



## **PEMBERIAN AROMA THERAPY LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS KESUGIHAN**

### ***PROVIDING LAVENDER AROMA THERAPY POST PARTUM MOTHER'S SLEEP QUALITY AT THE KESUGIHAN HEALTH CENTER***

**Rohmatul Laila<sup>1</sup>, Septi Tri Aksari<sup>2</sup>, Dahlia Arief Rantauni<sup>3</sup>, Norif Didik Nur Imanah<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>STIKES Serulingmas Cilacap Jawa tengah  
Email : ella92619@gmail.com

---

#### Article Info

##### Article history :

Received : 08-08-2024

Revised : 12-08-2024

Accepted : 15-08-2024

Published: 19-08-2024

#### Abstract

*The postpartum period is a recovery period after giving birth, during the postpartum period the mother will experience adjustments after pregnancy and giving birth. This adjustment causes changes that can cause discomfort, the discomfort that can be experienced is anxiety and sleep disturbances. Postnatal sleep disturbances can increase maternal stress and increase sensitivity to mood changes. The mother's sleep rhythm is disturbed and the mother wakes up more often. This can increase postpartum depression, the mother's mood, and also affect the quality of sleep for postpartum mothers. To overcome the problem of sleep disorders, you can use non-pharmacological therapy and pharmacological therapy, one of which is using lavender aromatherapy candles. Aromatherapy is a therapy based on the systematic use of distilled (concentrated) essential plant oils. Flowers, roots, herbs, fruits, resin or bark and other plant aromatic compounds to maintain and improve physical, physiological and mental well-being. Lavender aromatherapy has proven to be effective because lavender itself has a calming aroma and substances that make mothers feel more relaxed. Lavender aromatherapy has also been proven to improve sleep quality because the lavender lalool content is able to provide a calming effect which can affect the brain's raphe nuclei.*

**Keywords:** *Sleep, Lavender, Post partum*

---

#### **Abstrak.**

Masa nifas atau post partum merupakan masa pemulihan setelah melahirkan, pada masa nifas ibu akan mengalami penyesuaian setelah hamil dan melahirkan. Penyesuaian ini menyebabkan perubahan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, ketidaknyamanan yang dapat dialami adalah rasa cemas dan gangguan tidur. Gangguan tidur pasca melahirkan dapat meningkatkan stres ibu dan meningkatkan kepekaan terhadap perubahan suasana hati. Ritme tidur ibu terganggu dan ibu lebih sering terbangun hal ini dapat meningkatkan depresi pasca melahirkan, suasana hati ibu, juga mempengaruhi kualitas tidur bagi ibu post partum. Untuk mengatasi masalah gangguan tidur dapat menggunakan terapi non farmakologi dan terapi farmakologi, salah satunya dengan menggunakan lilin aroma therapy lavender, aromaterapi adalah terapi yang didasarkan pada penggunaan sistematis minyak tumbuhan esensial (terkonsentrasi) yang disuling. Bunga, akar, tumbuh-tumbuhan, buah-buahan, damar atau kulit kayu dan senyawa aromatik tanaman lainnya untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan fisik, fisiologis dan mental. Aromaterapi lavender terbukti efektif karena lavender sendiri memiliki aroma dan zat yang menenangkan sehingga membuat ibu merasa lebih rileks. Aromaterapi lavender juga terbukti meningkatkan kualitas tidur karena kandungan lalool lavender yang mampu memberikan efek menenangkan yang dapat mempengaruhi inti raphe otak.

**Kata kunci:** **Tidur, Lavender, Nifas**



## LATAR BELAKANG

Masa nifas adalah masa dimana organ reproduksi kembali ke kondisi sebelum hamil, masa ini dimulai setelah lahirnya plasenta dan berakhir ketika organ reproduksi kembali ke keadaan sebelum hamil. Masa nifas menyebabkan terjadinya perubahan pada organ reproduksi. Begitu pula keadaan mental (psikologis) ibu yang mengalami perubahan ( Zagoto dan Si Lisdawati 2020). Menurut Hutabarat dkk 2021, masa nifas dimulai 2 jam setelah kelahiran dan diakhiri dengan kembalinya organ rahim ke keadaan sebelum hamil, biasanya berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari, namun umumnya pulih baik secara fisiologis maupun psikologis dalam waktu 3 bulan. Apabila secara fisiologis sudah terjadi perubahan dari bentuk aslinya (sebelum hamil), namun secara psikis masih terganggu, maka dikatakan masa nifas tidak berjalan normal atau sempurna.

Masa nifas atau post partum merupakan masa pemulihan setelah melahirkan, menurut Windayati ddk, 2023 Masa nifas merupakan masa penyesuaian ibu setelah hamil dan melahirkan. Penyesuaian ini menyebabkan perubahan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, ketidaknyamanan yang dapat dialami adalah rasa cemas dan gangguan tidur akibat menyusui. Menurut R. Sari & Anggorowati (2020) penyebab gangguan tidur pada ibu nifas adalah kelelahan fisik yang disebabkan oleh merawat bayi, menyusui, memandikan bayi, kebutuhan bayi yang terus-menerus sehingga istirahat ibu tidak mencukupi atau berkurang. Faktor lainnya antara lain nyeri jahitan pada peritoneum, rasa tidak nyaman pada kandung kemih, dan gangguan tangisan bayi, masalah yang terjadi ketika seseorang mengalami gangguan tidur adalah kualitas tidurnya akan menurun.

Gangguan tidur pasca melahirkan dapat meningkatkan stres ibu dan meningkatkan kepekaan terhadap perubahan suasana hati. Ritme tidur ibu terganggu dan ibu lebih sering terbangun demi bayinya hal ini dapat meningkatkan depresi pasca melahirkan, suasana hati ibu, juga mempengaruhi kualitas tidur bagi ibu post partum. Pada masa ini ibu sangat rentan mengalami post partum blues, post partum blues sangat membahayakan ibu dan bayi jika tidak segera ditangani, post partum blues disebabkan karena beberapa faktor menurut Aifa (2022) Penyebab postpartum blues masih belum diketahui secara pasti, namun hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa usia, pendidikan, dan dukungan keluarga berkontribusi terhadap postpartum blues. Ibu postpartum blues mengalami gejala seperti depresi/sedih/disforia, mudah menangis, mudah tersinggung, cemas, kebingungan, agitasi, sakit kepala, emosi yang labil, kecenderungan menyalahkan diri sendiri, perasaan tidak mampu, gangguan tidur, dan gangguan nafsu makan, gangguan tidur dapat menyebabkan stress sehingga dapat memicu terjadinya post partum blues, stress juga dapat mempengaruhi pengeluaran ASI.

Untuk mengatasi gangguan tidur dapat dilakukan dengan dua cara yaitu terapi non farmakologi dan farmakologi, menurut penelitian Rahmawati & Machfudloh (2023) Permasalahan kualitas tidur seseorang dapat diatasi dengan berbagai cara, baik dengan pengobatan maupun non pengobatan. Perawatan obat mungkin termasuk pemberian obat tidur atau obat penenang lainnya. Sedangkan pengobatan non farmakologi bisa menggunakan musik relaksasi, pijat, yoga, hipnotherapy, doa, dan pemberian aroma therapy, salah satunya menggunakan aromatherapy lavender. Menurut Maharani 2021 Salah satu pengobatan gangguan tidur adalah dengan menggunakan aromaterapi inhalasi lavender lavender memiliki bau yang kuat dan harum sehingga dapat digunakan sebagai aromaterapi, lavender juga mempunyai kandungan minyak atsiri yang



dapat memperpanjang durasi tidur, lavender kaya akan manfaat karena kandungannya yang serbaguna.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Pemberian aroma therapy Lavender gangguan kualitas tidur pada ibu post partum di ” tujuan dilakukanya penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektivitasan pemberian lilin aroma therapy lavender terhadap gangguan kualitas tidur pada ibu post partum dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

## **KAJIAN TEORITIS**

Tidur merupakan suatu proses yang sangat penting bagi seseorang, karena pemulihan terjadi pada saat tidur, proses ini berguna untuk mengembalikan keadaan manusia seperti semula, yaitu ketika tubuh yang sebelumnya mengalami kelelahan menjadi segar kembali. Menghalangi proses pemulihan dapat menyebabkan organ tubuh berfungsi maksimal sehingga mengakibatkan orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan kehilangan konsentrasi (Maharani 2021). Menurut Simamora dan Krista 2024, gangguan tidur merupakan serangkaian kondisi yang ditandai dengan adanya gangguan jumlah, kualitas atau durasi tidur pada individu tertentu. Tidur merupakan kebutuhan fisiologis penting bagi manusia dan dianggap sebagai faktor kesehatan penting yang dapat mempengaruhi kualitas hidup. Proses istirahat dan tidur penting untuk pemulihan otak dan tubuh, sehingga kurang tidur dapat menyebabkan gangguan fisik dan mental. Saat tidur, aktivitas tubuh melambat sehingga memungkinkan sel-sel yang rusak diperbaiki.

Menurut teori, pengertian kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana persepsi seseorang terhadap sesuatu terganggu, namun fungsi otak masih bekerja sangat baik dalam mengatur pencernaan, fungsi jantung dan pembuluh darah, serta fungsi imun tubuh, menugaskan energi tubuh dalam tubuh dan pengolahan informasi (Ropika & Meliati, 2021).

Kualitas tidur merupakan ukuran seberapa mudah seseorang tertidur, kualitas tidur dapat digambarkan dari lamanya tidur dan kesulitan untuk tertidur atau bangun. Tidur yang berkualitas memberikan kesegaran dan kebugaran saat bangun tidur, sebaliknya tidur yang tidak cukup dan berkualitas buruk dapat menimbulkan berbagai ketidakseimbangan fisiologis yang berdampak pada kesehatan jika seseorang tidur cukup karena waktu tidur yang cukup (minimal 7 jam per hari) seiring berjalannya waktu, maka orang tersebut siap untuk melakukan aktivitas yang perlu mereka lakukan ketika bangun tidur (Woran et al, 2020). Menurut Aisyah 2024 kebutuhan tidur seseorang merupakan kebutuhan alami tubuh akan istirahat yang harus dipenuhi setiap hari. Setiap orang memiliki pola tidur yang berbeda-beda karena faktor usia, kondisi lingkungan, gaya hidup, kebiasaan beraktivitas, dan status kesehatan. Waktu tidur yang disarankan bagi orang dewasa berusia 18-64 tahun adalah 7-9 jam sehari.

Untuk mengatasi masalah gangguan tidur dapat menggunakan terapi non farmakologi dan terapi farmakologi, salah satunya dengan menggunakan lilin aroma therapy lavender, aromaterapi adalah terapi yang didasarkan pada penggunaan sistematis minyak tumbuhan esensial (terkonsentrasi) yang disuling. Bunga, akar, tumbuh-tumbuhan, buah-buahan, damar atau kulit kayu dan senyawa aromatik tanaman lainnya untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan fisik,



fisiologis dan mental. Berbeda dengan obat herbal, minyaknya tidak dipekatkan dari seluruh bagian tanaman, melainkan biasanya diekstraksi dengan penyulingan uap (Haryanti et al., 2024).

Menurut Pitaloka, Ilmiah, & Alfitri (2024) aroma therapy adalah metode yang meningkatkan kesehatan fisik, emosional dan mental. Aromaterapi digunakan sebagai alternatif pengobatan nyeri non medis. Aroma terapeutik berbeda yang dapat digunakan antara lain cendana, basil, kayu manis, ylang-ylang, jeruk, melati, cengkeh, lavender, mawar, melati. Aromaterapi dengan minyak esensial lavender saat ini digunakan sebagai tambahan untuk menghilangkan rasa sakit, karena lavender memiliki sifat antikonvulsan, antidepresan, anticemas, dan obat penenang. kelenjar hipofisis) untuk melepaskan endorfin. Endorfin dikenal sebagai zat yang menimbulkan perasaan tenang, rileks, dan bahagia.

Selain itu, zat aktif yang terdapat pada lavender berupa linalool dan linalyl asetat memiliki efek analgesik. Bahan utama aromaterapi lavender adalah linalool asetat, yang membantu mengendurkan otot dan sistem saraf yang tegang, sehingga menimbulkan efek relaksasi, menenangkan dan sebagai anti cemas. Kandungan bunga lavender seperti senyawa polifenol bermanfaat sebagai antioksidan, mencegah radikal bebas, mencegah luka bakar, antivirus, antikanker, serta mengandung linaloacetate dan linalool yang dapat memberikan efek relaksasi pada penyakit jantung (Alliyati ddk, 2024)

Lilin aromaterapi adalah lilin yang dibuat dengan penambahan aroma untuk berbagai keperluan. Beberapa manfaat lilin aromaterapi antara lain mengatasi insomnia, ketegangan dan nyeri otot, mengurangi stres, serta menjaga konsentrasi. Lilin aromaterapi menghasilkan aroma yang mempunyai efek terapeutik ketika dibakar, sehingga mempunyai efek terapeutik yang menenangkan dan merelaksasi pikiran (Rechand et al., 2024). Salah satu fungsi utama lilin aromaterapi adalah untuk menghilangkan stres bagi yang mencium aromanya. Stres merupakan respon tubuh terhadap tekanan yang disebabkan oleh suatu peristiwa atau situasi, seperti yang dijelaskan oleh Yayasan. Aroma lilin aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi karena aroma minyak esensial dalam lilin mengangkut molekul ke hidung dan otak, di mana mereka merangsang reseptor baru dan berinteraksi dengan saraf dan anggota tubuh (Nasem et al, 2024)

## **METODE PENELITIAN**

Sumber data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder, data primer itu sendiri merupakan data yang diperoleh melalui wawancara klien, dan pengamatan secara langsung, sedangkan data sekunder diperoleh dari jurnal penelitian ilmiah, artikel dan buku yang dapat dijadikan sebagai acuan tentang teknik komplementer pemberian aroma therapy lavender untuk mengatasi gangguan tidur. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan study kasus yang dilaksanakan pada tahun 2024. Subjek pada penelitian ini adalah Ny. U usia 30 tahun G<sub>2</sub>P<sub>1</sub>A<sub>0</sub> post partum spontan yang bertempat tinggal di planjan kesugihan dengan keluhan ganggaun tidur masa nifas hari ke 3. Peneliti memberikan lilin aroma therapy selama 6 hari penggunaan guna untuk membantu mengatasi masalah gangguan tidur.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Tingkat kualitas tidur ibu nifas

pemberian lilin aroma therapy lavender	Kualitas tidur	Kepuasan tidur
Hari ke 1	4 jam	Kurang nyenyak
Hari ke 3	7 jam	Tidur nyenyak
Hari ke 6	8 jam	Tidur nyenyak

Ada banyak faktor yang dapat memengaruhi kuantitas dan kualitas tidur Anda, termasuk kesehatan, lingkungan, pola makan, pengobatan, dan gaya hidup. Kondisi kesehatan seseorang, baik kesehatan fisik maupun mental, sangat mempengaruhi kebutuhannya akan tidur. Segala penyebab fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik dapat menyebabkan masalah tidur dan istirahat (D. W. Sari, Elsera, & Sulistyowati, 2022). Menurut Prama dan Harahap 2020, kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur, seperti sulit berkonsentrasi, merasa tidak enak badan saat bangun tidur, atau mengalami gangguan kesehatan. Kualitas tidur mempunyai tiga aspek yaitu konsistensi (tidur terus menerus dan tidak terbangun karena gangguan), durasi (lamanya durasi tidur serta kedalaman dan kepuasan tidur).

Hasil study kasus yang dilakukan dimulai pada saat kunjungan nifas ke II yang dilakukan dirumah Ny.U, pada kunjungan nifas ke II Ny.U mengeluh susah tidur dan tidak bisa tidur nyenyak, pada study kasus ini pemberian lilin aroma therapy lavender di berikan selama 6 hari pemberian, dari tabel di atas pada pemberian pertama Ny.U mengatakan tidur dalam waktu kurang lebih 4 jam dan masih suka terbangun pada malam hari, selanjutnya pada hari ketiga ibu mengatakan bahwa tidur dalam waktu 7 jam, pada hari ketiga ini sudah mulai ada perubahan bahwa ibu sudah merasa tidur nyenyak dan tidak mudah terbangun, selanjutnya setelah 6 hari pemberian Ny.U mengatakan tidur dalam waktu kurang lebih 8 jam hal ini dapat membuktikan bahwa lilin aroma therapy dapat mengatasi masalah gangguan tidur.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sundara (2022) membuktikan bahwa aromaterapi lavender terbukti efektif sebagai obat komplementer dan alternatif analgetik yang mampu menurunkan tingkat kecemasan dan mengatasi gangguan tidur, baik melalui inhalasi maupun pemijatan. Minyak atsiri lavender didominasi oleh linalool (18-48%) dan linalyl asetat (1-36%). Minyak linalool dan linalyl asetat merupakan kandungan yang dapat merelaksasi atau mengendurkan saraf dan otot yang tegang. Linalool dapat memberikan efek sedatif dan linalyl asetat bertindak sebagai analgesik dan dapat meningkatkan euforia. Penggunaan kedua bahan ini dapat mengurangi kecemasan, mengganggu pola tidur, stres, meningkatkan perasaan sejahtera, mendukung kewaspadaan mental, dan mencegah agresi.

Hal ini diperkuat dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Adiputri ddk, 2023 mengatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender terbukti efektif karena lavender sendiri memiliki aroma dan zat yang menenangkan sehingga membuat ibu merasa lebih rileks, sehingga diharapkan dapat membantu ibu hamil memperbaiki dan meningkatkan kualitas tidur. Manfaat aromaterapi adalah menenangkan dan memberikan rasa rileks pada tubuh. Aromaterapi lavender juga terbukti



meningkatkan kualitas tidur karena kandungan lalool lavender yang mampu memberikan efek menenangkan yang dapat mempengaruhi inti raphe otak.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu pemberian lilin aroma therapy lavender terhadap gangguan tidur pada ibu post partum efektif dapat membantu ibu mengatasi masalah gangguan tidur. Pemberian lilin aroma therapy ini sangat aman untuk ibu nifas maupun menyusui karna tidak ada efek samping kecuali ibu mempunyai alergi terhadap aroma therapy lavender, pada kasus Ny.U ini ibu tidak mempunyai alergi terhadap aroma therapy lavender, hal ini dapat membuktikan bahwa penelitian yang dilakukan oleh penulis terbukti aroma therapy lavender dapat mengatasi gangguan tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aifa, W. E. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Post Partum Blues Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Umban Sari Pekanbaru. *Menara Ilmu*, 16(2), 108–116.
- Aliyyati, N., Utami, T., & Andriani, R. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Cibolang Kidul. *Jurnal Ventilator*, 2(1), 286–302.
- Fauziandari, E. N., Triasih, W., & Karuniawati, B. (2023). Asuhan Kebidanan Continuity of Care Dengan Implementasi Massage Endorphin Untuk Mengatasi Nyeri Persalinan Kala 1. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta*, 5(1), 165–169.
- Hasanah, K., Lestari, T. F., Handayani, E. P., & Hasanah. (2024). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny “A. T” Umur 23 Tahun Gii Pi A0 Usia Kehamilan 34 Minggu 1 Hari Di Puskesmas Sentani Kabupaten Jayapura. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ibu Dan Anak*, 7(1), 7–20.
- Mahalaksmi, A. S., Nofiandita, A., Rania, A. P., Novian, F. K. W., Agustina, F. R., Fahima, H. A., ... Priyandani, Y. (2024). Profil Pengetahuan dan Efektivitas Penggunaan Aromaterapi untuk Mengurangi Stres pada Masyarakat Usia Produktif. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 11(1), 95–100.
- Marbun, U., Irnawati, Dahniar, Asrina, A., Kadir, A., Jumriani, ... Yulita, E. (2023). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Penerbit Widina.
- Mu'alimah, M., Purnani, W. T., & Sunaningsih. (n.d.). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri*. 31–37.
- Muningsih, S., & Fitriani, E. S. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 97–102.
- Nengsi, M. K., Widhyasih, R. M., & Zuraida, Z. (2023). Gambaran Hasil Pemeriksaan Anti-HIV dan HBsAg Metode Immunochromatography Tes Pada Ibu Hamil Di RSAB Harapan Kita Jakarta. *Anakes: Jurnal Ilmiah Analisis Kesehatan*, 9(2), 138–146.



- Nurhidayati, Sholicha, F. I., & Irawati, A. (2019). Manajemen Asuhan Kebidanan Pada Ny X G2p1a0 Dengan Iufd Di Pmb T Jayanti Ponorogo. *Prosiding Ist Seminar Nasional Dan Call for Paper Arah Kebijakan Dan Optimalisasi Tenaga Kesehatan Menghadapi Revolusi Industri 4.0*, 66–69.
- Pitaloka, P. S., Ilmiah, W. S., & Alfitri, R. (2024). Pengaruh Lilin Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Di Pmb Yulia Tri Jayanti Turen Kab. Malang Tahun 2024. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(5), 2422.
- Rahmawati, M., & Machfudloh. (2023). Postpartum Blues : Kualitas Tidur Baik dengan Aromatherapi Lavender Scooping Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(1), 11–22.
- Ropika, H., & Meliati, L. (2021). Pengaruh Aromatherapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postparum Seksio Sesarea. *Jurnal Kesehatan*, 4(4), 326–336.
- Sagala, S., Tanjung, D., & Effendy, E. (2022). Aromaterapi Lavender melalui Humidifier terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 62–70. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.3926>
- Saputro, A. A., Dewi, O. Y., Rusidah, Y., & Islamiyah, N. (2024). Gambaran Pemeriksaan Hbsag Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Kabupaten Kudus. *Jurnal Medika Indonesia*, 5(1), 1–8.
- Sari, D. W., Elsera, C., & Sulistyowati, A. D. (2022). Hubungan Tingkat Nyeri Post Sectio Caesarea Dengan Kualitas Tidur Pasien Postpartum. *Triage Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 8–16.
- Sari, F. S., & Afnuhazi, R. (2022). Pengaruh Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Pusat Akses Kajian Keperawatan*, 1(1), 14–19.
- Sari, R., & Anggorowati. (2020). Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum: Kajian Literatur. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 2(3), 59–69.
- Septie, L. C., Haiti, M., Anggraini, N., Sari, M., & Hutabarat, H. (2023). Pentingnya Pemeriksaan Haemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal PEngabdian Keoda Masyarakat*, 6(1), 29–40.
- Sundara, A. K. (2022). Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma*, 2(2), 78–84.