



PENGARUH KOMBINASI TEHNIK RELAKSASI PERNAPASAN DAN INHALASI AROMATERAPI (CHAMOMILE) TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PERSALINAN KALA 1

Amalia Indah Puspitasari¹, Tohiriah²

^{1,2} STIKes Abdi Nusantara Jakarta
tohiriah@icloud.com

Abstrak

Proses persalinan seringkali diiringi dengan rasa nyeri yang intens, terutama pada persalinan kala 1 (fase pembukaan). Nyeri yang dirasakan selama persalinan dapat mengganggu kenyamanan ibu dan mempengaruhi pengalaman persalinan secara keseluruhan. Pemerintah dan tenaga kesehatan memiliki beberapa upaya untuk mengurangi atau mengelola nyeri persalinan, baik melalui pendekatan medis, psikologis, maupun sosial. Pendekatan non farmakologis dilakukan secara alami tanpa menggunakan obat-obatan kimiawi salah satunya dengan melakukan teknik relaksasi yang mencakup relaksasi napas dan aromaterapi. Chamomile mengandung beberapa zat yang bermanfaat bagi Kesehatan. Kandungan utama pada chamomile seperti apigenin, luteolin, kamfer dan tanin yang memiliki sifat anti-inflamasi, antioksidan, anti bakteri dan mengurangi mengurangi stress karena nyeri kontraksi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Pernapasan Dan Inhalasi Aromaterapi Chamomile Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala 1. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif analitik *pre-eksperimen* dengan *pretest posttest non-equivalent group design*. Pengambilan data dilakukan pada bulan November 2024 hingga Januari 2025. Populasi adalah ibu bersalin kala I dengan teknik total sampling, sehingga jumlah sampel adalah 30 responden. Uji statistik yang dilakukan adalah uji T-Test. Hasil uji statistic didapatkan sebelum diberikan tindakan intensitas nyeri responden mayoritas dalam kategori nyeri berat sebanyak 18 (60%) dengan nilai rata-rata 3.60 dan setelah diberikan tindakan mayoritas menjadi nyeri sedang sebanyak 11 (36,7%) dengan nilai rata-rata 2,03. Hasil p -value 0,009 ($p < 0,05$) sehingga ada perbedaan secara signifikan, dan dapat disimpulkan ada pengaruh tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Kombinasi Teknik Relaksasi Pernapasan Dan Inhalasi Aromaterapi Chamomile Di TPMB Bdn. Winda Widianty Sodikin S.Keb.

Kata Kunci : *Relaksasi Pernapasan, Inhalasi Aromaterapi Chamomile, Nyeri Bersalin Kala I*

Abstract

Labor is often accompanied by intense pain, especially during the first stage of labor (opening phase). The pain felt during labor can interfere with the mother's comfort and affect the overall labor experience. The government and health workers have several efforts to reduce or manage labor pain, either through medical, psychological, or social approaches. The non-pharmacological approach is done naturally without the use of chemical drugs, one of which is by doing relaxation techniques that include breath relaxation and aromatherapy. Chamomile contains several substances that are beneficial for health. The main content in chamomile such as apigenin, luteolin, chamfer and tannins which have anti-inflammatory, antioxidant, anti-bacterial properties and reduce stress due to contraction pain. The purpose of this study was to determine the effect of a combination of breathing relaxation techniques and chamomile aromatherapy inhalation on reducing pain intensity in labor phase 1. This research method uses descriptive analytic pre-experiment research with pretest posttest non-equivalent group design. Data collection was carried out from November 2024 to January 2025. The population was laboring mothers at stage I with total sampling technique, so the number of samples was 30 respondents. The statistical test performed was the T-Test test. The results of statistical tests obtained before being given the action of the majority of respondents' pain intensity in the severe pain category as many as 18 (60%) with an average value of 3.60 and after being given the action the majority became moderate pain as many as 11 (36.7%) with an average value of 2.03. The p -value result is 0.009 ($p < 0.05$) so that there is a significant difference, and it can be concluded that there is an effect on the level of pain before and after the combination of Breathing Relaxation Techniques and Chamomile Aromatherapy Inhalation at TPMB Bdn. Winda Widianty Sodikin S.Keb.

Keywords: *Respiratory Relaxation, Chamomile Aromatherapy Inhalation, First Stage Labor Pain*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author : Tohiriah

Address : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta

Email : tohiriah@icloud.com

Phone : 082133033382

PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus melalui vagina ke dunia luar (Ma'rifah, 2022). Proses persalinan adalah salah satu pengalaman yang sangat penting dalam kehidupan seorang wanita. Proses ini juga seringkali diiringi dengan rasa nyeri yang intens, terutama pada persalinan kala 1 (fase pembukaan). Nyeri yang dirasakan selama persalinan dapat mengganggu kenyamanan ibu dan mempengaruhi pengalaman persalinan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penanganan nyeri yang efektif selama persalinan menjadi sangat penting untuk meningkatkan kualitas proses persalinan.

Ibu bersalin banyak mengeluhkan tidak dapat menahan nyeri pada saat persalinan sehingga memilih untuk melakukan persalinan dengan section caesarea. Tahun 2021, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa jumlah persalinan dengan sectio caesarea telah meningkat di seluruh dunia dan melebihi batasan 10%-15%. Kematian dan kecacatan pada ibu dan anak dapat meningkat jika indikator persalinan Sectio Caesarea melebihi batas normal operasi. Data 2019 menunjukkan jumlah tindakan Sectio Caesarea sebanyak 85 juta, data 2020 menunjukkan jumlah tindakan sebanyak 68 juta, dan data 2021 menunjukkan jumlah tindakan sebanyak 373 juta (Sudarsih, Agustin, and Ardiansyah, 2023).

Nyeri adalah masalah utama pasien yang menjalani persalinan inpartu kala I fase aktif. Ibu bersalin dapat mengalami banyak masalah karena nyeri, termasuk stres dan kecemasan yang berlebihan. Selain itu, peningkatan nadi dan respirasi akan mengganggu pasokan yang dibutuhkan janin dari plasenta. Nyeri juga dapat menyebabkan kontraksi uterus yang tidak teratur, yang dapat menyebabkan persalinan yang lama. Apabila pasien mengeluh nyeri maka hanya satu tindakan yang mereka inginkan yaitu mengurangi rasa nyeri tersebut, untuk mengurangi rasa nyeri 2 tersebut maka harus dilakukan manajemen nyeri yang benar-benar berpengaruh (Sari 2023).

Pemerintah telah menyediakan program pendidikan untuk ibu hamil agar mereka lebih siap menghadapi persalinan, termasuk cara-cara mengelola rasa sakit, dukungan emosional, pengelolaan stres dan kecemasan. Fasilitas kesehatan yang mendukung seperti rumah sakit dengan fasilitas lengkap seperti ruang persalinan dengan berbagai pilihan pengelolaan nyeri misalnya, kamar persalinan dengan fasilitas epidural, ketersediaan tenaga medis yang terlatih, layanan konsultasi dan informasi dll (Yusniarita, 2024). Beberapa upaya yang dilakukan pendekatan medis dengan metode penghilang rasa nyeri yaitu secara farmakologis adalah dengan menggunakan obat-obatan kimiawi. Pendekatan non farmakologis dilakukan secara alami tanpa menggunakan obat-obatan kimiawi yaitu dengan melakukan teknik relaksasi yang mencakup relaksasi napas dalam, relaksasi otot, masase, musik dan aromaterapi.

Pendekatan non farmakologis dengan melakukan teknik relaksasi napas adalah metode yang digunakan untuk membantu mengurangi ketegangan fisik dan emosional, termasuk saat

menghadapi nyeri persalinan. Teknik ini melibatkan kontrol pernapasan dengan tujuan untuk menciptakan rasa tenang dan mengurangi stress. teknik ini secara konsisten dapat membuat ibu hamil lebih siap dalam menghadapi persalinan dan merasa lebih tenang. Teknik ini juga sering diajarkan dalam kelas persalinan sebagai bagian dari persiapan mental dan fisik sebelum melahirkan. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan dalam hal mengajarkan klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain mengurangi intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Mera, 2024).

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat meningkatkan keadaan fisik dan psikologi seseorang agar menjadi lebih baik. Setiap minyak esensial memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretic, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal (Simanulang, 2022).

Aromaterapi Chamomile mengandung beberapa zat yang bermanfaat bagi kesehatan. Kandungan utama pada chamomile seperti apigenin, luteolin, kamfer dan tanin yang memiliki sifat anti-inflamasi, antioksidan, anti bakteri dan mengurangi stress. Aromaterapi chamomile merupakan ekstrak bunga yang dapat menurunkan gangguan kecemasan, stress, dan insomnia. Chamomile (*Matricaria Chamomilla L.*) berasal dari keluarga Asteraceae yang memiliki kandungan chamazulene, apigenin, bisabolol, benzodiazepine yang dapat menghasilkan efek ansiolitik (anti-kecemasan). Selain aromaterapi, chamomile juga biasanya digunakan sebagai teh herbal, kosmetik, minuman beralkohol dan sebagai bumbu untuk makanan (Rahayu, 2024).

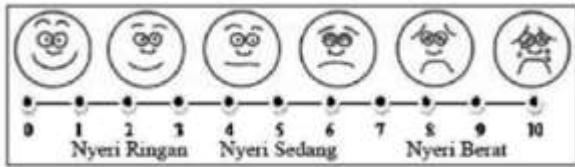
Penggunaan aromaterapi dalam persalinan bisa menjadi tambahan yang bermanfaat sebagai bagian dari pendekatan holistik untuk manajemen nyeri, dan akan lebih baik jika dapat dipadukan dengan metode perawatan medis lainnya yang sesuai (Intanwati, 2022).

Pernyataan diatas diperkuat oleh hasil penelitian Hidayati tahun 2024 yang menunjukkan rata-rata skala nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi mawar yaitu 6.40 dan 4.23. Hasil uji wilcoxon didapatkan ada pengaruh kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi mawar terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif di Klinik Bidan Bersama Kuro dengan nilai p-value = 0,000.

Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu yang merupakan penilai terbaik dari nyeri yang dialaminya dan karenanya harus diminta untuk menggambarkan dan membuat tingkatnya. Intensitas nyeri persalinan bisa ditentukan dengan cara menanyakan tingkatan intensitas merujuk pada skala nyeri. Menurut Nicholas & Humerick, Skala nyeri yang sering digunakan untuk mengukur nyeri persalinan adalah VAS (Visual Analog Scale) atau NRS (Numerik Rating Scale) yang merupakan skala

comfort continue yang memiliki rentang mulai dari tidak nyeri sampai sangat nyeri (Budirti, 2011). Penilaian skala nyeri dapat dikategorikan menjadi 0 (tidak nyeri), 1-3 (nyeri ringan), 4-6 (nyeri sedang), 7-10 (nyeri berat), 10 (Nyeri sangat berat).

Skala VAS dapat dilihat dari gambar 2.1 berikut :



Skala Nyeri

Tipe Nyeri

Gambar 1. Skala VAS
Sumber : Puteri, 2024

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Kombinasi Tehnik Relaksasi Pernapasan dan Inhalasi Aromaterapi (Chamomile) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala 1 di Tempat Praktek Mandiri Bidan Winda Widianty Sodikin S.Keb.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimen* dengan *one group pretest posttest design*. Penelitian ini dilakukan Di TPMB Bdn. Winda Widianty Sodikin S.Keb. Adapun waktu penelitian mulai dari November 2024 sd Januari 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah semua calon ibu bersalin Kala I Di TPMB Bdn. Winda Widianty Sodikin S.Keb sebanyak 30 ibu bersalin. Teknik pengambilan sampel menggunakan tehnik *Total Sampling* yaitu teknik yang dilakukan dengan cara menetapkan seluruh populasi menjadi seluruh sampel yaitu 30 responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Paritas di TPMB Bdn. Winda Widianty Sodikin S.Keb Tahun 2025

Variabel Penelitian	Persalinan Kala 1	
	N	%
Usia		
1. <20 tahun	0	0
2. 20 -35 tahun	24	80,0
3. >35 tahun	6	20,0
Paritas		
1. Primipara	6	20,0
2. Multipara	22	73,3
3. Grande multipara	2	6,7
TOTAL	30	100

Tabel 1 menunjukan distribusi frekuensi usia dan paritas responden. Hasil menunjukkan mayoritas responden berusia 20-35 tahun sebanyak 24 responden (80,0%) dan minoritas sebanyak 6 responden (20,0%). Sedangkan Paritas responden mayoritas adalah Multipara sebanyak 22 responden (73,3%) dan minoritas adalah Grande multipara yaitu 2 responden (6,7%).

b. Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Sebelum dan Sesudah Diberikan Kombinasi Teknik Relaksasi Pernapasan dan Inhalasi Aromaterapi Chamomile

Tabel 2. Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Sebelum dan Sesudah Diberikan Kombinasi Teknik Relaksasi Pernapasan dan Inhalasi Aromaterapi Chamomile Di TPMB Bdn. Winda Widianty Sodikin S.Keb Tahun 2025

Tingkat Nyeri	N	%
Sebelum		
1. Tidak Nyeri	0	0
2. Nyeri Ringan	0	0
3. Nyeri Sedang	12	40,0
4. Nyeri Berat	18	60,0
Total	30	100
Sesudah		
1. Tidak Nyeri	10	33,3
2. Nyeri Ringan	9	30,0
3. Nyeri Sedang	11	36,7
4. Nyeri Berat	0	0
Total	30	100

Tabel 3. Rata-Rata Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Sebelum dan Sesudah Diberikan Kombinasi Teknik Relaksasi Pernapasan dan Inhalasi Aromaterapi Chamomile Di TPMB Bdn. Winda Widianty Sodikin S.Keb Tahun 2025

Kategori	Mean	Median	Standar Deviasi	Min	Max
Sebelum	3,60	4,00	0,498	3	4
Sesudah	2,03	2,00	0,850	1	3

Berdasarkan tabel 5.1 dan 5.2 menjelaskan bahwa nyeri pada ibu bersalin kala I sebelum diberikan perlakuan, mayoritas responden mengalami nyeri berat sebanyak 18 orang (60%) dengan nilai rata-rata sebesar 3,60. Sedangkan setelah diberikan Kombinasi Teknik Relaksasi Pernapasan dan Inhalasi Aromaterapi Chamomile mayoritas responden mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri sedang sebanyak 11 responden (36,7%) dengan nilai rata-rata sebesar 2,03.

Analisis Bivariat

a. Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Pernapasan dan Inhalasi Aromaterapi Chamomile Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala 1 Di TPMB Bdn. Winda Widianty Sodikin S.Keb.

Tabel 4. Uji T Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Pernapasan Dan Inhalasi Aromaterapi Chamomile Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala 1 Di TPMB Bdn. Winda Widianty Sodikin S.Keb

Kombinasi Teknik Relaksasi Pernapasan Dan Inhalasi Aromaterapi Chamomile	Mean	Standar Deviasi	T	df	P-Value
Sebelum	3,60	0,498	8,707	58	0,009
Sesudah	2,03	0,850	8,608	46,816	

Berdasarkan tabel 5.3 diatas dapat diketahui bahwa hasil uji t didapatkan hasil nilai mean pada

Kombinasi Teknik Relaksasi Pernapasan dan Inhalasi Aromaterapi sebelum perlakuan adalah 3,60 dan setelah perlakuan adalah 2,03. Sedangkan nilai T sebelum Tindakan adalah 8,707 dan setelah tindakan adalah 8,608. Tingkat kepercayaan yang dihasilkan berupa p value sebesar 0,009 dimana nilai $p < 0,05$.

Berdasarkan hasil diatas dapat diartikan bahwa ada perbedaan yang signifikan intensitas tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Tindakan dengan nilai p -value 0,009. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Pernapasan dan Inhalasi Aromaterapi Chamomile Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala 1 Di TPMB Bdn. Winda Widianty Sodikin S.Keb.

Pembahasan

Kombinasi teknik relaksasi pernapasan dan inhalasi aromaterapi chamomile menunjukkan hasil yang positif dalam menurunkan intensitas nyeri pada persalinan kala 1. Penggunaan kedua pendekatan ini dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kenyamanan ibu, mempercepat proses persalinan, dan mengurangi kecemasan yang berhubungan dengan nyeri. Oleh karena itu, kombinasi ini bisa menjadi alternatif yang aman dan efektif dalam manajemen nyeri persalinan, terutama bagi mereka yang ingin menghindari atau mengurangi penggunaan obat-obatan (Erindra, 2020).

Sejalan dengan penelitian Astuti tahun 2024 bahwa hasil penelitian nyeri persalinan kala I sebelum intervensi didapat nilai tengahnya 9 dengan standart deviasi 0,772, sedangkan nyeri persalinan kala I sesudah diberikan intervensi mempunyai nilai tengah 3 dengan standart deviasi 1,448. Hasil uji statistik T-test didapat nilai p value 0,000, maka ada pengaruh yang signifikan pemberian kombinasi aromaterapi neroli dan relaksasi napas dalam terhadap nyeri persalinan kala I di Puskesmas Geyer.

Hasil penelitian Ratri tahun 2024 juga menunjukkan sebelum intervensi skala nyeri sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 23 responden (76,7%) dan setelah intervensi skala nyeri menurun menjadi nyeri ringan sebanyak 20 responden (66,7%). Aromaterapi chamomile bisa diaplikasikan untuk menurunkan intensitas skala nyeri pada pasien *post sectio caesarea*.

Penggunaan kombinasi teknik relaksasi pernapasan dan inhalasi aromaterapi chamomile telah diidentifikasi sebagai salah satu cara untuk membantu mengurangi intensitas nyeri pada persalinan kala 1. Penurunan nyeri dalam persalinan adalah tujuan penting dalam manajemen persalinan, karena nyeri yang tidak terkendali dapat menyebabkan stres dan ketegangan pada ibu, yang berpotensi memperpanjang durasi persalinan dan mempengaruhi kesejahteraan ibu serta janin (Simanullang, 2022).

Menggabungkan teknik relaksasi pernapasan dan aromaterapi chamomile diyakini memiliki efek sinergis yang lebih besar dalam mengurangi intensitas nyeri pada persalinan kala 1. Kedua teknik ini bekerja di dua area yang berbeda tetapi saling mendukung. Pernapasan memberikan cara praktis untuk mengendalikan kecemasan dan menurunkan ketegangan otot, serta meningkatkan fokus dan

kenyamanan ibu. Aromaterapi chamomile memperkuat relaksasi dan meredakan stres, mengurangi kecemasan yang sering meningkatkan persepsi nyeri (Ratri, 2024).

Kombinasi Teknik Relaksasi Pernapasan dan Inhalasi Aromaterapi Chamomile Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala 1 merupakan pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam membantu ibu mengelola nyeri persalinan. Kedua teknik ini bekerja dengan cara yang berbeda namun saling mendukung, menciptakan pengalaman persalinan yang lebih terkendali dan nyaman bagi ibu (Rafika, 2024).

Teknik pernapasan yang terlatih, seperti pernapasan dalam, meningkatkan kemampuan ibu untuk mengendalikan reaksi tubuh terhadap nyeri. Di sisi lain, aromaterapi chamomile menenangkan sistem saraf dan memberikan rasa nyaman. Bersamaan-sama, keduanya dapat mengurangi persepsi terhadap rasa sakit. Kecemasan sering kali memperburuk nyeri persalinan, sehingga menurunkan kecemasan melalui teknik relaksasi pernapasan dan aromaterapi dapat memperbaiki pengalaman ibu. Mengurangi stres juga membantu memperlancar proses persalinan karena tubuh yang lebih rileks akan lebih mudah mengatasi kontraksi. Selain mengurangi nyeri, kombinasi ini juga dapat meningkatkan rasa kontrol diri ibu selama persalinan, membuatnya merasa lebih siap dan lebih positif dalam menghadapi proses persalinan. Relaksasi yang lebih baik melalui teknik pernapasan dan aromaterapi chamomile dapat membantu persalinan berlangsung lebih efisien. Ibu yang lebih rileks cenderung memiliki kontraksi yang lebih efektif dan teratur (Rahayu, 2024).

SIMPULAN

1. Diketahuinya intensitas nyeri persalinan kala I sebelum diberikan Kombinasi Teknik Relaksasi Pernapasan dan Inhalasi Aromaterapi Chamomile mayoritas responden mengalami nyeri berat sebanyak 18 orang (60%) dengan nilai rata-rata sebesar 3,60.
2. Diketahuinya intensitas nyeri persalinan setelah diberikan Kombinasi Teknik Relaksasi Pernapasan dan Inhalasi Aromaterapi Chamomile mayoritas responden mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri sedang sebanyak 11 responden (36,7%) dengan nilai rata-rata sebesar 2,03.
3. Ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan Tindakan dengan nilai p value 0,009. Nilai $p < 0,05$ sehingga ada pengaruh kombinasi teknik relaksasi pernapasan dan inhalasi aromaterapi chamomile terhadap penurunan intensitas nyeri pada persalinan kala 1 di TPMB Bdn. Winda Widianty Sodikin S.Keb

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Mardiana. (2023). Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Non Farmakologis. CV Sarnu Untung : Jawa Tengah
- Ayudita. (2023). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Management Nyeri dan Persalinan Kala I -IV SI Kebidanan. PT Mahakarya Citra Utama : Jakarta

- Dewi, 2019. Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Bhayangkara TK.II Sartika Asih Bandung
- Erindra Budi Cahyanto, S. ., (2020). Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti. Pati: Cv Al Qalam Media Lestari.
- Ester Simanullang, L. L. (2022). Pengaruh Aroma Terapi Mawar Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I. Indonesian Health Issue, 90-97.
- Feni Sulistyawati, S. M. (2023). Panduan Kesehatan Anak. Bandung: Indonesia Emas Group (IEG).
- Fitriyani, Dian. (2024). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan. Mahakarya Cipta Utama Group : Jakarta
- Fitriyanti, Lia. (2024). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. PT Sonpedia Publishing Indonesia : Kota Jambi
- Hidayat, A. A, (2019). Khazanah terapi komplementer-alternatif. Bandung: Nuansa Cendekia
- Hong Nuring Madyo Ratri, R. L. (2024). Implementasi Aromaterapi Chamomile Untuk Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Anestesi Spinal di RSUD Dr. Soedirman Kebumen. Madani : Jurnal Ilmiah Multiidisiplin, 111-118.
- Intanwati, M. E. (2020). Penerapan Aromaterapi Lavender pada Masker untuk Memanajemen Nyeri Persalinan dan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I. Magelang: Penerbit Pustaka Rumah C1nta.
- Lustiani, Ika (2023). Asuhan Kebidanan Persalinan Normal Dengan Pendekatan Holistik. PT Nuansa Fajar Cemerlang : Jakarta.
- Ma'rifah, Umi. (2022). Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir. Rena Cipta Mandiri : Malang
- Mera Marhamah, S. B. (2024). Bunga Rampai Kewirausahaan Dalam Praktik Kebidanan Komplementer. Cilacap, Jawa Tengah: Media Pustaka Indo.
- Mutmainah, Anna. (2019). Ternyata Hamil dan Melahirkan Tanpa Rasa Sakit Itu Mudah. Anak Hebat Indonesia : Jakarta
- Nuridin, Ismail dan Sri Hartati. 2019. Metodologi Penelitian Sosial. Surabaya: Media Sahabat Cendekia
- Putri, dan Mujiono., (2019). Efektifitas aromaterapi lemon terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post laparotomi hari ke 1
- Rahayu, P. (2024). Pijat, Spa, Dan Aromaterapi: Buku Pengetahuan Dasar Pijat dan Spa. Yogyakarta: Stiletto Book.
- Ratna Dewi Putri, Y. Y. (2020). Aroma Terapi Chamomile Menurunkan Skala Nyeri Pada Ibu Yang Mengalami Luka Episiotomi Di Praktik Mandiri Bidan Ponirah Margorejo Metro Selatan Kota Metro. Jurnal Citra Keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjaramasin, 59-66.
- Violita Dianatha Puteri, S. M. (2024). Bunga Rampai Masa Nifas Dan Permasalahannya. Cilacap, Jawa Tengah: Media Pustaka Indo.
- Yanti, Eka Mustika. (2023). Buku Psikologis Kehamilan, Persalinan Dan Nifas. PT Nesya Expanding Management : Jawa Tengah
- Yusniarita (2024). Manajemen Nyeri Persalinan Counterpressure dan Aromaterapi Lavender. Penerbit NEM : Jawa Tengah