

Penerapan *Endorphine Massage* dengan *Lavender Oil* untuk Penurunan Kecemasan Ibu Bersalin

Diana Septiasih¹, Siti Mutoharoh²

^{1,2} Prodi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah Gombong

Abstrak

Keywords:
Kecemasan,
Endorphine massage,
lavender oil

Latar Belakang: Kecemasan adalah salah satu masalah dalam proses persalinan. Kecemasan adalah suatu kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran tentang apa yang mungkin terjadi. Ini dapat diobati dengan pengobatan non farmakologi, seperti pijat endorphine. Pijat endorphine adalah pijatan terapeutik dengan sentuhan lembut untuk ibu hamil. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menerapkan endorphine massage dengan lavender oil untuk mengurangi kecemasan.

Tujuan: Mengetahui penerapan endorphine massage dengan lavender oil untuk menurunkan kecemasan ibu bersalin kala 1.

Metode Penulisan: Penelitian ini menggunakan deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus. Partisipannya adalah 5 ibu bersalin yang mengalami kecemasan persalinan kala 1. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, studi kepustakaan dan dokumentasi.

Hasil: Setelah dilakukan asuhan penerapan endorphine massage dengan lavender oil selama 20 menit, ada penurunan kecemasan dari semua partisipan (dari kecemasan berat dan sedang menjadi kecemasan ringan). Kecemasan tersebut ditunjukkan oleh skor, yaitu partisipan 1: 71 menjadi 31, partisipan 2: 61 menjadi 27, partisipan 3: 70 menjadi 32, partisipan 4: 57 menjadi 29, dan partisipan 5: 60 menjadi 33.

1. PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari rahim ibu. Persalinan dianggap normal jika proses terjadinya pada usia kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai dengan penyulit (Sulistiyawati, 2013). Persalinan dimulai dengan persalinan kala 1, yang dimulai sejak terjadinya kontraksi uterus yang teratur dan meningkat (frekuensi dan kekuatannya) hingga serviks membuka lengkap. Proses ini terbagi dalam 2 fase, fase laten berlangsung antara 6 hingga 8 jam, serviks membuka sampai 3 centi meter (cm) dan fase aktif (7 jam) serviks membuka dari 3 sampai 10 cm. Lama Kala 1 untuk *primigravida* atau *nulipara* sekitar

12 jam (kecepatan pembukaan serviks rata-rata 1 cm per jam) sedangkan pada *multigravida* atau *multipara* berlangsung selama 8 jam (pembukaan serviks 1-2 cm per jam) (Wiknjastro, 2016). Di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Di Indonesia penelitian yang dilakukan pada *primigravida* trimester III sebanyak 33,93% mengalami kecemasan. Penelitian lain menyebutkan bahwa ibu hamil normal dalam menghadapi persalinan mengalami 47,7% kecemasan berat, 16,9% kecemasan sedang, dan 35,4% mengalami kecemasan ringan (Roniarti; Mulyani; Diana, 2017).

Kecemasan adalah suatu kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran

terhadap apa yang mungkin terjadi, saat cemas akan muncul imajinasi dalam pikiran seseorang yang akan semakin memperburuk kecemasan. Kecemasan juga dapat terjadi pada fisik maupun psikologis. Efek fisik diantaranya tubuh menggigil, keringat berlebih, jantung berdebar, sakit kepala, gelisah, tangan gemetar, otot menegang, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktifitasnya. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan yaitu pengetahuan, psikologi, ekonomi, pengalaman, dukungan keluarga serta dukungan suami. Ibu hamil dengan usia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun merupakan usia hamil resiko tinggi karena dapat terjadi kelainan atau gangguan pada janin, sehingga dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil tersebut. Beberapa cara untuk mengendalikan atau menurunkan kecemasan antara lain dengan teknik *massage* dan aromaterapi (Handayani, 2015).

Teknik *massage* membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama persalinan. *Massage* merupakan salah satu cara memanjakan diri, karena sentuhan memiliki keajaiban tersendiri yang sangat berguna untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan pikiran. *Endorphine* bisa menciptakan perasaan nyaman dan enak sehingga mengurangi kecemasan yang ibu rasakan, (Sukmaningtyas & Windiarti, 2016). *Endorphine massage* adalah pijatan terapeutik, sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. *Endorphine massage* sebaiknya dilakukan pada ibu hamil yang usia kehamilannya sudah memasuki 36 minggu. Selain dengan menggunakan terapi *endorphine massage* juga dapat menggunakan aromaterapi untuk mengurangi kecemasan saat persalinan. (Roniarti; Mulyani; Diana, 2017).

Aromaterapi merupakan suatu terapi yang menggunakan *essential oil* atau sari minyak murni untuk membantu

memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga. Aromaterapi dapat mempengaruhi sistem limbik di otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati atau mood, dan memori untuk menghasilkan bahan neurohormon *endorphin* dan *encephalin*, yang bersifat sebagai penghilang rasa sakit dan *serotonin* yang berefek menghilangkan ketegangan atau stres serta kecemasan menghadapi persalinan (Setiati; Sugih & Wijayanegara, 2019).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan asuhan dengan judul “Penerapan *endorphine massage* dengan lavender oil untuk penurunan kecemasan ibu bersalin di PMB Wiwik Gunandari Kebumen”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan *endorphine massage* dengan lavender oil untuk penurunan kecemasan ibu bersalin serta untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu bersalin kala 1 sebelum dan setelah dilakukan asuhan penerapan *endorphine massage* dengan lavender oil.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus. Deskriptif analitik merupakan suatu metode yang berfungsi untuk memdeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Kriteria inklusi: Ibu hamil dengan kala 1, ibu hamil usia produktif (20-35 tahun), usia kehamilan > 36 minggu, ibu primipara atau multipara, bersedia untuk menjadi subjek peneliti dan mau mendatangi *informed consent*. Kriteria Eksklusi: ibu hamil dengan resiko kehamilannya, ibu hamil dengan keterbatasan fisik, ibu hamil yang alergi dengan aromaterapi lavender.

Instrumen yang digunakan berupa alat dan bahan. Berikut alat yang

digunakan dalam penelitian: Alat tulis, lembar persetujuan, lembar observasi, lavender oil, dan kamera.

Jalannya penerapan yaitu Melaksanakan *informed consent* kepada partisipan, selanjutnya dilakukan penilaian kecemasan pada pasien yang telah menyetujui untuk menjadi partisipan. Pengukuran kecemasan ini di rangsang oleh *William W.K.Zung* dengan menggunakan skala *Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)*,

memposisikan pasien untuk tiduran yang nyaman, menciptakan suasana yang nyaman dan usahakan tetap rileks dan tenang, selanjutnya akan diberikan pijat *endorphine* selama 20 menit dengan menggunakan *massage oil* lavender, dilakukan evaluasi yaitu pengisian skala kecemasan menggunakan *Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)* kembali, hasil dicatat pada lembar observasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Penerapan *Endorphine Massage* dengan *Lavender Oil* untuk Penurunan Kecemasan Ibu Bersalin

Tabel 1. Penerapan asuhan kepada semua partisipan

No	Nama Partisipan	Waktu datang	Waktu pemberian asuhan
1.	Ny. S	13.00 WIB	13.15 WIB
2.	Ny. H	06.00 WIB	06.15 WIB
3.	Ny. S	11.00 WIB	11.15 WIB
4.	Ny. A	14.00 WIB	14.15 WIB
5.	Ny. D	18.00 WIB	18.15 WIB

Sumber: Data Primer (2019)

Penerapan *endorphine massage* dengan lavender oil diberikan kepada 5 partisipan yang mengalami kecemasan, partisipan diberikan *endorphine massage* di bagian lengan dan punggung selama 20 menit yang bertujuan untuk meredakan rasa sakit yang dialami oleh ibu dengan dipadukan aromaterapi lavender lebih membuat perasaan ibu menjadi lebih nyaman dan rileks. Aromaterapi lavender yang digunakan berupa

minyak *essensial* yang dapat diberikan melalui pijatan dan selanjutnya ibu bisa mencium bau dari aroma tersebut. Teknik *massage* membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama persalinan.

Teknik *massase* disini adalah dengan menggunakan *endorphine massage*. *Endorphine* bisa menciptakan perasaan nyaman dan enak sehingga mengurangi kecemasan yang ibu rasakan (Sukmaningtyas & Windiarti, 2016)

3.2 Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Pada Kala 1 Sebelum Diberikan Asuhan Penerapan *Endorphine Massage* dengan Lavender Oil

Tabel 2. Hasil Tingkat Kecemasan Sebelum Penerapan

No	Nama Responden	Usia	Skor	Kategori
1.	Ny. S	21 th	71	Berat
2.	Ny. H	25 th	61	Berat
3.	Ny. S	35 th	70	Berat
4.	Ny. A	33 th	57	Sedang
5.	Ny. D	29 th	60	Berat

Sumber: Data Primer (2019)

Tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan partisipan sebelum diberikan penerapan *endorphine massage* dengan lavender

oil yaitu 1 partisipan mengalami kecemasan sedang dengan skor 57 dan 4 partisipan mengalami kecemasan berat (skor 60-71).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Partisipan Sebelum diberikan Asuhan

Kategori	Jumlah	Presentase
Ringan	0	0 %
Sedang	1	20 %
Berat	4	80 %
Total	5	100 %

Sumber: Data Primer (2019)

Tabel 3. menunjukkan tingkat kecemasan partisipan sebelum diberikan penerapan *endorphine massage* dengan lavender oil sebagian besar mengalami kecemasan berat 4 partisipan (80%) dan sisanya mengalami kecemasan ringan 1 partisipan (20%).

Kecemasan adalah suatu kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran terhadap apa yang mungkin terjadi. Menghadapi proses persalinan merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, dimana mengingat proses melahirkan bayi tidak selalu *somatic* sifatnya akan tetapi bersifat *psikosomatic*, sebab banyak elemen psikis ikut mempengaruhi kelancaran atau kelambatan proses melahirkan bayi tersebut. Kecemasan akan meningkat pada saat ibu merasakan tanda-tanda kesakitan melahirkan

bayinya (Yuliani & Widyawati, 2018).

Persalinan dimulai dengan persalinan kala 1, yang dimulai sejak terjadinya kontraksi uterus yang teratur dan meningkat (frekuensi dan kekuatannya) hingga serviks membuka lengkap. Proses ini terbagi dalam 2 fase, fase laten berlangsung antara 6 hingga 8 jam, serviks membuka sampai 3 centi meter (cm) dan fase aktif (7 jam) serviks membuka dari 3 sampai 10 cm. Lama Kala 1 untuk *primigravida* atau *nulipara* sekitar 12 jam (kecepatan pembukaan serviks rata-rata 1 cm per jam) sedangkan pada *multigravida* atau *multipara* berlangsung selama 8 jam (pembukaan serviks 1-2 cm per jam) (Wiknjosastro, 2016)

3.3 Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Pada Kala 1 Setelah Diberikan Asuhan Penerapan *Endorphine Massage* dengan Lavender Oil

Tabel 4. Hasil Tingkat Kecemasan Setelah Penerapan

No	Nama Responden	Usia	Skor	Kategori
1.	Ny. S	21 th	31	Ringan
2.	Ny. H	25 th	27	Ringan
3.	Ny. S	35 th	32	Ringan
4.	Ny. A	33 th	29	Ringan
5.	Ny. D	29 th	33	Ringan

Sumber : Data Primer (2019)

Tabel 4 dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan partisipan setelah diberikan penerapan *endorphine massage* dengan lavender oil semua

partisipan mengalami penurunan kecemasan yaitu menjadi kecemasan ringan (skor 27-33).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Partisipan Setelah diberikan Asuhan

Kategori	Jumlah	Presentase
Ringan	5	100 %
Sedang	0	0 %
Berat	0	0 %
Total	5	100 %

Sumber: Data Primer (2019)

Tabel 5 dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan setelah diberikan penerapan *endorphine massage* dengan lavender oil yaitu 5 partisipan (100 %) mengalami kecemasan ringan.

Berdasarkan hasil setelah diberikan asuhan diketahui tingkat kecemasan setelah dilakukan *endorphine massage* dengan lavender oil menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang semula kecemasan berat menjadi kecemasan ringan. Penurunan tingkat kecemasan tersebut disebabkan karena adanya pemberian *endorphine massage* dengan lavender oil. Hal ini sesuai dengan manfaat dari *endorphine massage* yaitu mengurangi rasa sakit saat melahirkan, meningkatkan kontraksi uterus, mengendalikan perasaan frustrasi atau stres (Haghighi; Masoumi & Kazemi, 2016).

Lavender oil mempunyai efek relaksasi sekaligus perangsang sehingga sangat baik digunakan sebagai penyejuk bagi orang-orang yang cemas dan perangsang bagi

orang yang mengalami depresi. Aromaterapi lavender juga dapat mengatasi masalah sakit sendi, sakit kepala atau nyeri lainnya (Wahyuni & Rachmawati, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Sukmaningtyas & Windiarti (2014) yang dilaksanakan di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto tentang efektifitas *endorphine massage* terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin primipara. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa dari pemberian *endorphine massage* pada ibu bersalin primipara tingkat kecemasan responden yang tidak dilakukan *endorphine massage* sebagian besar adalah berat sebanyak 7 responden (46,7%). Tingkat kecemasan responden yang dilakukan *endorphine massase* sebagian besar adalah ringan sebanyak 7 responden (46,7%).

Menurut penelitian Winda (2019) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan sebelum dan

setelah pemberian aromaterapi lebih rendah apabila dibandingkan sebelum diberi aromaterapi lavender, hal ini terjadi karena terapi dengan menggunakan minyak essensial lavender dapat membantu membangkitkan semangat dan menyegarkan. Pemberian aromaterapi lavender efektif menurunkan kecemasan persalinan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pemberian asuhan yang telah dilakukan pada partisipan tentang penerapan *endorphine massage* dengan lavender oil untuk penurunan kecemasan ibu di PMB Wiwik Gunandari S.ST Desa Sarwogadung, Kecamatan Mirit, Kabupaten Kebumen, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Asuhan inovasi *endorphine massage* dengan lavender oil untuk penurunan kecemasan ibu bersalin sudah dilakukan pada bulan Maret-April di PMB Wiwik Gunandari, asuhan tersebut diberikan kepada 5 partisipan selama 20 menit.
2. Tingkat kecemasan partisipan sebelum diberikan penerapan *endorphine massage* dengan lavender oil sebagian besar mengalami kecemasan berat 80% (4 partisipan) dan kecemasan sedang 20% (1 partisipan).
3. Tingkat kecemasan partisipan setelah diberikan penerapan *endorphine massage* dengan lavender oil semua partisipan (5 partisipan) 100% mengalami penurunan kecemasan yang semula kecemasan berat dan sedang menjadi kecemasan ringan.

REFERENSI

- [1] Haghghi, N. B., Masoumi, S. Z., & Kazemi, F. (2016). *Effect of Massage Therapy on Duration of Labour*. Journal of Clinical and Diagnostic Research Vol.10 No.4, 12-14. <https://www.google.co.id/search?q=Haghghi%2C+N.+B.%2C+Masoumi%2C+S.+Z.%2C+%26+Kazemi%2C+F.+>(2016).+Effect+of+Massage+Therapy+on+Duration+of+Labour.+Journal+of+Clinical+and+Diagnostic+Research%2C+1214.&oq=chrome..69i57.1074j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8. Diakses Bulan Maret 2019.
- [2] Handayani, R. (2015). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Primigravida Trimester III*. Ners Jurnal Keperawatan Vol.10 No.4 ,62-71. <https://www.google.co.id/search?q=Handayani%2C+R.+>(2015).+Faktor+Faktor+yang+Berhubungan+dengan+Tingkat+Kecemasan+Menjelang+Persalinan+pada+Ibu+Primigravida+Trimester+III.+Ners+Jurnal+Keperawatan%2C+6271.&oq=chrome..69i57.2618j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8. Diakses Bulan Maret 2019.
- [3] Roniarti, M. P., Mulyani, N., & Diana, H. (2017). *Pengaruh Endorphine Massage terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Usia Kehamilan >36 minggu dalam Menghadapi Persalinan*. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada Vol.17 No.2, 212-221. <https://www.google.co.id/search?q=Roniarti%2C+M.+P.%2C+Mulyani%2C+N.%2C+%26+Diana%2C+H.+>(2017).+Pengaruh+Endorphine+Massage+terhadap+Tingkat+Kecemasan+Ibu+Primigravida+Usia+Kehamilan+%3E36+minggu+dalam+Menghadapi+Persalinan.+Jurnal+Kesehatan+Bakti+Tunas+Husada%2C+212221.&oq=chrome..69i57.1127j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8. Diakses Bulan Februari 2019.
- [4] Setiati, N. W., Sugih, S., & Wijayanegara, H. (2019). *Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Persiapan Menghadapi Persalinan di Bidang Praktik Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis*. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada

- Vol.19 No.1, , 45-55.
[https://www.google.co.id/search?q=S etiati%2C+N.+W.%2C+Sugih%2C+S .%2C+%26+Wijayanegara%2C+H.+\(2019\).+Efektifitas+Pemberian+Arom aterapi+Lavender+untuk+Menurunka n+Kecemasan+Ibu+Hamil+Trimester +III+dalam+Persiapan+Menghadapi+ Persalinan+di+Bidan+Praktik+Mandiri+Nurussyifa+Kecamatan+Buniseuri+ Ciamis.+Jurnal+Kesehatan+Bakti+T unas+Husada+%2C+4555.&oq=chrome..69i57.1057j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.co.id/search?q=S etiati%2C+N.+W.%2C+Sugih%2C+S .%2C+%26+Wijayanegara%2C+H.+(2019).+Efektifitas+Pemberian+Arom aterapi+Lavender+untuk+Menurunka n+Kecemasan+Ibu+Hamil+Trimester +III+dalam+Persiapan+Menghadapi+ Persalinan+di+Bidan+Praktik+Mandiri+Nurussyifa+Kecamatan+Buniseuri+ Ciamis.+Jurnal+Kesehatan+Bakti+T unas+Husada+%2C+4555.&oq=chrome..69i57.1057j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8). Diakses Bulan Mei 2019.
- [5] Sukmaningtyas, W., & Windiarti, P. A. (2016). Efektivitas Endorphine Massage terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 53-61.
[https://www.google.co.id/search?q=S ukmaningtyas%2C+W.%2C+%26+W indarti%2C+P.+A.+\(2016\).+Efektivit as+Endorphine+Massage+terhadap+T ingkat+Kecemasan+Ibu+Bersalin+Pri mipara.+Jurnal+Ilmiah+Kebidanan% 2C+5361.&oq=chrome..69i57.869j0j9 &sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.co.id/search?q=S ukmaningtyas%2C+W.%2C+%26+W indarti%2C+P.+A.+(2016).+Efektivit as+Endorphine+Massage+terhadap+T ingkat+Kecemasan+Ibu+Bersalin+Pri mipara.+Jurnal+Ilmiah+Kebidanan% 2C+5361.&oq=chrome..69i57.869j0j9 &sourceid=chrome&ie=UTF-8). Diakses Bulan April 2019.
- [6] Sulistyawati. A. (2013). *Kebidanan*. Jakarta: Salemba medika.
- [7] Wahyuni, S., & Rachmawati, V. A. (2012). *Efektivitas Pemberian Aromaterapi untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan*. *Jurnal Involusi Kebidanan* Vol.2 No.3, 1-10.
[https://www.google.co.id/search?q=Wahyuni%2C+S.%2C+%26+Rachma wati%2C+V.+A.+\(2012\).+Efektivitas +Pemberian+Aromaterapi+untuk+Me nurunkan+Kecemasan+Ibu+Hamil+T rimester+III+dalam+Menghadapi+Per salinan.+Jurnal+Involusi+Kebidanan %2C+110.&oq=chrome..69i57.1031j 0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.co.id/search?q=Wahyuni%2C+S.%2C+%26+Rachma wati%2C+V.+A.+(2012).+Efektivitas +Pemberian+Aromaterapi+untuk+Me nurunkan+Kecemasan+Ibu+Hamil+T rimester+III+dalam+Menghadapi+Per salinan.+Jurnal+Involusi+Kebidanan %2C+110.&oq=chrome..69i57.1031j 0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8). Diakses Bulan Februari 2019.
- [8] Wiknjosastro, G. (2016). *Asuhan Persalinan Normal*. Jakarta: JNPK-KR
- [9] Yuliani, D. R., & Widyawati, M. N. (2018). *Terapi Murottal Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan dan Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Preeklampsia*. *Jurnal Kebidanan* Vol.18 No.2, 79-98.
[https://www.google.co.id/search?q=Y uliani%2C+D.+R.%2C+%26+Widya wati%2C+M.+N.+\(2018\).+Terapi+M urottal+Sebagai+Upaya+Menurunkan Kecemasan+dan+Tekanan+Darahpad a+Ibu+Hamil+dengan+Preeklampsia+ .+Jurnal+Kebidanan%2C+7998.&oq= chrome..69i57.831j0j7&sourceid=chr ome&ie=UTF-8](https://www.google.co.id/search?q=Y uliani%2C+D.+R.%2C+%26+Widya wati%2C+M.+N.+(2018).+Terapi+M urottal+Sebagai+Upaya+Menurunkan Kecemasan+dan+Tekanan+Darahpad a+Ibu+Hamil+dengan+Preeklampsia+ .+Jurnal+Kebidanan%2C+7998.&oq= chrome..69i57.831j0j7&sourceid=chr ome&ie=UTF-8). Diakses Bulan Maret 2019.