

PENGGUNAAN MINYAK LAVENDER DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN HEMODIALISIS

Aat Sriati¹, Taty Hernawaty², Mutia Sundari³, Sarah Kusumah Bakti⁴
Universitas Padjadjaran^{1,2,3,4}
aat.sriati@unpad.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memetakan bukti terkait penggunaan minyak lavender dalam menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisis. Metode penelitian yang digunakan adalah Scoping review dengan melakukan pencarian secara sistematis pada tiga database yaitu PubMed, Google Scholar, dan Science Direct. Hasil penelitian didapatkan lima artikel yang memenuhi kriteria. Temuan utama mengungkapkan bahwa penggunaan minyak lavender dapat menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisis. Terdapat variasi metode penggunaan minyak lavender, yaitu diberikan dengan cara inhalasi (diteteskan pada air matang atau diteteskan ke kapas/kasa/bantal) dan pemijatan lembut pada area pruritus. Lama penggunaan minyak lavender antara satu minggu sampai enam minggu. Simpulan, penggunaan minyak lavender bisa menjadi salah satu intervensi yang dapat dilakukan oleh perawat untuk menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisis.

Kata Kunci: Kecemasan, Minyak Lavender, Pasien Hemodialisis

ABSTRACT

This study aims to map the evidence regarding using lavender oil to reduce anxiety in hemodialysis patients. The research method used is Scoping review by systematically searching three databases: PubMed, Google Scholar, and Science Direct. The research results obtained five articles that meet the criteria. The main findings reveal that using lavender oil can reduce anxiety in hemodialysis patients. There are various methods of using lavender oil, which is given by inhalation (dropped in boiled water or dripped onto cotton/gauze/pillow) and gentle massage on the pruritic area. The duration of using lavender oil is between one week and six weeks. In conclusion, using lavender oil can be one of the interventions nurses can carry out to reduce anxiety in hemodialysis patients.

Keywords: Anxiety, Lavender Oil, Hemodialysis Patients

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan perasaan yang tidak nyaman dan sering dirasakan oleh semua orang. Kecemasan adalah perasaan khawatir, adanya kondisi emosional yang tidak menyenangkan dan membuat perasaan menjadi was-was. Menurut Hurlock kecemasan adalah bentuk perasaan yang membuat khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan (Husna & Ariningtyas, 2019). Respon yang timbul ketika individu mengalami kecemasan, antara lain adalah rasa khawatir, firasat buruk, takut dengan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, takut dengan kesendirian, takut pada keramaian, gangguan pola tidur, mimpi yang

menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat, keluhan somatik seperti rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak napas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala serta keluhan lainnya (Amira et al., 2021).

Menurut pernyataan dari WHO, kecemasan adalah gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi. Lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia (3,6% dari populasi dunia) menderita kecemasan (A et al., 2021). Menurut *Anxiety & Depression Association of Amerika (ADDA)* tahun 2021 disebutkan bahwa kecemasan memengaruhi 40 juta orang dewasa di Amerika Serikat mulai dari usia 18 tahun sampai lansia, atau sekitar 18,1% dari populasi setiap tahun. Berdasarkan data dari Our World in Data (2021) bahwa prevalensi kecemasan pada tahun 2019 di Asia yaitu 3,4%; Asia tenggara 3,79%; dan di Indonesia 3.7%. Berdasarkan data Kemenkes bahwa sepanjang tahun 2020 terdapat 18.373 orang mengalami gangguan kecemasan (Sarahdevina & Yudiarso, 2022). Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental (Andari et al., 2022; Fitria & Ifdil, 2020).

Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun, sehingga risiko tertular virus ini akan semakin tinggi (Padila et al., 2022; Andri et al., 2021; Pole et al., 2021). Kecemasan dapat terjadi pada individu yang memiliki penyakit ginjal dan sedang menjalani hemodialisis. Pasien yang menjalani hemodialisis mengalami kecemasan dan rasa sakit akibat pemasangan jarum hemodialisis, diperkirakan 320 kali per tahun (Şahin et al., 2021). Penelitian yang dilakukan Bagheri-Nesami et al., (2017) menyebutkan bahwa kurang lebih 27% pasien hemodialisis mengalami gangguan kecemasan sedang (61,3%) dan kecemasan berat (12,9%) (Damanik, 2020). Kecemasan yang terjadi pada pasien hemodialisis dapat berbahaya untuk keberlangsungan menjalani hemodialisis, sehingga pencegahan perlu dilakukan agar kecemasan ini tidak semakin membahayakan.

Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada pasien hemodialisis adalah menggunakan aromaterapi. Aromaterapi merupakan aplikasi dari minyak *essential* dari tanaman alami untuk menenangkan dan mengendalikan pikiran dan tubuh melalui senyawa aromatik dan minyak *essential* dengan efek neurologis dan fisiologis (Tabatabaeichehr & Mortazavi, 2020). Salah satu minyak aromaterapi yang dapat digunakan adalah aromaterapi lavender. Minyak lavender memiliki beberapa kandungan seperti *monoterpenhidrokarbon*, *camphene*, *limonene*, *geraniol lavandulol*, *nerol* dan *limonene*, *geraniol lavandulol*, *nerol* dan sebagian besar mengandung *linalool* dan *linalool* asetat dengan jumlah sekitar 30-60% dari total berat minyak, di mana *linalool* adalah kandungan aktif utama sebagai relaksasi untuk mengurangi kecemasan (Setyawan & Oktavianto, 2020).

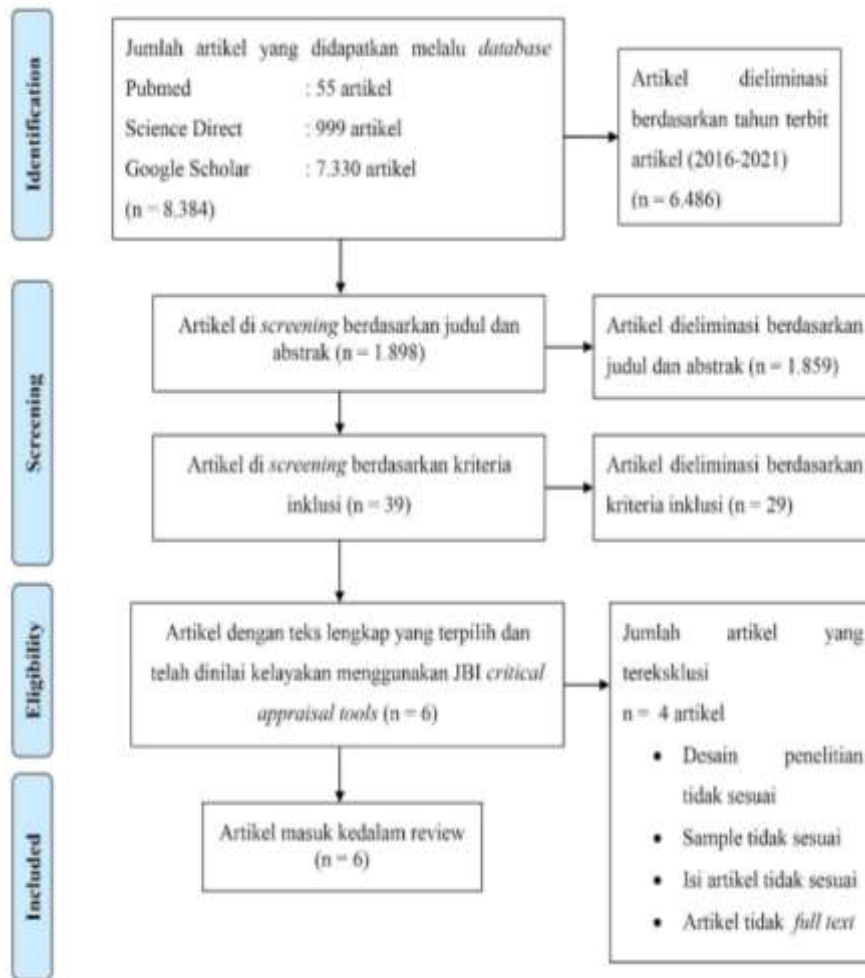
Berdasarkan uraian di atas, belum ada penelitian yang memetakan secara komprehensif terkait topik tersebut. Aromaterapi diharapkan bisa menjadi strategi pelayanan kesehatan saat menghadapi pasien hemodialisis yang mengalami kecemasan dan dapat mengurangi kecemasan. Berdasarkan latar belakang, peneliti tertarik untuk melakukan *scoping review*, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul penggunaan minyak lavender dalam menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisis.

METODE PENELITIAN

Pencarian artikel dalam penelitian ini menggunakan *PubMed*, *Google Scholar*, dan *Science Direct*. Selama proses pencarian literatur, peneliti menggunakan kata kunci yang relevan sesuai *PPC's Framework*. Kata kunci menggunakan dua bahasa, yaitu bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Dalam bahasa Inggris kata kunci yang digunakan adalah *Haemodialysis patients and Lavender oil OR Aromatherapy lavender OR Lavender essential AND Reduce anxiety*. Sedangkan dalam bahasa Indonesia menggunakan kata

kunci Pasien hemodialisis ATAU Kecemasan ATAU orang dengan kecemasan DAN Aromaterapi Lavender OR minyak aromaterapi lavender DAN mengurangi ansietas ATAU mengurangi kecemasan.

PRISMA



Tabel. 1
PCC's Search Strategy

Framework PICO	Search Strategy
Population	Haemodialysis patients
Content	Lavender oil OR Aromatherapy lavender OR Lavender essential
Context	Reduce anxiety

Pemilihan Kriteria

Kriteria penelitian ini adalah artikel *full text* dengan *study design* menggunakan *randomized controlled trial* dan *quasi- experimental*, sampel artikel adalah remaja sampai lansia yang mengalami kecemasan dengan fokus intervensi *aromatherapy lavender* berfungsi untuk mengurangi kecemasan, tahun terbit artikel (2016-2021), artikel berbahasa Indonesia atau bahasa Inggris.

Proses seleksi pada penelitian ini disajikan menggunakan *PRISMA Flow Diagram*. Hasil seleksi jurnal ditentukan menggunakan kata kunci, divalidasi terhadap judul dan kriteria inklusi dan dievaluasi untuk menilai risiko bias menggunakan *JBICritical Appraisal (The Joanna Briggs Institute 2017)*. Pengkategorian skor kualitas artikel dibagi menjadi tiga yaitu kualitas baik (100-80%), kualitas cukup (79-50%) dan kualitas kurang (kurang dari 50%). Kemudian, nilai *cut-off* artikel dipilih jika mencapai setidaknya 50% atau termasuk dalam kategori kualitas baik dan cukup untuk memenuhi kriteria *critical appraisal*.

Tabel. 2
*Study Included
with JBI Critical Appraisal Tool*

Author, Year	JBI Critical Appraisal (The Joanna Briggs Institute 2017) %	Literature Quality Assesment
(Arzu Senturk, et al., 2018)	76,9% (10/13)	Kualitas cukup
(Ezgi Karadag, et. All., 2019)	84,6% (11/13)	Kualitas baik
(Tugba Menekly, et al., 2021)	76,9% (10/13)	Kualitas cukup
(Bagheri-Nesami et al., 2017)	84,6% (11/13)	Kualitas baik
(Sevil Sahin, et al., 2021)	84,6% (11/13)	Kualitas baik

HASIL PENELITIAN

Tabel. 3
Scoping Review

Nama Penulis, Judul Artikel, Jenis Literatur	Tahun	Tujuan	Hasil Temuan
Sentürk & Kartın, The Effect of Lavender Oil Application Via Inhalation Pathway on Hemodialysis Patients' Anxiety Level and Sleep Quality, <i>Randomized controlled experimental study</i>	2018	Untuk mengetahui pengaruh pemberian minyak lavender melalui jalur inhalasi terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pasien HD.	Minyak lavender yang diberikan kepada kelompok intervensi, menunjukkan skala kecemasan kelompok intervensi menurun dibanding kelompok kontrol
Karadag & Baglama, The Effect of Aromatherapy on Fatigue and Anxiety in Patients Undergoing Hemodialysis Treatment: A Randomized Controlled Study,	2019	Untuk menguji pengaruh penerapan minyak lavender terhadap tingkat kelelahan dan kecemasan pada pasien yang menjalani perawatan hemodialisis	Tingkat kecemasan pasien dalam kelompok intervensi menurun dengan perbedaan yang signifikan secara statistik setelah aromaterapi, dibandingkan dengan kelompok kontrol
Menekli & Çevik, Effect of Lavender Aromatherapy on Pruritus, Anxiety, and Sleep Quality of Patients Undergoing Hemodialysis: A Randomized Controlled Trial	2021	Untuk mengetahui pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Pruritus, Kecemasan, dan Kualitas Tidur Pasien yang Menjalani Hemodialisis	Setelah intervensi enam minggu, aromaterapi lavender ditemukan efektif untuk mengurangi pruritus, kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pasien yang menjalani hemodialisis dibandingkan dengan kelompok kontrol

Bagheri-Nesami & Shorofi, The Effects of Lavender Essential Oil Aromatherapy on Anxiety and Depression in Haemodialysis Patients. <i>A randomized clinical trial</i>	2017	Untuk mengetahui Pengaruh Aromaterapi Minyak Esensial Lavender Terhadap Kecemasan dan Depresi Pada Pasien Hemodialisa.	Kelompok eksperimen memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah (3,71 ± 3,95) di dibandingkan dengan kelompok kontrol (4,55 ± 4,19) dua minggu setelah intervensi. Namun, kelompok eksperimen memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi (3,77 ± 4,1) dibandingkan dengan kelompok kontrol (3,69 ± 4,14) empat minggu setelah intervensi. Hal tersebut menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan secara statistik, akan tetapi kecemasan sempat menurun setelah diberikan minyak lavender.
Şahin et al., Effect of Lavender Aromatherapy on Arteriovenous Fistula Puncture Pain and the Level of State and Trait Anxiety in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial,	2021	Untuk mengetahui Pengaruh Aromaterapi Lavender pada Nyeri Tusukan Arteriovenous Fistula dan Tingkat Kecemasan Keadaan dan Sifat pada Pasien Hemodialisis	Hasil dari penelitian ini setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender nilai STAI (State Trait Anxiety Inventory) menurun secara signifikan ($p < .05$)

Scoping review ini memetakan penggunaan minyak lavender pada pasien hemodialisis yang mengalami kecemasan. Penemuan utama mengungkapkan bahwa penggunaan minyak lavender dapat mengurangi kecemasan pada pasien hemodialisis. Ditemukan ada tiga cara dalam penggunaan minyak lavender, yaitu inhalasi, diteteskan pada kapas/kasa/bantal dan kombinasi antara inhalasi – pemijatan lembut pada area pruritus. Lamanya penggunaan minyak lavender pada kelima penelitian bervariasi dalam rentang waktu satu minggu sampai enam minggu. Pada penelitian yang mengkombinasikan penggunaan lavender melalui inhalasi dan pemijatan, selain dapat menurunkan kecemasan juga mengurangi pruritus dan meningkatkan kualitas tidur.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah di dibandingkan dengan kelompok kontrol dua minggu setelah intervensi. Namun, kelompok eksperimen memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol empat minggu setelah intervensi. Hal tersebut menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan secara statistik, akan tetapi kecemasan sempat menurun setelah diberikan minyak lavender.

PEMBAHASAN

Tindakan hemodialisis yang dilakukan pada pasien yang mengalami Gagal Ginjal Kronik akan berdampak pada perubahan psikologis pasien dalam menyesuaikan terhadap dirinya. Salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan didefinisikan sebagai kekhawatiran yang berlebihan dan tidak terkendali. Munculnya kecemasan karena pasien yang sedang melaksanakan perawatan hemodialisis mengalami gangguan fisik, mental, dan masalah sosial. Pasien hemodialisis mengalami tekanan biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi

karena terus menerus mengalami perubahan kondisi fisik dan disfungsi. Pasien yang menjalani hemodialisis mengalami kecemasan dan rasa sakit akibat pemasangan jarum hemodialisis, diperkirakan 320 kali per tahun (Şahin et al., 2021).

Kecemasan mirip dengan rasa takut tetapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung. Kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas. Kecemasan juga sering mengganggu fungsi sehari-hari dan mempengaruhi kemampuan mental untuk membuat keputusan yang tepat (Hariyono & Ariani, 2020).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah dengan cara menggunakan teknik relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan adalah aromaterapi. Aromaterapi merupakan terapi komplementer teknik non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan. Salah satu jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yaitu lavender (Setyawan & Oktavianto, 2020).

Minyak esensial lavender telah diberikan status aman oleh *US Food and Drug Administration*. Minyak lavender bersifat menenangkan dan sedatif, efektif pada gangguan tidur, mengurangi kecemasan, dan juga memiliki sedikit efek toksik atau alergi. Hudson menyebutkan bahwa minyak lavender memiliki efek sedatif, dan mempengaruhi pola tidur. Lavender (*Lavandula officinalis*) yang merupakan keluarga Lamiaceae, merupakan tanaman yang sering digunakan dalam aromaterapi. Lavender mengandung camphor, terpinen-4-ol, linalool, linalyl acetate, beta-ocimene dan 1, 8-cineole. Studi terhadap manfaat aromaterapi lavender, telah menunjukkan bahwa linalool dan linalyl acetate yang terdapat pada lavender dapat menstimulasi sistem parasimpatik. Sebagai tambahan, linalyl acetate memiliki efek narkotik dan linalool berperan sebagai sedatif (Salsabilla, 2020).

Berdasarkan uraian di atas minyak esensial lavender memiliki beberapa kandungan. Dalam 100 gram bunga lavender tersusun atas beberapa kandungan, seperti: minyak esensial (1-3%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), betamyrcene (5,33%), p-cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linalool (26,12%), borneol (1,21%), terpinen-4-ol (4,64%), linalyl acetate (26,32%), geranyl acetate (2,14%), dan caryophyllene (7,55%). Dapat disimpulkan bahwa kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool (C₁₀H₁₈O).

Minyak lavender dapat memberikan rasa tenang, sehingga dapat digunakan sebagai manajemen stress. Selain itu, beberapa tetes minyak lavender membantu menanggulangi insomnia, memperbaiki mood, menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan tingkat kewaspadaan, dan tentunya dapat memberikan efek relaksasi (Sentürk & Kartın, 2018).

Minyak lavender dapat digunakan secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pemijatan pada kulit. Aromaterapi yang digunakan melalui cara inhalasi atau dihirup akan masuk ke sistem limbic dimana nantinya aroma akan diproses sehingga kita dapat mencium baunya. Pada saat menghirup suatu aroma, komponen kimianya akan masuk ke bulbus olfactory, kemudian ke limbic sistem pada otak. Limbic adalah struktur bagian dalam dari otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah cortex cerebral, berfungsi sebagai pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. Sistem limbic ini menerima informasi dari panca indera. Amygdala sebagai bagian dari sistem limbic bertanggung jawab atas respon emosi kita terhadap aroma. Hipocampus bertanggung jawab atas memori dan pengenalan terhadap bau juga tempat dimana bahan kimia pada

aromaterapi merangsang gudang-gudang penyimpanan memori otak kita terhadap pengenalan baubauan (Sentürk & Kartin, 2018).

Penggunaan minyak lavender melalui inhalasi, aromanya akan memasuki rongga hidung lalu merangsang sistem saraf di otak yang berperan dalam pengaturan emosi. Cara kerja aromaterapi, yaitu ketika hidung menghirup wangi minyak esensial yang telah terbukti mampu mempengaruhi emosi, minyak yang dihirup akan membuat vibrasi di hidung. Dari sini minyak yang mempunyai manfaat tertentu itu akan mempengaruhi sistem limbik, tempat pusat memori, suasana hati, dan intelektualitas berada. Dalam aromaterapi, alat penguap menguapkan minyak esensial lavender, dan ketika dihirup, ia memasuki sirkulasi sistemik. Adanya pengaruh aromaterapi inhalasi menggunakan minyak esensial lavender pada tingkat stres, depresi, dan kecemasan dalam situasi yang berbeda telah memperoleh temuan yang diinginkan (Salsabilla, 2020).

Minyak lavender dapat digunakan melalui pemijatan secara lembut di area pruritus. Pemijatan dapat meningkatkan endorfin, merangsang saraf yang menurunkan nyeri, meningkatkan sirkulasi dan meningkatkan aliran darah dan oksigenasi jaringan (Susanti, 2017). Minyak lavender memiliki iritasi yang rendah dengan efek samping yang paling umum adalah dermatitis. Pada sebagian orang minyak lavender dapat menyebabkan alergi. Oleh karena itu hindari penggunaan minyak lavender secara berlebihan dan tidak dicampur dengan minyak lainnya serta hindari bagian kulit yang luka. Di dalam penelitian yang mengkombinasikan penggunaan minyak lavender melalui inhalasi dan pemijatan tidak dijelaskan tentang efek samping dari minyak lavender tersebut.

SIMPULAN

Penggunaan minyak lavender bisa menjadi salah satu intervensi yang dapat dilakukan oleh perawat untuk menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisis.

SARAN

Tinjauan ini dapat menjadi digunakan sebagai salah satu terapi alternatif dan terapi alternative dan terapi komplimenter untuk dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan pasien hemodialisis dan dapat menurunkan efek samping dari terapi farmakologis. Selanjutnya, disarankan kepada pasien hemodialisis untuk dapat mengikuti pemberian aromaterapi secara teratur, khususnya pada pasien yang sedang mengalami kecemasan selama menjalani hemodialisis karena terapi minyak lavender sangat mudah diaplikasikan dan sangat bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- A, F. A. P., Sudayasa1, I. P., & Eddy, N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Pasien Gangguan Cemas (Ansietas). *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 13(4), 145–152. <https://doi.org/10.36089/job.v13i4.616>
- Amira, I., Sriati, A., Hendrawati, H., & Chaerani, A. (2021). Literature Review : Intervensi dalam Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa Interventions to Reduce Students' Anxiety. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, 21(2), 286–302. https://ejournal.universitas-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/view/760/613
- Andari, F. N., Nurhayati, N., Wijaya, A. K., & Andri, J. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Kinerja Dosen dan Karyawan Universitas Muhammadiyah Bengkulu di Masa New Normal COVID-19. *Photon: Jurnal Sain dan Kesehatan*, 12(2), 95-102. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i2.3373>

- Andri, J., Padila, P., & Arifin, N. A. W. (2021). Tingkat Kecemasan Pasien Kardiovaskuler pada Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 382–389. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/view/2167>
- Bagheri-Nesami, M., Shorofi, S. A., Nikkhah, A., & Espahbodi, F. (2017). The Effects of Lavender Essential Oil Aromatherapy on Anxiety and Depression in Haemodialysis Patients. *Pharmaceutical and Biomedical Research*, 3(1), 8–13. <https://doi.org/10.18869/acadpub.pbr.3.1.8>
- Damanik, H. (2020). Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik dalam Menjalani Hemodialisa di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(1), 80–85. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i1.365>
- Fitria, L., Irdil, I. (2020). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Educatio*, 6(1), 1-4. <http://dx.doi.org/10.29210/120202592>
- Hariyono, D. A., & Ariani, L. (2020). Penggunaan Teknik Konseling dalam Menurunkan Kecemasan yang Tinggi pada Klien di Puskesmas Banjarmasin Indah. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Koseling*, 6(2), 26–31. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/3765>
- Husna, F., & Ariningtyas, N. (2019). Tingkat Kecemasan Lansia Berdasarkan Depression Anxiety Stress Scale 42 (Dass 42) di Posyandu Lansia Mekar Raharja Dusun Lemah Dadi Bangunjiwo, Kasihan Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 10(1), 36–44. <https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/JKSI/article/view/39>
- Padila, P., Andri, J., Andrianto, M. B., Sartika, A., & Oktaviani, Y. (2022). Bermain Edukatif Ular Tangga Mampu Mengatasi Kecemasan pada Anak Hospitalisasi. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 4(1), 1-7. <https://doi.org/10.31539/jka.v4i1.3748>
- Pole, J. S., Andri, J., & Padila, P. (2021). Cardiovascular Patient's Anxiety in the Time of the COVID-19 Pandemic. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 2(1), 15-21. <https://doi.org/10.31539/josing.v2i1.3022>
- Şahin, S., Tokgöz, B., & Demir, G. (2021). Effect of Lavender Aromatherapy on Arteriovenous Fistula Puncture Pain and the Level of State and Trait Anxiety in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial. *Pain Management Nursing*, 22(4), 509–515. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2021.01.009>
- Salsabilla, A. R. (2020). Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 761–766. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.407>
- Sarahdevina, P. N., & Yudianto, A. (2022). Studi Meta Analisis: Efektivitas Terapi Menulis dalam Menurunkan Kecemasan Orang Dewasa dengan Pengalaman Traumatis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 278–283. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1>
- Sentürk, A., & Kartın, P. K. (2018). The Effect of Lavender Oil Application Via Inhalation Pathway on Hemodialysis Patients' Anxiety Level and Sleep Quality. *Holistic Nursing Practice*, 32(6), 324-335. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000292>
- Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.20527/jbk.v6i1.8356>
- Susanti, Y. (2017). Pengaruh Aroma Therafi Lavender terhadap Penurunan Kecemasan Pasien GGK yang Menjalani Hemodialisis di Rs Islam Sukapura Jakarta. *Jurnal Akper Buntet*, 3(2), 110–116. <https://jurnal.akperbuntetpesantren.ac.id/index.php>
- Tabatabaeichehr, M., & Mortazavi, H. (2020). The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 30(3), 449–458. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v30i3.16>