

Penerapan *Back Massage* Menggunakan *Jasmine Oil* untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif

Riska Arum Pakarti¹, Adinda Putri Sari Dewi^{2*}

*Email:dindapoetri@gmail.com

Abstrak

Keyword:
Persalinan,
kecemasan, *back*
massage,
aromaterapi
jasmine.

Menurut WHO (2013), beberapa negara berkembang di dunia beresiko tinggi terjadinya gangguan sebelum persalinan 19,8% di antaranya Etiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda dan zimbabwe. Gangguan tersebut adalah depresi dan kecemasan. Sedangkan di Indonesia ibu hamil yang mengalami kecemasan mencapai 373.000.000, dan sebanyak 107.000.000 (28,7%) dari mereka mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Sementara itu, di Pulau Jawa terdapat 679.765 ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Untuk mengatasi kecemasan tersebut, dapat dilakukan dengan *back massage* menggunakan *jasmine oil*. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas *back massage* menggunakan *jasmine oil* untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I fase aktif. Metode Penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *case study*. Fakta pengkajian yang didapatkan melalui wawancara, evaluasi, dan dokumentasi. Partisipan dalam penerapan ini ada 5 ibu bersalin kala I fase aktif. Hasil penelitian penerapan *back massage* menggunakan *jasmine oil* sudah diterapkan pada kelima partisipan dilakukan satu kali dalam waktu 20 menit. Kelima partisipan mengalami penurunan tingkat kecemasan dari tingkat kecemasan berat menjadi sedang. *Back massage* menggunakan *jasmine oil* terbukti mengurangi tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif.

1. PENDAHULUAN

Angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) di dunia masih terbilang tinggi, menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2013, ada sekitar 800 ibu di dunia meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan persalinan. Penyebab utama dari kematian ibu antara lain sumber daya yang rendah, perdarahan, hipertensi, infeksi, dan penyakit penyerta lainnya yang diderita ibu sebelum masa kehamilan. Wanita yang tinggal di negara berkembang memiliki resiko kematian 23 kali lebih besar dibandingkan dengan wanita yang tinggal di negara maju sehubungan dengan faktor yang berhubungan dengan kematian dan persalinan (WHO, 2013).

Menurut WHO (2013), beberapa negara berkembang di dunia beresiko tinggi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil sebesar 15,6%, ibu paska persalinan (19,8%), diantaranya Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe. Angka depresi dan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Uganda (18,2%), Nigeria (12,5%), Zimbabwe (19%), dan Afrika Selatan (41%).

Di Indonesia penelitian yang dilakukan pada ibu bersalin primigravida mengalami kecemasan. Ibu bersalin dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 22,5%, kecemasan sedang 30%, tingkat kecemasan berat 27,5%, dan 20% mengalami tingkat kecemasan sangat berat (Sarifah, 2016). Sedangkan penelitian yang

dilakukan di Banyumas, Jawa Tengah didapatkan hasil sebanyak 42,8% ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan (Wibowo, 2012).

Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran (Maharani, 2008 dalam Novriani, 2017). Kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan bayi prematur juga merupakan dampak negative dari kecemasan ibu hamil (Spitz, 2013).

Menurut PERMENKES No 97 Tahun 2014 mengenai pelayanan kesehatan masa melahirkan dalam pasal 14 salah satu aspek dasar yang diberikan kepada ibu bersalin yaitu asuhan sayang ibu dan sayang bayi (PERMENKES, 2014). Masyarakat menganggap nyeri persalinan merupakan nyeri yang sangat hebat dan tidak tertahankan dan menimbulkan rasa cemas yang luar biasa bagi ibu sehingga kebanyakan lebih memilih untuk melahirkan dengan *Caesar* yang dianggap lebih mudah dan tidak akan merasakan sakit selama melahirkan. Pada kala I fase aktif kontraksi semakin lama semakin kuat dan sering. Kondisi nyeri hebat pada kala I persalinan memungkinkan para ibu memilih cara yang paling gampang dan cepat untuk menghilangkan rasa nyeri. Hasil penelitian Hartiningsih (2011) menyebutkan bahwa tingginya operasi sesar salah satu penyebabnya karena para ibu cemas lebih memilih persalinan yang relatif tidak nyeri.

Beberapa cara penatalaksanaan nyeri dan kecemasan non farmakologis yang dapat di gunakan pada ibu bersalin diantaranya seperti teknik akupresur, akupuntur, aromaterapi, pernafasan terkontrol, kompres dingin, kompres hangat, hidroterapi, hipnoterapi, dan massage. Bidan dalam prakteknya memberikan asuhan persalinan diharapkan dapat memberikan kenyamanan selama persalinan, untuk itu perlu dilakukan upaya pengendalian nyeri dan cemas saat persalinan dengan teknik non farmakologis salah satu diantaranya yaitu masase. Masase dapat meningkatkan relaksasi

tubuh dan mengurani stress. Disamping itu masase merupakan asuhan yang efektif, aman sederhana dan tidak menimbulkan efek yang merugikan baik pada ibu maupun janin. (Aryani, 2015). Dalam penelitian lain yang dilakukan di Amerika Serikat mengungkapkan bahwa sebanyak 84% ibu yang akan bersalin memilih untuk menggunakan teknik non-farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri persalinan. Sebanyak 55,2% menggunakan teknik pernafasan dan 17,3% menggunakan teknik pijatan (Cepeda, 2013).

Metode masase punggung merupakan salah satu intervensi yang relatif mudah dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun keluarganya untuk membantu ibu mengurangi tingkat nyeri dan kecemasan persalinan. Metode unruk mengurangi nyeri dan kecemasan persalinan sangat diperlukan untuk mengurangi komplikasi pada ibu dan janin saat proses dan setelah persalinan, sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan angka kematian ibu secara tidak langsung berdampak pada pengurangan kerentanan dan mengatasi dampak penyakit (Rezeki, 2014).

Massage yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri antara lain *effuerage*, *counter pressure*, *kneading* (Petrissage) dan *Slow Stroke Back Massage*. *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) adalah teknik pijatan dengan menempatkan kedua telapak tangan pada punggung ibu yaitu pada torakal 10-11-12 sampai ke lumbal dengan yang merupakan sumber persarafan pada uterus dan serviks. Teknik ini dilakukan sebanyak 60 pijatan dalam satu menit dan dilakukan selama 20 menit (Athasi, et,all 2012 dalam Fitri et.all 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Joseph & Fernandes(2016) yang berjudul "Effectiveness of *Jasmine Oil Massage On Reduction of Labor Pain Among Primigravida Mothers*" penelitian ini dilakukan dengan cara teknik *purposive sampling* digunakan untuk pemilihan pemilihan 40 sampel dan alokasi acak diadopsi untuk menetapkan 20 sampel untuk kelompok eksperimen dan 20 sampel untuk kelompok kontrol. Informasi mengenai profoma demografis dikumpulkan melalui wawancara dan

kuesioner *skala likert* digunakan untuk mengukur kecemasan persalinan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fitri, et. all (2018) yang berjudul “*Efektivitas Stimulasi Kutan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Cemas Bersalin*” yang dilakukan dengan cara metode analitik kuantitatif dengan pendekatan *Quaishi-eksperimen* dilakukan dengan tindakan *massage* pada punggung dengan usapan yang perlahan selama 20 menit. Hasil dari penelitian ini adalah stimulasi *Slow Stoke Back Massage* efektif menurunkan nyeri dengan merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorphin* yang dapat menghilangkan rasa sakit secara alamiah sehingga rasa cemas berkurang.

Dari kesimpulan diatas rata-rata ibu bersalin mengalami kecemasan, terutama pada ibu primigravida saat memasuki persalinan kala I fase aktif. Dengan

banyaknya angka kecemasan pada ibu bersalin disini saya menerapkan *back massage* menggunakan *jasmine oil* sebagai alternatif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I fase aktif.

2. METODE

Metode yang digunakan adalah *deskriptif analitik*, dengan pendekatan studi kasus pada 5 partisipan ibu bersalin kala I fase aktif primigravida Di PMB Supriyatin, A.md.Keb, Kuwarasan, Kabupaten Kebumen. Proses penerapan ini dilakukan kepada 5 partisipan.

Penilaian tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah dilakukannya penerapan untuk mengetahui keefektifan *back massage* dalam penurunan kecemasan persalinan kala I fase aktif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Penerapan Back Massage Menggunakan Jasmine Oil

Tabel 1. Penerapan *back massage* menggunakan *jasmine oil*

Partisipan	Tanggal	Waktu	Ø	Frekuensi Pemijatan
Ny. D	13 Maret 2019	14.30	4 cm	1 x 20 menit
Ny. R	24 Maret 2019	16.00	5 cm	1 x 20 menit
Ny. W	14 Maret 2019	17.30	8 cm	1 x 20 menit
Ny. S	25 Maret 2019	05.00	7 cm	1 x 20 menit
Ny. H	17 Maret 2019	06.00	7 cm	1 x 20 menit

Sumber : Data Primer, 2019

Penerapan *back massage* menggunakan *jasmine oil* yang diberikan pada 5 partisipan dimulai saat memasuki kala I fase aktif. Diberikan 1X pada masing-masing partisipan selama 20 menit. Berdasarkan hasil penerapan *back massage* menggunakan *jasmine oil* yang dilakukan satu kali selama 20 menit pada masing-masing partisipan saat memasuki persalinan kala I fase aktif. Menurut Danuatmaja & Meiliasari (2008) dalam penelitian Fitri et.all (2017) Ibu yang dipijat selama 20 menit selama persalinan akan lebih terbebas dari rasa sakit dan cemas.

Stimulasi kutan *Slow Stroke Back Massage* adalah pijatan lembut, lambat, dengan penekanan berirama sebanyak 60 pijatan dalam satu menit dan dilakukan dalam waktu 3-10 menit. *Slow Stroke Back Massage* pada persalinan adalah pijatan lembut, lambat, dengan penekanan berirama pada daerah torakal 10 sampai 12 dan lumbal 1 yang merupakan sumber persarafan pada uterus dan serviks, teknik ini dilakukan sebanyak 60 pijatan dalam satu menit dan dilakukan dalam waktu 3-10 menit (Athasi,et.all 2012, dalam Fitri, et.all 2018).

Menurut Fitri et al., 2017 dalam penelitiannya yang berjudul *Efektivitas Stimulasi Kutan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Bersalin* bahwa *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) efektif menurunkan nyeri dengan merangsang tubuh melepaskan senyawa endorfin yang dapat menghilangkan rasa sakit secara alamiah sehingga lebih nyaman dan mengurangi tingkat kecemasan. Proses SSBM juga menuntut pendamping untuk terus bisa mendampingi ibu diproses persalinan kala I dengan proses pendampingan yang intens akan memberikan rasa nyaman dan aman pada ibu. Proses SSBM akan meningkatkan komunikasi antar pendamping dengan ibu sehingga SSBM sangat efektif dalam menurunkan intensitas kecemasan bersalin kala I.

Menurut penelitian Joseph et.all, 2013, yang berjudul *“Effective Jasmine Oil*

Massage in Reduction of Labor Pain Among Primigravida Health Science” minyak melati merangsang tubuh untuk melepaskan hormone endorfin yang dapat mengurangi nyeri serta kecemasan pada ibu bersalin primigravida. Minyak jasmine atau melati adalah suatu tonik uteri yang telah digunakan secara tradisional sebagai bantuan dalam persalinan. Melatih membantu memperkuat kontraksi dan memiliki kandungan pereda nyeri dan antipasmodik secara emosional, jasmine memiliki kualitas memberikan energy dan memiliki beberapa kandungan anti depresan atau anti kecemasan yang cukup tinggi, diantaranya linalool 6,10 % dan benzyl asetat 15,78%. Linalool berfungsi untuk menurunkan kecemasan dan relaksasi, sedangkan benzyl asetat merupakan zat yang berfungsi sebagai aroma harum pada bunga melati tersebut (Kuensoemardiyah, 2009).

3.2 Tingkat kecemasan persalinan kala I fase aktif setelah diberikan back Tabel 3. Tingkat kecemasan setelah diberikan back massage menggunakan jasmine oil

Partisipan	Sebelum		Sesudah		Keterangan
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
Ny. D	65	Berat	53	Sedang	Menurun
Ny. R	67	Berat	48	Sedang	Menurun
Ny. W	69	Berat	51	Sedang	Menurun
Ny. S	69	Berat	48	Sedang	Menurun
Ny. H	65	Berat	50	Sedang	Menurun

Setelah diberikan penerapan *back massage* menggunakan *jasmine oil* dilakukan penilaian kembali dengan menggunakan kuesioner *skala likert* untuk mengetahui hasil dari penerapan tersebut. Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan penerapan *back massage* menggunakan *jasmine oil* skor tertinggi yaitu 69 sedangkan skor terendah yaitu 65 dan termasuk dalam kategori tingkat kecemasan berat, setelah diberikan penerapan *back massage* dengan

menggunakan *jasmine oil* skor tertinggi yaitu 53 sedangkan skor terendah yaitu 48 termasuk dalam kategori tingkat kecemasan sedang.

Pada kelima partisipan setelah diberikan *back massage* menggunakan *jasmine oil* rata-rata mengalami penurunan tingkat kecemasan dari kategori tingkat kecemasan berat menjadi tingkat kecemasan sedang.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh setelah dilakukannya penerapan

back massage dengan menggunakan *jasmine oil* yang dilakukan selama 20 menit pada daerah punggung saat memasuki persalinan kala I fase aktif yang telah diukur menggunakan kuesioner *skala likert* saat tidak sedang mengalami his skor tertinggi adalah 53 dan skor terendah adalah 48 dan masuk dalam kategori kecemasan sedang. Tingkat kecemasan pada kelima partisipan yang telah diukur menggunakan kuesioner *skala likert* mengalami penurunan dari tingkat kecemasan berat menjadi sedang.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Rachmita, 2013 tentang perbedaan efektifitas lama pemberian masase terhadap intensitas kecemasan persalinan kala I fase aktif menunjukkan pengurangan intensitas kecemasan setelah dilakukan massase selama 20 menit (Utami, et.all.,2013).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fitri, et. all. yang berjudul "*Efektivitas Stimulasi Kutan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Cemas Bersalin*" yang dilakukan dengan cara metode analitik kuantitatif dengan pendekatan *Quaishi-eksperimen* dilakukan dengan tindakan *massage* pada punggung dengan usapan yang perlahan selama 3-10 menit. Hasil dari penelitian ini adalah stimulasi *Slow Stoke Back Massage* efektif menurunkan nyeri dengan merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang dapat menghilangkan rasa sakit secara alamiah sehingga rasa cemas berkurang.

Menurut Danuatmaja & Meiliasari (2008) dalam penelitian Fitri et.all (2017) Ibu yang dipijat selama 20 menit selama persalinan akan lebih terbebas dari rasa sakit dan cemas. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit sehingga menciptakan perasaan nyaman, rileks dan mengurangi kecemasan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Freshy&Sangeetha (2016), yang

berjudul "*Effectiveness of Routine Back Massage versus Jasmine Oil Back Massage versus Coconut oil Back Massage on Labour Pain among Parturient Mother in Selected Tertiary Care Hospital Bangalore*" terbukti bahwa pijat punggung menggunakan minyak melati terbukti mengurangi nyeri dan kecemasan pada ibu bersalin. Pijat punggung menggunakan minyak melati dapat menyegarkan pikiran dan mengurangi kecemasan dan juga membantu proses kemajuan persalinan yang cepat.

Menurut penelitian Ma'rifah et.all (2014), stimulasi yang dilakukan terutama pada daerah saraf torakal 10-11-12 sampai lumbal 1 memberikan sensasi menyenangkan dan melawan rasa tidak nyaman atau cemas pada saat kontraksi maupun diantara kontraksi. *Slow Stroke Back Massage* pada persalinan adalah pijatan lembut, lambat, dengan penekanan berirama pada daerah torakal 10 sampai 12 dan lumbal yang merupakan sumber persarafan pada uterus dan cervik, teknik ini dilakukan sebanyak 60 pijatan dalam satu menit dan dilakukan dalam waktu 3-10 menit (Athasi,et.all 2012, dalam Fitri, et.all 2018).

Cara kerja *massase Slow Stroke Back massage* adalah dengan mengaktifkan transmisi serabut saraf sensori A-beta yang lebih cepat sebagai neurotransmitter, sehingga menurunkan transmisi nyeri yang dihantarkan melalui serabut C dan A-delta berdiameter kecil sekaligus menutup gerbang sinap untuk transmisi impuls nyeri sehingga tidak terjadi kecemasan (Ikhtiarinawati & Nuraini, 2010 dalam Fitri et al., 2017). Hasil yang didapatkan dari penerapan sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Joseph dan Fernandes (2016) yang berjudul "*Effectiveness of Jasmine Oil Massage on Reduction of Labor Pain Among Primigravida Mother*" menunjukkan adanya efektifitas minyak melati untuk mengurangi nyeri dan kecemasan pada ibu bersalin primigravida.

4. KESIMPULAN

- 4.1 Penerapan back massage menggunakan jasmine oil di PMB Supriyatin, A.md.keb bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif. Penerapan *Slow Stroke Back Massage* dilakukan dengan cara pijatan lembut, lambat, dengan penekanan berirama pada daerah torakal 10 sampai 12 dan lumbal yang merupakan sumber persarafan pada uterus dan cervik, teknik ini dilakukan sebanyak 60 pijatan dalam satu menit. Penerapan dilakukan selama 20 menit saat ibu bersalin memasuki kala I fase aktif. Dalam penatalaksanaanya berjalan dengan lancar dan setelah di evaluasi bahwa *back massage* dengan menggunakan *jasmine oil* dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif.
- 4.2 Tingkat kecemasan persalinan kala I fase aktif sebelum diberikan back massage menggunakan jasmine oil skor tertinggi 69 dan skor terendah 65 termasuk dalam kategori tingkat kecemasan berat.
- 4.3 Tingkat kecemasan setelah dilakukan penerapan back massage menggunakan jasmine oil skor tertinggi 53 dan skor terendah 48 termasuk dalam kategori tingkat kecemasan sedang.
- 4.4 Tingkat kecemasan setelah dilakukan penerapan back massage menggunakan jasmine oil mengalami penurunan dari kategori tingkat kecemasan berat menjadi tingkat kecemasan sedang.

REFERENSI

- Anastasi W. (2012). *Tindakan Slow Stroke Back Massage Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I fase Aktif*. Jurnal STIKES Volume 5. No 2
- Andarmoyo et al., (2013). *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebih*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Medi
- Aprilia, Y. (2010). *Hipnosteri Rileks, Nyaman dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan*. *Gagas Medika*: Jagakarsa
- Ariani, A.P. (2014). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Arindra, D. (2009). *Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama Pada Ibu Dewasa Awal*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma (diunduh dari <http://www.gunadarma.ac.id> pada 17/06/2012).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Astria, Y. (2009). *Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan di Poliklinik Kebidanan dan Kandungan RSUP Fatmawati*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta. Diunduh pada <http://perpus.fkik.uinjkt.ac.id> (accessed 24/01/2013).
- Dewi, N. (2014). *Pengaruh stimulus slow stroke back massage terhadap nyeri pada mahasiswa D-IV kebidanan*. 3(5), 4-5.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia*. Diakses pada tanggal 06 Maret 2017, dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2015.pdf>
- Fitri, L. et al., (2018). *Efektivitas Stimulasi Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Bersalin*. Pekanbaru: Jurnal Endurance.
- Freshy R.D. & Sangeta C. (2016). *Effectifeness of routine back massage versus jasmine oil back massage versus coconut oil back massage on labour pain among parturient mothers in selected tertiary care hospital Bangalore*. In J. of health sciences and research : Vol. 4; Issue: 2.
- Hall,C.S., & Lindzey, G. (2009). *Teori-teori Sifat Dan Behavioristik*. Yogyakarta: Karnisius.
- Hartini. (2013). *Pengaruh stimulasi kuteneus (slow stroke back massage) terhadap*

- intensitas nyeri persalinan.*
Jogjakarta: Universitas Negri
Jogjakarta
- Indah, P. & Dwi, A. (2017). *Teknik Massage Punggung Untuk Mengurangi Nyeri dan Kecemasan Persalinan Kala I.* Jurnal ilmu keperawatan dan kebidanan: Vol. 8 No.2 (100-106)
- Jannah, N. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan.* Yogyakarta: Nuha Medika
- Joseph, R.M. et al., (2013). *Effectiveness Jasmine Oil Massage On Reduction Of Labor Pain Among Primigravida Mother.* India: Nitte University
Journal of Health Science
- Manuaba. (2010). *Pengantar Kuliah Obstetri.* Jakarta : EGC
- Notoadmojo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: PT Rineka Cipta
- Notoadmojo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: PT Rineka Cipta
- Oktavia, N.S. & Faridah, B.D. (2017). *Efek Aroma Ekstrak Melati Terhadap Pengurangan Nyeri dan Kecemasan Persalinan Kala I Fase Aktif.* Padang: Jurnal Ipteks Terapan
Research of applied science and education Vol II.i 4 (323-330)
- Prawiroharjdo. (2009). *Buku Acuan Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal.* Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- Raju J. & Mahipal S. (2014). *Effectiveness of Aromatherapy in Reducing Labour Pain and Duration of Labour among Primigravidas : a pilot study.* In J. of health sciences and research : Vol. 4; Issue: 2.
- Rukiyah. (2009). *Asuhan Kebidanan II : Persalinan.* Jakarta : Trans Info Media.
- Rukiyah. (2011). *Asuhan Kebidanan II : Persalinan.* Jakarta : Trans Info Media.
- Sarifah & Siti. (2016). *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester ke III dalam Menghadapi Persalinan di Samarinda.* eJournal Psikologi, Vol.4, No.4, 2016, ISSN: 2477-2674.
- Sarifuddin. (2009). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Meternal dan Neonatal.* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Semiun, Y., 2010. *Kesehatan Mental 2.* Yogyakarta: Kanisius