REVIEW ARTICLE : AROMATERAPI SEBAGAI TERAPI STRES DAN GANGGUAN KECEMASAN

Adinda Khansa Sundara*, Bintang Larasati, Dewi Sheyka Meli, Dheandra Mariska Wibowo, Fitri Nurulliza Utami, Silky Maulina, Yuliana Latifah, Neni Sri Gunarti

Fakultas Farmasi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Karawang, Jawa Barat, Indonesia

*Penulis Korespondensi : fm18.adindasundara@mhs.ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Stres dan kecemasan merupakan salah satu gangguan jiwa yang masih menjadi permasalahan di Indonesia. Stres dan kecemasan bisa dialami oleh siapapun yang dapat dipicu oleh kondisi tertentu. Pengobatan aromaterapi menjadi alternatif untuk mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Aromaterapi merupakan terapi yang menggunakan minyak esensial sebagai agen utama. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui minyak esensial apa saja yang dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada berbagai kondisi pasien. Metode yang digunakan yaitu studi literatur *review* yang terdiri dari 16 jurnal dan artikel yang berasal dari situs pencarian *online*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa minyak esensial yang berasal dari tanaman lavender (*Lavandula angustifolia*), buah jeruk bergamot (*Citrus bergamia Risso et Poiteau*), buah lemon (*Citrus limon (L.) Burm. F*) dan peppermint (*Mentha piperita L.*), bunga kamomil (*Matricaria Chamomilla L*), bunga kenanga (*Cananga Odorata (ylang-ylang)*), daun sereh (*Cymbopogon ciratus (DC.)*), buah jeruk pahit (*Citrus aurantium (L.)*), dan tanaman *rosemary (Rosemarinus officinalis L.)* dapat digunakan untuk mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang dipicu oleh kondisi tertentu.

Kata kunci : Stres, Gangguan Kecemasan, Aromaterapi, Minyak Esensial

Abstract

*Stress and anxiety are one of the mental disorders that are still a problem in Indonesia. Stress and anxiety can be experienced by anyone that can be caused by certain conditions. Aromatherapy treatment is an alternative to reduce stress and anxiety levels. Aromatherapy is a therapy that uses essential oils as the main agent. The purpose of this study was to determine which essential oils can reduce stress and anxiety levels in various patient conditions. The method used in this research was a literature review study consist of 16 article from online search site . The results of the study showed that essential oils from lavender (*Lavandula angustifolia*), bergamot orange (*Citrus bergamia Risso et Poiteau*), lemon (*Citrus limon (L.) Burm. F*), peppermint (*Mentha piperita L.*), chamomile (*Matricaria Chamomilla L*), ylang flower (*Cananga Odorata (ylang-ylang)*), lemongrass (*Cymbopogon ciratus (DC.)*), bitter orange (*Citrus aurantium (L.)*), and rosemary (*Rosemarinus officinalis L.*) can be used to reduce stress and anxiety levels caused by certain conditions.*

Keywords: *Stress, Anxiety Disorder, Aromatherapy, Essential Oil*

PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan serius dalam bidang kesehatan di Indonesia yaitu gangguan jiwa. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013, 1 sampai 2 orang dari 1.000 penduduk di Indonesia mengalami gangguan jiwa berat. Beberapa penyebab seseorang mengalami gangguan kejiwaan yaitu stres dan kecemasan (Hendrawati *et al.*, 2021).

Stres merupakan salah satu keadaan yang mengacu kepada psikologi, fisiologi dan ketegangan fisik yang dirasakan ketika dihadapkan pada lingkungan yang sulit untuk beradaptasi. Stres juga merupakan reaksi dalam dan luar tubuh manusia yang menyebabkan kesehatan menurun bahkan hingga menyebabkan suatu penyakit

(Ansori dan Martiana, 2017). Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan penyakit fisik, sedangkan untuk stres akut dapat menyebabkan gangguan kecemasan (Hur *et al.*, 2014). Menurut Arbi dan Ambarini (2018), Faktor-faktor yang menyebabkan stres diantaranya yaitu gangguan struktur dan fungsi jaringan organ maupun sistemik yang menimbulkan fungsi tubuh yang abnormal. Gangguan kecemasan merupakan suatu hal yang wajar yang dapat dialami oleh siapapun, namun dapat menjadi masalah yang serius jika terjadi secara terus menerus (Oktapiani dan Putri, 2018). Kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan takut seseorang akan hal yang akan datang serta kurang menyenangkan, kecemasan disebabkan oleh terlalu banyak hal yang dipikirkan dan kurang dipahami yang ditandai dengan gejala fisiologis.

Gejala kecemasan yang menetap dan berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama sangat mengganggu ketentraman hidup seseorang (Darmojo, 2009). Kecemasan dapat menyerang pada kondisi apapun dan tidak memandang usia baik pada remaja maupun pada lansia.

Pada individu yang mengalami stres dan gangguan kecemasan yang berkepanjangan akan timbul gejala fisik dan psikologis seperti sakit kepala, sakit lambung, jantung berdebar, gangguan tidur, mudah lelah, gelisah, kurang konsentrasi, mudah marah dan bersikap agresif (Hendrawati *et al.*, 2021). Aromaterapi menjadi alternatif yang bisa digunakan untuk mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada beberapa kondisi pasien.

Aromaterapi berasal dari kata “aroma” yang artinya adalah wewangian atau bau dan “terapi” artinya adalah pengobatan (Ali *et al.*, 2015). Aromaterapi merupakan salah satu pengobatan komplementer yang menggunakan minyak esensial sebagai agen terapi utama. Minyak esensial diperoleh dari hasil ekstraksi bunga, daun, batang, buah, akar, dan juga dari resin. Minyak esensial sebagai aromaterapi digunakan melalui inhalasi dan atau rute topikal. Saat dihirup, minyak esensial bekerja di otak dan sistem saraf melalui stimulus dari saraf penciuman. Respon ini akan merangsang produksi masa penghantar saraf otak (*neurotransmitter*) yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis seperti emosi, perasaan, pikiran dan keinginan (Agustina *et al.*, 2019).

Review artikel kali ini akan memaparkan penggunaan aromaterapi pada keadaan pasien dengan kondisi tertentu menggunakan jenis minyak esensial yang beragam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan bentuk literature review. Identifikasi, evaluasi dan interpretasi dilakukan terhadap semua hasil penelitian tertentu berdasarkan topik yang dipilih yaitu terkait dengan aromaterapi. Pengumpulan dan pencarian data yang digunakan dalam penelitian yaitu data sekunder yang diperoleh dari database media online seperti *Google* dan situs jurnal seperti *Google Scholar*, *Researchgate*, dan *PubMed*. Adapun kata kunci yang digunakan yaitu “Aromaterapi Stres dan Kecemasan”. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, serta hasil seleksi dipilih 16 literatur yang memenuhi kriteria dari tahun 2012-2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aromaterapi merupakan terapi sebagai alternatif pengobatan dan perawatan tubuh yang umumnya menggunakan sari tumbuhan aromatik (Tricintia *et al.*, 2017). Terapi aromaterapi bisa dilakukan dengan berbagai cara salah satunya yang paling banyak dilakukan yaitu inhalasi atau dihirup dengan cara meneteskan 6 tetes aromaterapi pada kapas, kemudian diletakkan di depan hidung dengan jarak 2 cm selama 4

menit. Dalam proses inhalasi tersebut aromaterapi melepaskan beberapa molekul ke udara dalam bentuk uap air yang mengandung komponen kimia. Uap tersebut akan terhirup kemudian akan diserap oleh tubuh melalui hidung dan paru-paru lalu akan masuk ke aliran darah dan sistem limbik otak yang bertanggungjawab dalam sistem integrasi, ekspresi perasaan, belajar, ingatan, emosi serta rangsangan fisik untuk merelaksasikannya (Pertwi *et al.*, 2016)

Berikut merupakan minyak esensial yang dapat digunakan sebagai aromaterapi untuk menurunkan tingkat stress dan kecemasan pada beberapa kondisi pasien.

Lavandula angustifolia

Lavender berasal dari famili *Laminaceace* yang banyak dimanfaatkan sebagai minyak aromaterapi sebagai terapi untuk merelaksasi otot, penenang serta anti kontraksi melalui sistem saraf (M. Kamalifard *et al.*, 2016). Salah satu kandungan minyak esensial lavender didominasi oleh linalool (18-48%) dan *linalyl acetate* (1-36%). Linalool dan linalyl asetat oil merupakan kandungan yang mampu merelaksasi atau melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang. Linalool dapat memberikan efek penenang dan linalyl asetat berfungsi sebagai obat penghilang rasa sakit dan dapat meningkatkan euforia. Penggunaan dua kandungan ini dapat mengurangi kecemasan, gangguan pola tidur, stres, meningkatkan perasaan kesejahteraan, mendukung kewaspadaan mental serta menekan agresi (Dewi, 2013).

Telah dibuktikan pada beberapa penelitian bahwa minyak esensial lavender dapat memberikan efek relaksasi. Linalool dan linalyl yang terkandung didalam minyak esensial lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa di RS PKU Aisyah Boyolali dengan total responden sebanyak tujuh orang yang mengalami tingkat kecemasan berbeda-beda. Dua orang (28,6%) mengalami cemas ringan, tiga orang (42,9%) dengan tingkat kecemasan sedang dan dua orang (28,6%) dengan cemas berat. Setelah diberikan terapi dengan minyak esensial lavender tingkat kecemasan pasien berkurang yaitu lima orang (71,4%) dengan cemas ringan dan dua orang (28,6%) dengan cemas kategori sedang (Agustin *et al.*, 2020).

Penelitian serupa dilakukan oleh Karadag dan Samancioglu Baglama (2019) menunjukkan bahwa aromaterapi minyak esensial lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan signifikan pada pasien yang sedang menjalani hemodialisa di Turki. Hasil penelitian lain dilakukan oleh Salsabilla (2020) yang membuktikan bahwa aromaterapi lavender terbukti efektif sebagai *Complementary and Alternative Medicine* (CAM) analgesik yang dapat menurunkan tingkat kecemasan persalinan, baik diaplikasikan secara inhalasi maupun dengan pemijatan. Hal ini diperkuat oleh penelitian Yuanto *et al.*, (2018) yang mendapatkan hasil yaitu pemberian intervensi senam kaki kombinasi aromaterapi dapat menurunkan tingkat stres pada pasien Diabetes

Mellitus Tipe 1 yang awalnya mengalami stres sedang menjadi stres ringan.

Hal ini diperkuat oleh Ningsih *et al.*, (2021) yang melakukan penelitian terhadap para pekerja di Kantor Desa Sialang Rindang sebanyak 57 responden. Disebutkan bahwa 55 dari 57 responden suka menggunakan aromaterapi dan 52 diantaranya mengatakan aromaterapi dapat mempengaruhi tubuh dan pikiran. Efek yang dirasakan oleh 50 responden antara lain mampu menenangkan pikiran, lebih rileks, mengurangi stres, ketegangan dan insomnia

Citrus bergamia Risso et Poiteau

Minyak esensial tanaman ini berasal dari kulit buah jeruk bergamot. *Citrus bergamia Risso et Poiteau* lebih dikenal dengan nama bergamot yang berasal dari famili *Rutaceae*. Minyak esensial ini diperoleh dengan metode *cold pressing* (Swing *et al.*, 2010; Tang & Tse, 2014). Efek psikologis yang ditimbulkan diantaranya antidepresan, relaksasi, obat penenang dan anti kecemasan (Gina Maruca *et al.*, 2017; Navarra *et al.*, 2015). Kandungan utama dari minyak bergamot yaitu linonen (38%), linalyl acetate (28%), linalool (8%), gamma-terpin (8%), dan betapinen (7%) (Kumar & Gandhi, 2016). Dari kandungan tersebut yang berperan sebagai penurun stres yakni linalool dan linalyl asetat (Babakhanian *et al.*, 2019). Malahayati (2021) meneliti pengaruh pemberian minyak esensial bergamot pada pasien yang mengalami *Postpartum Blues*. Salah satu gejala psikologis dari *Postpartum Blues* adalah perasaan cemas (*American Psychiatric Association*, 2013). Sebanyak 20 orang dianalisis secara statistik menggunakan kuesioner EPDS (*Edinburgh Postnatal Depression Scale*). Dilakukan skrining awal dengan hasil $11,35 \pm 0,81$ yang menunjukkan sampel mengalami *Postpartum Blues*. Terjadi penurunan skor EPDS setelah pemberian aromaterapi minyak esensial bergamot pada hari ke 7 ($8,00 \pm 3,09$) dan pada hari ke 14 ($5,45 \pm 3,50$). Malahayati juga menyebutkan bahwa pemberian minyak esensial bergamot dapat mencegah gangguan psikologis post partum yang lebih berat.

Penelitian yang dilakukan oleh Tang & Tse (2014) melaporkan pengaruh pemberian aromaterapi pada penurunan rasa sakit, depresi, kecemasan dan stres pada lansia yang tinggal di panti jompo menggunakan minyak esensial lavender, bergamot dan hidrolat lavender dengan perbandingan 2 : 1 : 2,5. Hasil menunjukkan terjadi penurunan skor depresi, kecemasan dan stres pada kelompok intervensi setelah diberikan aromaterapi.

Citrus limon (L.) Burm. F

Aromaterapi lemon mengandung zat kimia limeone 66-80, geranyl asetat, netrol, terpine 6-14%, a pinene 1-4% dan mercyme (Rompas & Gannika, 2019). Serta linalool yang berpotensi untuk menstabilkan sistem saraf pusat sehingga menghasilkan efek ketenangan (Wong, 2010), dan digunakan sebagai terapi nyeri dan kecemasan

(Widiyono, 2016). Menurut penelitian Judha dan Syafitri (2018) aromaterapi lemon berpotensi sebagai terapi kecemasan pada pasien lansia di unit pelayanan lanjut usia, dibuktikan dengan terdapat penurunan skor kecemasan dengan skor rata-rata sebelum pemberian 16.28 dan sesudah pemberian 11.67. Selain itu aromaterapi lemon berpotensi menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal yang sedang menjalankan hemodialisa (Agustin *et al.*, 2020).

Hasil penelitian lain dilakukan oleh Salsabilla (2020) yang membuktikan bahwa aromaterapi lavender terbukti efektif sebagai *Complementary and Alternative Medicine* (CAM) analgesik yang dapat menurunkan tingkat kecemasan persalinan, baik diaplikasikan secara inhalasi maupun dengan pemijatan.

Mentha piperita L.

Peppermint merupakan tanaman aromatik yang berasal dari keluarga *Lamiaceae*. Tanaman ini banyak digunakan pada perasa, pengaroma, obat dan aplikasi farmasi. Menthol merupakan salah satu senyawa kimia pada peppermint yang merangsang indra penciuman dan menurunkan hormon pelepas kortikotropin yang mengurangi sekresi kortisol dari kelenjar adrenal sehingga dapat mengurangi kecemasan (Hamzeh *et al.*, 2020). Hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilakukan Astuti *et al* (2021) bahwa pemberian terapi aromaterapi peppermint dapat menurunkan tingkat kecemasan pada perawat di RS PMI Bogor di masa pandemi Covid-19. Penelitian dilakukan terhadap 30 responden dimana 20 responden atau 67% diantaranya menunjukkan kecemasan ringan sebelum mendapatkan perlakuan dan berkurang menjadi 18 responden setelah mendapatkan perlakuan atau 60%. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi peppermint adalah sebesar $56,50 \pm 1,39$ kemudian setelah diberikan terapi nilainya menurun menjadi $46,57 \pm 1,18$. Berdasarkan hal tersebut, artinya aromaterapi peppermint memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh perawat di RS PMI Bogor.

Matricaria Chamomilla L

Matricaria Chamomilla L (Chamomilla recutita (L) Rauschert) termasuk kedalam famili *Asteraceae*. Minyak atsiri bunga *chamomile* dapat berperan penting dalam aromaterapi karena sebagai penenang dan efek *chamomile* dapat menurunkan kecemasan (Carnahan, 2014) Kandungan yang terdapat dalam minyak esensial *chamomile* seperti *amino acid triptophan, alpha-bisalcohol, alpa pinene, chamozulene, flavonoid, glysciene*. Minyak atsiri bunga *chamomile* memiliki manfaat untuk menurunkan tingkat kecemasan diantaranya yaitu kecemasan pada lansia dan kecemasan pada pasien pre operasi insisi dan eksisi pada payudara. Kecemasan pada lansia sering terjadi pada kisaran usia 60-74 tahun, hal ini disebabkan karena pada usia tersebut merupakan tahap awal lansia. Pada seseorang yang

memasuki usia tersebut memerlukan penyesuaian terhadap perubahan-perubahan terhadap fisik maupun kognitif (Handayani, 2013). Pemberian minyak esensial pada lansia yang mengalami kecemasan menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan. Berdasarkan uji *wilcoxon* didapatkan hasil yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah pemberian minyak esensial *chamomile* pada lansia dengan jangka waktu selama 7 hari dengan waktu 15 menit (Desta *et al.*, 2019). Hal yang serupa juga terjadi pada pasien yang mengalami kecemasan pre operasi insisi dan eksisi payudara, pemberian minyak esensial *chamomile* menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah pemberian minyak esensial *chamomile* yang ditunjukkan dengan terjadinya penurunan tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan ringan (Nisa *et al.*, 2020).

Cananga Odorata (ylang-ylang)

Cananga Odorata (Lam). Hook.F.& Thoms atau bunga kenanga termasuk kedalam famili *Annonaceae* (Manner & Elevitch, 2006). Kandungan pada minyak esensial kenanga yaitu *linalool* dan *(E)-Caryophyllene* yang memiliki efek untuk mengurangi kecemasan. Salah satunya kecemasan pada kondisi kualitas tidur lansia dan pada pasien sebelum ekstraksi gigi. Pemberian minyak esensial pada kondisi kecemasan kualitas tidur lansia menunjukkan adanya penurunan pada tingkat kecemasan. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian minyak esensial bunga kenanga pada responden yang mengalami kecemasan. Hal yang serupa juga pada kondisi kecemasan pada pasien sebelum ekstraksi gigi, responden yang diberikan minyak esensial kenanga dengan secara inhalasi menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan. Berdasarkan uji *wilcoxon* hasil menyatakan terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah responden diberi minyak esensial kenanga. Maka dapat diartikan bahwa minyak esensial kenanga memiliki khasiat dapat menurunkan tingkat kecemasan pada beberapa kondisi (Amelia dan Rubiyanto, 2020; Fauziah dan Isnaeni, 2018)

Citrus aurantium (L.)

Citrus aurantium atau *bitter orange* termasuk kedalam famili *Rutaceae* dengan genus *citrus* dan dikenal sebagai jeruk pahit. Jeruk pahit memiliki kandungan *limonene*, *linalool*, *linalyl acetate*, *geranyl acetate*, *geraniol*, *nerol*, dan *neryl acetate* yang memiliki efek sebagai penenang dan anti kecemasan serta kandungan flavonoid dan *p-synerin* yang memiliki efek untuk anti depresan (Mahin Kamalifard *et al.*, 2017; Namazi *et al.*, 2014)). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Abdollahi & Mobadery (2020) menyatakan bahwa minyak esensial jeruk pahit dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe 2 dengan diberikan secara inhalasi pada pasien dengan menghirup 8 tetes minyak esensial jeruk pahit serta diteteskan pada kapas dan

diletakan pada kerah baju pasien sebelum tidur. perlakuan tersebut dilakukan mulai dari jam 10 malam sampai dengan jam 6 pagi selama 3 hari berturut-turut. Berdasarkan hasil perlakuan tersebut didapatkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian minyak esensial jeruk pahit. Penelitian yang serupa dilakukan oleh Wiji Astuti *et al* (2015), yang menunjukkan bahwa pemberian minyak esensial jeruk pahit dapat menurunkan tingkat kecemasan pada tahap persalinan fase aktif kala 1. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah pemberian minyak esensial terhadap tingkat kecemasan pada tahap persalinan fase aktif kala 1.

Cymbopogon ciratus (DC.)

Minyak esensial tanaman serih berasal dari keluarga *Poaceae* ini menjadi salah satu jenis minyak esensial yang paling penting dan banyak digunakan di seluruh dunia (Kuete, 2017). Komponen utama dari minyak serih adalah *citronelal*, *citronelol* and *geraniol*. Tanaman serih mengandung aktivitas sedatif dan hipnotik yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan juga mengurangi gejala depresi yang merupakan efek dari kelelahan dan stres (Agus, 2010). Pengaruh pemberian minyak serih terhadap tingkat stres lansia yang berada di suatu panti di daerah Surakarta menunjukkan bahwa adanya penurunan yang signifikan pada tingkat stres.

Rosemarinus officinalis L.

Rosemarinus officinalis L. atau rosemary merupakan tanaman yang termasuk ke dalam famili *Lamiaceae* (Swari *et al.*, 2020). Minyak aromaterapi rosemary memiliki beberapa kandungan utama yaitu *1,8-cineole*, *α -pinene*, kapor dan *β -pinene*. Tanaman rosemary dapat dimanfaatkan sebagai teh maupun bahan tambahan makanan. Selain itu, dapat juga dimanfaatkan sebagai aromaterapi (Wibowo, 2012). Pertiwi *et al* (2016) melakukan penelitian mengenai pengaruh aromaterapi *rosemary* terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat hospitalisasi pada anak usia pra-sekolah. Pertiwi melakukan penelitian terhadap 22 orang anak usia pra-sekolah yang mengalami hospitalisasi di RSUD Kayuagung dengan rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan terapi aromaterapi rosemary yaitu 36,05 dengan skor terendah 28 dan tertinggi yaitu 41. Skor berubah setelah diberikan terapi aromaterapi rosemary menjadi 25,45 dengan skor terendah 13 dan tertinggi 37. Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat penurunan skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi terhadap anak usia pra-sekolah.

PENUTUP

Aromaterapi yang menggunakan minyak esensial yang berasal dari tanaman lavender (*Lavandula angustifolia*), buah jeruk bergamot (*Citrus bergamia Risso et Poiteau*), buah lemon (*Citrus limon (L.) Burm.*

F) dan pepermin (*Mentha piperita* L.), bunga kamomil (*Matricaria Chamomilla* L), bunga kenanga (*Cananga Odorata* (ylang-ylang)), daun sereh (*Cymbopogon ciratus* (DC.)), buah jeruk pahit (*Citrus aurantium* (L.)), dan tanaman rosemary (*Rosemarinus officinalis* L.) dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres dan gangguan kecemasan pada berbagai kondisi pasien. Penelitian mengenai minyak esensial yang berasal dari tanaman lainnya perlu dilakukan untuk mengetahui efektifitasnya dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdollahi, F., & Mobadery, T. (2020). The effect of aromatherapy with bitter orange (*Citrus aurantium*) extract on anxiety and fatigue in type 2 diabetic patients. *Advances in Integrative Medicine*, 7(1), 3–7. <https://doi.org/10.1016/j.aimed.2019.01.002>
- Agus. (2010). *Esiklopedia Tanaman Obat Indonesia*. Salemba Media.
- Agustin, A., Hudiawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Aroma Terapi Inhalasi Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional Keperawatan, 2012*, 16–24.
- Agustina, E. N., Meirita, D. N., & Fajria, S. H. (2019). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Perubahan. *Jurnal Ilmiah Wijaya Volume, 11*(2), 17–25.
- Ali, B., Al-Wabel, N. A., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S. A., & Anwar, F. (2015). Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(8), 601–611. <https://doi.org/10.1016/j.apjtb.2015.05.007>
- Amelia, D., & Rubiyanto, D. (2020). Comparison of the essential oil of fresh cananga (*Cananga odorata*) flowers and wilted cananga. *Indonesian Journal of Chemical Research*, 5(1), 16–23. <https://doi.org/10.20885/ijcr.vol5.iss1.art3>
- Ansori, R. R., & Martiana, T. (2017). Hubungan Faktor Karakteristik Individu Dan Kondisi Pekerjaan Terhadap Stres Kerja Pada Perawat Gigi. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 75. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.75-84>
- Arbi, D. K. A., & Ambarini, T. K. (2018). Terapi Brief Mindfulness-Based Body Scan untuk Menurunkan Stres Atlet Bola Basket Wanita Profesional. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v3i12018.1-12>
- Astuti, Widia, Meirita, D. N., & Novianty, T. (2021). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Tingkat Kecemasan Perawat Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2).
- Astuti, Wiji, Setyowati, H., Rahayu, E., & Wijayanti, K. (2015). Pengaruh Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Fase Aktif Kala I. *The 2nd University Research Coloquium 2015*, ISSN 2407-9189.
- Babakhanian, M., Fakari, F. R., Mortezaee, M., Khaboushan, E. B., Rahimi, R., Khalil, Z., Khorasani, F., Ghazanfarpour, M., & Kopaei, M. R. (2019). The Effect of Herbal Medicines on Postpartum Depression, and Maternal-Infant Attachment in Postpartum Mother: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Pediatrics-Mashhad*, 7(7), 9645–9656. <https://doi.org/10.22038/ijp.2019.38414.3298>
- Carnahan, R. (2014). Chamomile for Pain. In *Health Tips, Natural Remedies*.
- Darmojo, B. (2009). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)* (4th ed.). Balai Penerbit FKUI.
- Destia, B. S., Utami, P. D. R., & Suparmanto, G. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Chamomile Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Desa Wonokerso. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 66, 1–14.
- Dewi, a. P. (2013). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(1), 21–53.
- Fauziah, Ef., & Isnaeni, Y. (2018). Pengaruh Pemberian Minyak Esensial Aromaterapi Kenanga terhadap Kualitas Tidur Lansia di Dusun Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Unisa Yogyakarta*.
- Gina Maruca, Gaetano Laghetti, Rocco Mafra, Domenico Turiano, & Karl Hammer. (2017). The Fascinating History of Bergamot (*Citrus Bergamia* Risso & Poiteau), the Exclusive Essence of Calabria: A Review. *Journal of Environmental Science and Engineering A*, 6(1), 22–30. <https://doi.org/10.17265/2162-5298/2017.01.003>
- Hamzeh, S., Safari-Faramani, R., & Khatony, A. (2020). Effects of Aromatherapy with Lavender and Peppermint Essential Oils on the Sleep Quality of Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/7480204>
- Handayani. (2013). Pesantren Lansia Sebagai Upaya Meminimalkan Risiko Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Balai Rehabilitasi Sosial Lnjut Usia Unit II Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1(1).
- Hendrawati, Sriati, A., & DA, iceu A. (2021). Stress, Kecemasan, Dan Depresi Pada Pengunjung Care Free Day Di Kabupaten Garut. *Jurnal Ilmu*

- Keperawatan*, 21(1), 29–42.
- Hur, M. H., Song, J. A., Lee, J., & Lee, M. S. (2014). Aromatherapy for stress reduction in healthy adults: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Maturitas*, 79(4), 362–369. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2014.08.006>
- Judha, M., & Syafitri, E. N. (2018). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma, Umbulharjo Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 29–33. <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/283>
- Kamalifard, M., Abbas, D., Nilofar, S., Mojgan, M., & Rana, D. (2016). The Comparison of The Impact of Lavender and Valerian Aromatherapy On Reduction of The Active Phase Among Nulliparous Women: A Double Blind Randomized Controlled Trial. *International Journal of Medical Research and Health Science.*, 5(9), 532–538.
- Kamalifard, Mahin, Khalili, A. F., Namadian, M., Herizchi, S., & Ranjbar, Y. (2017). Comparison of the effect of lavender and bitter orange on depression in menopausal women: A triple-blind randomized controlled trial. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 5(3), 224–230. <https://doi.org/10.15296/ijwhr.2017.40>
- Karadag, E., & Samancioglu Baglama, S. (2019). The Effect of Aromatherapy on Fatigue and Anxiety in Patients Undergoing Hemodialysis Treatment: A Randomized Controlled Study. *Holistic Nursing Practice*, 33(4), 222–229. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000334>
- Kuete, V. (2017). *Medicinal Spices And Vegetables Form africa*. Academic Press.
- Malahayati, I. (2021). Aromaterapi Minyak Esensial Bergamot Menurunkan Resiko Postpartum Blues. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(7), 99–103.
- Manner, H. I., & Elevitch, C. R. (2006). Cananga odorata (ylang-ylang) Species Profiles for Pacific Island Agroforestry www.traditionaltree.org. *Species Profiles for Pacific Island Agroforestry*, 2(April).
- Namazi, M., Akbari, S. A. ., Mojab, F., Talebi, A., Alavimajd, H., & Jannesari, S. (2014). Effects Of Citrus Aurantium (Bitter Orange) On The Severity Of First Stage Labor Pain. *Iranian Journal of Pharmaceutical Research*, 13(3), 1011–1018.
- Navarra, M., Mannucci, C., Delbò, M., & Calapai, G. (2015). Citrus bergamia essential oil: From basic research to clinical application. *Frontiers in Pharmacology*, 6(MAR), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fphar.2015.00036>
- Ningsih, K. W., Ambiyar, Giatman, M., Emulyani, & Permatasari, D. (2021). The Effect of Aromatherapy on Work Stress in Sialang Rindang Village Office. *International Journal of Management and Humanities*, 5(7), 94–97. <https://doi.org/10.35940/ijmh.f1239.035721>
- Nisa, A. K., Lundy, F., & Subekti, I. (2020). Pengaruh Penggunaan Aromaterapi Chamomile Insisi Dan Eksisi Pada Payudara. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 06(02), 105–110.
- Oktapiani, N., & Putri, A. (2018). Rasional Emotif Terapi Nia Oktapiani 1 , Amelia Putri P 2 Gangguan Kecemasan Sosial Dengan Menggunakan Pendekatan 1. *Fokus*, 1(6), 227–232.
- Pertiwi, A., Idriansari, A., Kusumaningrum, A., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Sriwijaya, U. (2016). Pengaruh Aroaterapi Rosemarry (Rosmarinus officinalis) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hospitalisasi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 3(1), 65–71.
- Rompas, S., & Gannika, L. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.25196>
- 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>
- Swari, D. A. M. A., Santika, I. W. M., & Aman, I. G. M. (2020). Antifungal Activities Of Ethanol Extract Of Rosemary Leaf (Rosemarinus Officinalis L.) Against Candida albicans. *Journal of Pharmaceutical Science and Application*, 2(1), 28. <https://doi.org/10.24843/jpsa.2020.v02.i01.p05>
- Swing, E. L., Gentile, D. A., Anderson, C. A., & Walsh, D. A. (2010). Television and video game exposure and the development of attention problems. *Pediatrics*, 126(2), 214–221. <https://doi.org/10.1542/peds.2009-1508>
- Tang, S. K., & Tse, M. Y. M. (2014). Aromatherapy: Does it help to relieve pain, depression, anxiety, and stress in community-dwelling older persons? *BioMed Research International*, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/430195>

- Wibowo, A. (2012). Minyak Atsiri Dari Daun Rosemary (*Rosmarinus Officinalis*) Sebagai Insektisida Alami Melalui Metode Hidrodestilasi. *Sains Dan Seni*, 1(1), 1–4.
- Widiyono. (2016). Aromaterapi Inhalasi Sebagai Evidence Based Nursing Pada Pasien GGK Yang Menjalani Hemodialisa Untuk Mengurangi Kecemasan. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta*, 1–13.
- Wong. (2010). *Easing Anxiety With Aromatherapy*. *about.com alternative medicine*.
- Yuanto, H. H., Bakar, A., & Astuti, P. (2018). Pengaruh Kombinasi Senam Kaki Dan Aromaterapi Terhadap Abi Dan Tingkat Stres Pada Penderita Dm Di Puskesmas Jajag. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 4(2), 131–140. <https://doi.org/10.33023/jikep.v4i2.192>