan Normal*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Indrayani, & Djami, M. (2016). *asuhan persalinan dan bayi baru lahir. jakarta timur: TIM*.
- Judha, M., Sudarti, & Fauziah, A. (2020). *Teori Pengukuran Nyeri Persalinan*. yogyakarta: nuha medika.
- Lestari, A. D. (2022). *Metode Tradisional Komplementer dalam mengatasi ketidaknyamanan pada masa kehamilan*.
- Marmi. (2016). *Intranatal Care Asuhan Kebidanan Pada Persalinan (Kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Beajar
- Muchtaridi, & Moelyono. (2015). *Aroma Terapi (Pertama)*. Yogyakarta: Ghara Ilmu.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Putri, dkk (2023). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Ibu Bersalin. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*. Volume 6. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/issue/view/166>
- Solehati, T., & Kokasih, C. E. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, T. E. (2020). *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir (Pertama)*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- A.Hedao, S., & Chandurkar, P. A. (2015). *World Journal of Pharmaceutical Research*. Age, 20(7), 60yrs. <https://doi.org/10.20959/wjpr20197-15023>
- Dahlan, S. (2016). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Epidemiologi Indonesia.
- Muchtaridi, & Moelyono. (2015). *Aroma Terapi (Pertama)*. Ghara Ilmu.
- Priharyanti Wulandari. (2015). *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Tingkat Nyeripersalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida Di Ruang Bougenville Rsud Tugurejo Semarang*. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, Volume 3, 59–67.
- Soraya, S. (2021). *Pengaruh Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lavender Citrus Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 184–191. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.653>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (21st ed.)*. Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2016b). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta. Pubhling.

- Yulizawati et al. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan. Indomedika Pustaka
- Paramitha A., Cholifah. (2019). Buku Ajar Konsep Dasar Persalinan. Sidoarjo.
- Intanwati dkk. (2022) Penerapan Aromaterapi Lavender Pada Masker untuk Memanajemen Nyeri Persalinan dan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I. Mungkid: Pustaka Rumah Cinta.
- Jaelani. (2017). Aromaterapi (ketiga). Jakarta: Pustaka Popular Obor.
- Syapitri, Henny and Amila, Amila and Aritonang, Juneris (2021) Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan. Malang : Ahlimedia Press.
- Rejeki, Sri, Sri (2020) Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka). Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Nor asiyah, Atun Wigayati (2015) Minyak Aromaterapi Lavender Sebagai Media Peningkatan Produksi ASI. Universitas Muhammadiyah KudusIndonesia Tahun 2022.
- Profil Kesehatan Jawa Tengah. (2022). Profil Kesehatan Jawa Tengah 2022.
- Proverawati, & Anggriyana, T. . (2019). Senam Kesehatan Dilengkapi Dengan Contoh Gambar. Nuha Medika.
- Rani, A. A. P. Y., & Prihandhani, I. S. (2017). Pengaruh Masase Perineum pada Derajat Laserasi Perineum Terhadap Primigravida di Puskesmas II Denpasar Barat. Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing, 1(1). <https://doi.org/10.36474/CARING.V1I1.20>
- Rohani, Saswita, R., & Marisah. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan. Salemba Medika.
- Saifudin, B. A. (2018). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal Jakarta. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saifudun, B. . (2019). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- SDKI. (2023). Survey Demografi Kesehatan Indonesia Tahun 2023. SDKI.
- Stoppard. (2021). Buku Pintar Kehamilan Minggu Perminggu. Mitra Medika.
- Sugiyono. (2017). Statistika Untuk Penelitian. Alfabeta.
- Sumarah. (2020). Perawatan Ibu Bersalin : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin. Fitramaya.
- Tandiono, E. T. (2017). Hubungan Senam Hamil Dengan Lama Proses Persalinan Kala I & II Pada Ibu Hamil Primigravida di RSIA Sakina Idaman Yogyakarta. Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 13(3), 3–13
- Widianti, A. . (2019). Senam Kesehatan. Nuha Medika.
- Widianti, & Proverawati. (2016). Senam Kesehatan : Dilengkapi Dengan Contoh Gambar. Nuha Medika.
- Wiknjosastro, H. (2019). Ilmu Kebidanan. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)