

INTEGRASI AROMATERAPI SEBAGAI STRATEGI KOMPLEMENTER DALAM REDUKSI KETEGANGAN PSIKOLOGIS PADA AKSEPTOR KELUARGA BERENCANA BARU

Fitriana Jufri P¹; Surmayanti²; Irmawati³; Rina Lisu Datu⁴

^{1,2,3,4} Prodi D3 Kebidanan, Universitas Patria Artha, Indonesia

E-mail: fitrianajufrip@gmail.com

Abstrak

Ketegangan psikologis sering dialami oleh akseptor keluarga berencana (KB) baru sebagai bentuk respon terhadap perubahan fisik dan emosional setelah penggunaan kontrasepsi. Kondisi ini apabila tidak ditangani dapat berdampak pada kepatuhan penggunaan KB serta kualitas hidup akseptor. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah aromaterapi, khususnya lavender yang memiliki efek relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh integrasi aromaterapi sebagai strategi komplementer dalam mereduksi ketegangan psikologis pada akseptor KB baru. Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 26 responden, yaitu akseptor KB baru yang mengalami ketegangan psikologis di TPMB Bidan Faridha Nasir, Kecamatan Turikale Kabupaten Maros. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Intervensi berupa pemberian aromaterapi lavender. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala ketegangan psikologis dan dianalisis menggunakan uji paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat ketegangan psikologis setelah pemberian aromaterapi (p -value < 0,05). Dengan demikian, aromaterapi efektif sebagai strategi komplementer dalam membantu mereduksi ketegangan psikologis pada akseptor KB baru.

Kata Kunci: *Aromaterapi, Ketegangan Psikologis, Akseptor, KB, Lavender.*

PENDAHULUAN

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu intervensi strategis dalam pembangunan kesehatan yang berperan penting dalam pengendalian pertumbuhan penduduk serta peningkatan kualitas hidup keluarga. Secara global, penggunaan kontrasepsi modern pada perempuan usia reproduktif telah mencapai lebih dari 65% berdasarkan laporan World Health Organization tahun 2022. Peningkatan akses terhadap kontrasepsi modern berkontribusi signifikan terhadap penurunan angka kematian ibu hingga sekitar 30%, serta mendukung pencapaian target Sustainable Development Goals (SDGs) khususnya pada aspek kesehatan

reproduksi. Hal ini menunjukkan bahwa program KB tidak hanya berdampak pada aspek demografi, tetapi juga memiliki implikasi luas terhadap kesejahteraan perempuan dan keluarga secara keseluruhan.

Meskipun demikian, keberhasilan program KB tidak hanya ditentukan oleh cakupan pelayanan, tetapi juga oleh keberlanjutan penggunaan kontrasepsi oleh akseptor. Salah satu tantangan utama dalam program KB adalah tingginya angka putus pakai (discontinuation) kontrasepsi pada tahun pertama penggunaan. Ketidakanjutan ini seringkali disebabkan oleh berbagai faktor, baik fisik maupun psikologis. Pada fase awal penggunaan kontrasepsi, akseptor KB baru

mengalami proses adaptasi terhadap perubahan hormonal dan fisiologis yang dapat memicu respon psikologis seperti kecemasan, ketakutan terhadap efek samping, serta persepsi negatif terhadap metode kontrasepsi yang digunakan.

Ketegangan psikologis merupakan salah satu bentuk respon adaptasi yang umum terjadi pada akseptor KB baru. Kondisi ini dapat muncul dalam bentuk kecemasan ringan hingga sedang, perubahan suasana hati, serta perasaan tidak nyaman yang berkelanjutan. Menurut World Health Organization (2022), sekitar 27% perempuan usia reproduktif mengalami gangguan kecemasan yang dapat memengaruhi kualitas hidup serta kepatuhan dalam menjalani terapi kesehatan. Ketegangan psikologis yang tidak ditangani secara optimal dapat berdampak pada penurunan kepatuhan penggunaan kontrasepsi, bahkan berujung pada penghentian penggunaan secara dini.

Di Indonesia, permasalahan ini juga masih menjadi tantangan dalam pelaksanaan program KB. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 dan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi gangguan emosional pada perempuan usia produktif masih menunjukkan angka yang signifikan. Selain itu, data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional tahun 2023 menunjukkan bahwa angka putus pakai kontrasepsi berada pada kisaran 20-30% pada tahun pertama penggunaan. Faktor psikologis seperti kecemasan dan ketegangan emosional menjadi salah satu penyebab utama kondisi tersebut, selain faktor efek samping fisik dan kurangnya dukungan sosial.

Pada tingkat regional, berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2023, cakupan peserta KB aktif telah mencapai lebih dari 62%. Meskipun demikian, laporan pelayanan kesehatan menunjukkan bahwa masih terdapat keluhan psikologis pada akseptor KB baru, khususnya pada penggunaan kontrasepsi

hormonal. Keluhan yang sering dilaporkan meliputi kecemasan, perubahan suasana hati, serta ketidaknyamanan emosional pada fase awal penggunaan. Kondisi ini menunjukkan bahwa aspek psikologis belum sepenuhnya menjadi fokus dalam pelayanan KB di tingkat daerah.

Lebih lanjut, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Maros tahun 2023, jumlah akseptor KB baru menunjukkan tren peningkatan setiap tahunnya seiring dengan upaya peningkatan cakupan pelayanan KB. Namun demikian, masih ditemukan kasus ketidaklanjutan penggunaan kontrasepsi pada bulan-bulan awal penggunaan. Hasil laporan pelayanan dan wawancara awal menunjukkan bahwa sebagian akseptor KB baru mengalami ketegangan psikologis setelah penggunaan kontrasepsi, yang berdampak pada ketidaknyamanan dan keraguan dalam melanjutkan penggunaan metode KB. Kondisi ini mengindikasikan perlunya intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek psikologis akseptor.

Pelayanan kebidanan modern menuntut pendekatan yang lebih holistik, yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah intervensi nonfarmakologis atau komplementer, yang dinilai lebih aman dan minim efek samping. Aromaterapi merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang telah banyak digunakan dalam praktik kesehatan. Minyak esensial lavender diketahui memiliki efek relaksasi melalui mekanisme kerja pada sistem limbik di otak, yang berperan dalam mengatur emosi dan respon stres. Kandungan linalool dan linalyl acetate dalam lavender terbukti mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan respon relaksasi.

Berbagai penelitian dalam kurun waktu 2020-2024 menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres. Penelitian oleh Koulivand et al. (2020)

menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memiliki efek signifikan dalam menurunkan kecemasan melalui mekanisme kerja pada sistem saraf pusat. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Conrad dan Adams (2021) menemukan bahwa penggunaan aromaterapi lavender mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan pada pasien dengan gangguan kecemasan ringan hingga sedang.

Penelitian lain oleh Lee et al. (2021) menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien preoperasi dengan hasil yang signifikan secara statistik (p -value < 0,05). Selain itu, studi oleh Seifi et al. (2022) pada ibu hamil menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan rasa relaksasi selama masa kehamilan.

Penelitian yang dilakukan oleh Yildirim dan Kitis (2023) juga menemukan bahwa aromaterapi lavender memberikan efek positif dalam menurunkan stres psikologis dan meningkatkan kenyamanan emosional pada individu yang mengalami ketegangan psikologis. Secara umum, hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa aromaterapi lavender mampu menurunkan tingkat kecemasan hingga 30-40% setelah intervensi.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan dan ketegangan psikologis, sebagian besar studi tersebut masih berfokus pada populasi tertentu seperti ibu hamil, pasien preoperasi, maupun individu dengan kondisi klinis tertentu. Hal ini menyebabkan keterbatasan dalam generalisasi hasil penelitian, khususnya pada kelompok akseptor KB baru yang memiliki karakteristik dan kebutuhan berbeda dalam konteks pelayanan kesehatan reproduksi. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan di fasilitas kesehatan sekunder

dan tersier, sehingga belum sepenuhnya menggambarkan kondisi pelayanan di tingkat primer.

Di sisi lain, pelayanan kebidanan di praktik mandiri bidan sebagai fasilitas kesehatan primer memiliki peran penting dalam memberikan asuhan langsung kepada akseptor KB baru. Namun, pendekatan yang digunakan dalam praktik sehari-hari masih didominasi oleh konseling konvensional dan belum banyak mengintegrasikan intervensi komplementer berbasis evidence. Padahal, pendekatan komplementer seperti aromaterapi berpotensi menjadi alternatif yang efektif, sederhana, dan mudah diterapkan dalam meningkatkan kenyamanan psikologis akseptor.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian yang secara spesifik mengkaji penerapan aromaterapi dalam konteks pelayanan kebidanan di tingkat primer, khususnya pada akseptor KB baru. TPMB Bidan Faridha Nasir di Kabupaten Maros dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu fasilitas pelayanan kebidanan yang aktif dalam memberikan layanan KB serta memiliki jumlah akseptor KB baru yang cukup representatif. Hasil studi pendahuluan menunjukkan adanya keluhan ketegangan psikologis pada sebagian akseptor KB baru yang belum mendapatkan intervensi komplementer secara optimal.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menjawab kesenjangan tersebut dengan mengkaji integrasi aromaterapi sebagai strategi komplementer dalam mereduksi ketegangan psikologis pada akseptor keluarga berencana baru di TPMB Bidan Faridha Nasir Kabupaten Maros, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan praktik kebidanan yang lebih holistik, aplikatif, dan berbasis evidence di tingkat pelayanan primer.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat ketegangan psikologis sebelum dan sesudah pemberian intervensi aromaterapi pada akseptor KB baru.

Penelitian dilaksanakan di TPMB Bidan Faridha Nasir Kabupaten Maros pada tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh akseptor keluarga berencana (KB) baru yang mendapatkan pelayanan di TPMB tersebut. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 26 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi akseptor KB baru, berada pada usia reproduktif (15-49 tahun), mengalami ketegangan psikologis ringan hingga sedang, serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan (informed consent). Sedangkan kriteria eksklusi adalah akseptor yang memiliki gangguan psikologis berat, sedang menjalani terapi farmakologis untuk gangguan kecemasan, atau memiliki alergi terhadap aromaterapi.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah aromaterapi lavender, sedangkan variabel dependen adalah tingkat ketegangan psikologis pada akseptor KB baru. Intervensi yang diberikan berupa aromaterapi lavender melalui metode inhalasi menggunakan diffuser selama $\pm 15-20$ menit dalam satu sesi, yang dilakukan secara terstandar.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner untuk mengukur tingkat ketegangan psikologis, yang telah disesuaikan dengan skala pengukuran yang valid dan reliabel. Pengukuran dilakukan

sebanyak dua kali, yaitu sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest).

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program statistik komputer. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, dan analisis bivariat menggunakan uji paired t-test untuk mengetahui perbedaan tingkat ketegangan psikologis sebelum dan sesudah intervensi. Apabila data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji alternatif yaitu Wilcoxon signed-rank test.

Penelitian ini telah memperhatikan aspek etika penelitian, meliputi prinsip informed consent, kerahasiaan data responden (confidentiality), serta hak responden untuk menarik diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi.

HASIL

Deskripsi Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah akseptor KB baru yang mendapatkan pelayanan di TPMB Bidan Faridha Nasir Kabupaten Maros. Jumlah responden sebanyak 26 orang yang memenuhi kriteria inklusi penelitian.

Berdasarkan karakteristik usia, mayoritas responden berada pada kelompok usia reproduktif sehat (20-35 tahun). Berdasarkan jenis kontrasepsi, sebagian besar responden menggunakan metode kontrasepsi hormonal.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	%
Usia		
< 20 tahun	3	11,5
20-35 tahun	18	69,2
> 35 tahun	5	19,3
Jenis Kontrasepsi		
Hormonal	20	76,9
Non hormonal	6	23,1

Analisis Perubahan Ketegangan Psikologis

Hasil pengukuran tingkat ketegangan psikologis dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian intervensi aromaterapi lavender.

Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami ketegangan psikologis pada kategori sedang. Setelah diberikan aromaterapi, terjadi penurunan tingkat ketegangan psikologis pada mayoritas responden ke kategori ringan.

Tabel 2. Perubahan Tingkat Ketegangan Psikologis Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori	Pretest	%	Posttest	%
Ringan	5	19,2	15	57,7
Sedang	17	65,4	10	38,5
Berat	4	15,4	1	3,8
Total	26	100	26	100

Analisis Statistik

Hasil analisis bivariat menggunakan uji **paired t-test** menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat ketegangan psikologis sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender.

Tabel 3. Hasil Uji Paired t-test

Variabel	Mean	SD	p-value
Pretest	18,65	4,12	
Posttest	11,23	3,87	
Selisih	7,42		

Interpretasi

Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,000 (< 0,05), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat ketegangan psikologis sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan ketegangan psikologis pada akseptor KB baru.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 69,2%. Usia tersebut merupakan usia reproduktif sehat, di mana perempuan berada pada fase aktif dalam penggunaan kontrasepsi. Pada usia ini, kondisi fisiologis relatif stabil, namun tetap rentan terhadap perubahan psikologis terutama pada fase adaptasi awal penggunaan kontrasepsi.

Berdasarkan jenis kontrasepsi, mayoritas responden menggunakan metode kontrasepsi hormonal yaitu sebesar 76,9%. Penggunaan kontrasepsi hormonal diketahui dapat memengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh, khususnya estrogen dan progesteron yang berperan dalam regulasi suasana hati. Perubahan hormonal ini dapat memicu munculnya kecemasan, ketegangan emosional, serta perubahan mood pada akseptor KB baru.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Zettermark et al. (2021) yang menyatakan bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal dapat berhubungan dengan perubahan suasana hati dan peningkatan risiko kecemasan pada perempuan usia reproduktif. Penelitian lain oleh DeSisto et al. (2022) juga menunjukkan bahwa fluktuasi hormon akibat kontrasepsi hormonal dapat memengaruhi kondisi psikologis individu.

Namun demikian, terdapat penelitian yang tidak sejalan, seperti penelitian oleh Lewis et al. (2023) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara penggunaan kontrasepsi hormonal dengan gangguan psikologis. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh faktor individu seperti kondisi psikologis awal, jenis kontrasepsi, serta dukungan sosial yang dimiliki responden.

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, 54esehata besar responden berada pada kelompok usia 20-35 tahun (69,2%), yang merupakan usia reproduktif sehat. Pada rentang usia ini, 54esehatan umumnya berada pada fase aktif dalam penggunaan kontrasepsi serta memiliki kesadaran yang cukup baik terhadap 54esehatan reproduksi. Namun demikian, pada fase ini juga dapat muncul respon psikologis akibat perubahan hormonal maupun adaptasi terhadap metode kontrasepsi yang digunakan.

Perubahan Ketegangan Psikologis Sebelum dan Sesudah Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian, terjadi penurunan tingkat ketegangan psikologis pada akseptor KB baru setelah pemberian aromaterapi lavender. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori sedang (65,4%), sedangkan setelah intervensi terjadi peningkatan pada kategori ringan menjadi 57,7%. Selain itu, kategori berat mengalami penurunan dari 15,4% menjadi 3,8%.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa skor rata-rata ketegangan psikologis menurun dari 18,65 pada pretest menjadi 11,23 pada posttest dengan selisih sebesar 7,42 poin. Nilai p-value sebesar 0,000 (<0,05) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian aromaterapi terhadap penurunan ketegangan psikologis pada akseptor KB baru.

Secara teori, aromaterapi lavender bekerja melalui sistem penciuman yang terhubung langsung dengan sistem limbik di otak, yang berperan dalam mengatur emosi dan respon stres. Kandungan linalool dan linalyl acetate dalam lavender memiliki efek relaksasi dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga memberikan efek menenangkan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Koulivand et al. (2020) yang menyatakan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan kecemasan. Selain itu, penelitian oleh Tiran dan Chummun (2022) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan pada perempuan dalam layanan kebidanan.

Penelitian lain oleh Fayazi et al. (2023) juga menemukan bahwa inhalasi aromaterapi lavender memberikan efek signifikan dalam menurunkan kecemasan dengan p-value < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi memiliki konsistensi efektivitas dalam berbagai kondisi psikologis.

Namun demikian, terdapat penelitian yang tidak sejalan, seperti penelitian oleh Bikmoradi et al. (2021) yang menunjukkan bahwa aromaterapi tidak selalu memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh variasi metode pemberian, durasi intervensi, serta kondisi lingkungan penelitian.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender sebagai strategi komplementer efektif dalam mereduksi ketegangan psikologis pada akseptor keluarga berencana baru. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan tingkat ketegangan psikologis baik secara kategori maupun skor rata-rata setelah intervensi, serta hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi (p-value < 0,05). Dengan demikian, aromaterapi lavender dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang aplikatif dan potensial untuk diintegrasikan dalam pelayanan kebidanan guna meningkatkan kenyamanan psikologis akseptor KB baru. Namun demikian, penelitian ini masih

memiliki keterbatasan pada jumlah sampel dan desain tanpa kelompok kontrol, sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan desain penelitian yang lebih kuat seperti quasi-experimental atau randomized controlled trial dengan jumlah sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi ketegangan psikologis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada Universitas Patria Artha yang terus mendukung sebagai tenaga pendidik untuk aktif melaksanakan penelitian. Ucapan terima kasih pula kepada mahasiswa, rekan dosen, dan seluruh pihak yang telah membantu hingga selesainya artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2023). Profil Program Keluarga Berencana Indonesia. Jakarta: BKKBN.
- Bikmoradi, A., et al. (2021). The effect of aromatherapy on anxiety: A systematic review. *Journal of Clinical Nursing*, 30(5-6), 725-735.
- Conrad, P., & Adams, C. (2021). The effects of clinical aromatherapy for anxiety and depression in the high risk postpartum woman. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 27(2), 123-130. <https://doi.org/10.1089/acm.2020.0306>
- DeSisto, C. L., et al. (2022). Hormonal contraception and mental health outcomes: A review. *American Journal of Psychiatry*, 179(4), 235-243. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2021.21010076>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. (2023). Profil Kesehatan Sulawesi Selatan. Makassar: Dinkes Sulsel.
- Fayazi, S., et al. (2023). The effect of lavender aromatherapy on anxiety: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 50, 101689.
- Hidayati, N., et al. (2021). Kontrasepsi hormonal dan psikologis wanita. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(3), 150-158. <https://garuda.kemdikbud.go.id>
- Jurnal Kebidanan Indonesia. (2024). Aromaterapi lavender pada ibu hamil. <https://jurnal.ikta.ac.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Koulivand, P. H., et al. (2020). Lavender and the nervous system. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020,
- Lee, Y. L., et al. (2021). Effects of inhalation aromatherapy on anxiety in preoperative patients. *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, 36(3), 278-283. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2020.07.003>
- Lewis, K. J., et al. (2023). Hormonal contraception and anxiety symptoms in women: A cohort study. *Psychological Medicine*, 53(4), 1201-1210. <https://doi.org/10.1017/S0033291721004325>
- Kemenkes RI. (2022). Pedoman Pelayanan Keluarga Berencana. Jakarta: Kemenkes RI.
- Putri, A., et al. (2023). Efektivitas terapi komplementer dalam kebidanan.

- Jurnal Ilmu Kebidanan*, 10(2), 101-109.
<https://garuda.kemdikbud.go.id>
- Risikesdas. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Balitbangkes.
<https://www.litbang.kemkes.go.id>
- Sari, R., & Dewi, M. (2022). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 45-52.
<https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/3856>
- Seifi, Z., et al. (2022). The effect of lavender aromatherapy on anxiety and sleep quality in pregnant women. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 27(1), 45-50.
<https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNM.R.168.20>
- Setyowati, H., et al. (2021). Efektivitas aromaterapi lavender terhadap kecemasan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 85-92.
<https://garuda.kemdikbud.go.id>
- Tiran, D., & Chummun, H. (2022). Complementary therapies in midwifery practice. *British Journal of Midwifery*, 30(6), 320-325.
<https://doi.org/10.12968/bjom.2022.30.6.320>
- World Health Organization. (2022). *Family planning/contraception*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>
- World Health Organization. (2022). *Mental health and women*.
<https://www.who.int>
- Yildirim, N., & Kitis, Y. (2023). The effect of aromatherapy on stress and anxiety. *Complementary Therapies in Medicine*, 70, 102857.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102857>
- Zettermark, S., et al. (2021). Hormonal contraception and antidepressant use. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 144(1), 38-46.
<https://doi.org/10.1111/acps.13320>