

PENGARUH *EXPRESSIVE MOVEMENT MUSIC THERAPY* DAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP PENURURAN KECEMASAN PADA WANITA AKSEPTOR KB SUNTIK

Ariyati¹, Widiastjini², Gusti Ayu Pramita Aswitami³, I Gusti Agung Manik Karuniadi⁴

^{1,2,3,4} Stikes Bina Usada Bali, Dalung, Badung, 80361, Indonesia

Korespondensi penulis: made.ariyati2015@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: KB suntik adalah cara untuk mencegah terjadinya kehamilan yang diberikan dengan cara menyuntikkan hormon ke dalam tubuh. Masalah yang sering timbul pada penggunaan KB suntik adalah peningkatan berat badan, amenorrhea, serta kecemasan saat akan disuntik. Untuk mengurangi kecemasan dilakukan dengan terapi non farmakologis yaitu dengan *Expressive Movement Music Therapy* dan Aromaterapi Lavender.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Expressive Movement Music Therapy* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Wanita Akseptor KB Suntik. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre Experiment dengan desain Intact-group Comparisons* dengan *purposive sampling*, dengan jumlah responden 40 akseptor KB suntik yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale-Anxiety (NRS-A)*, kemudian dilakukan analisis data dengan *Mann Whitney* karena data berdistribusi tidak normal.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan akseptor KB suntik pada kelompok perlakuan setelah diberikan intervensi dengan nilai *p-value* pada *post-test* kelompok perlakuan $0.000 < 0.05$ serta nilai *mean post-test* menjadi 2,20 yang berarti rerata responden mengalami kecemasan ringan. Analisis dengan *Mann Whitney* didapatkan nilai *p value* = 0,00 dimana $< 0,05$.

Simpulan: Ada pengaruh yang signifikan antara *Expressive Movement Music Therapy* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Wanita Akseptor KB Suntik.

Kata kunci: Akseptor KB Suntik, Aromaterapi Lavender, *Expressive Movement Music Therapy*

1. PENDAHULUAN

Indonesia menjadi salah satu negara berkembang yang memiliki jumlah penduduk terpadat mencapai 264 juta jiwa. Hal ini terjadi akibat adanya jumlah angka kelahiran yang tinggi. Pemerintah mengantisipasi permasalahan tersebut dengan membuat program Keluarga Berencana (KB) sebagai bentuk program pelayanan preventif guna mengendalikan laju pertumbuhan penduduk (Cahyasari, 2019).

Data Nasional BKKBN (Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional) Provinsi Bali, pencapaian peserta KB aktif pada tahun 2018 tercatat sebanyak 547.886 peserta dan metode yang digunakan kebanyakan memilih jenis suntikan dan IUD

(BKKBN Provinsi Bali, 2018). Ditinjau dari persentase penggunaan alat kontrasepsi, pilihan terbanyak dari masyarakat adalah KB suntik yaitu 42,4% atau 232.303 peserta (Risksdas, 2018).

KB suntik adalah cara untuk mencegah terjadinya kehamilan yang diberikan dengan cara menyuntikkan hormon ke dalam tubuh (Mega, 2017). Kontrasepsi suntik terbagi menjadi dua yaitu jangka satu bulan dengan kandungan hormon estrogen dan progesterone dan jangka tiga bulan dengan kandungan hormon progesterone dimana masing-masing KB suntik ini memiliki keuntungan yaitu tidak perlu digunakan setiap hari, mengurangi resiko penyakit kanker ovarium dan radang panggul, KB

suntik tiga bulan aman untuk ibu menyusui serta memiliki efektivitas yang tinggi dengan harga yang sangat terjangkau (Biran, 2017). Banyak manfaat yang dapat dirasakan akseptor KB suntik meskipun di sisi lain KB suntik memiliki berbagai masalah terhadap penggunaannya.

Menurut (Casriyati *et al.*, 2022) Masalah yang sering timbul pada penggunaan KB suntik yaitu perubahan berat badan, tekanan darah tinggi, tidak menstruasi dan penyakit hormonal lainnya yang sering kali menyebabkan stres dengan gejala seperti insomnia, kehilangan selera makan, sakit kepala, jantung berdebar, sulit berkonsentrasi, sering melamun, dan malas sehingga menimbulkan kecemasan .

Kecemasan akseptor KB suntik ditemukan lebih tinggi jika dibandingkan dengan kecemasan akseptor KB lainnya, hal tersebut disebabkan karena KB suntik disuntikkan setiap sebulan sekali maupun tiga bulan sekali secara terus-menerus, selain itu menimbulkan banyak efek samping, seperti obesitas, *amenorea*, timbul flek hitam pada wajah, dan lain sebagainya (Karina, 2021). Penelitian yang dilakukan Widaryanti *et al.*, (2021) mengenai kecemasan pada akseptor KB suntik menyatakan bahwa 3 sampai 17% perempuan mengalami kecemasan saat menggunakan KB suntik. Gangguan kecemasan pada akseptor KB suntik di negara maju mencapai 10% sedangkan di negara berkembang mencapai 25%, dan untuk di Indonesia angka kecemasan pada akseptor KB suntik berkisar 28,7%.

Kondisi pada masalah serta kecemasan tersebut dapat diatasi atau dikurangi melalui penggunaan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi adalah dengan pemberian *Expressive Movement Music Therapy* dan Aromaterapi Lavender (Karina, 2021). *Expressive Movement Music Therapy* merupakan terapi yang memanfaatkan musik dan gerak dengan aktivasi sistem saraf simpatis dan parasimpatis serta meningkatkan pelepasan berbagai hormon dan peptida, yang menyebabkan kondisi individu menjadi

rileks, merasa senang dan bahagia, (Elizabeth J.Crowe, 2009 dalam Nuriska, 2014).

Selain menggunakan *Expressive Movement Music Therapy*, Aromaterapi Lavender juga efektif menurunkan kecemasan. Menurut Manalu (2019), bahwa senyawa aromaterapi melalui inhalasi akan langsung memberikan efek terhadap sistem saraf. Metode inhalasi dapat menggunakan alat seperti *vaporizer* atau *diffuser*. Beberapa penelitian telah melaporkan efek paliatif, merangsang tidur, antikonvulsan, dan relaksasi menggunakan Aromaterapi Lavender (Bikmoradi *et al.*, 2021).

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada bulan Juni 2023 di UPTD. Puskesmas Kuta II didapatkan 38 akseptor KB suntik. Peneliti melakukan wawancara terhadap sepuluh akseptor KB suntik, tujuh diantaranya mengalami kecemasan karena takut akan disuntik dan efek samping yang dialami seperti obesitas, *amenorhea*, timbul flek hitam pada wajah sedangkan tiga lainnya tidak mengalami kecemasan.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti berminat untuk melakukan penelitian dengan tema “Pengaruh *Expressive Movement Music Therapy* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Wanita Akseptor KB Suntik”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *Pre Experiment dengan desain Intact-group Comparison*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Kuta II pada bulan November hingga Desember 2023 dengan melibatkan sampel sebanyak 40 akseptor KB suntik yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale-Anxiety (NRS-A)*, di wilayah kerja Puskesmas Kuta II Kabupaten Badung yang ditentukan menggunakan teknik sampling jenis *nonprobability sampling* yaitu *purposivel sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi dan dianalisis menggunakan analisis uji *mann whitney*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok	N	Mean± Std	p-value
Umur	Eksperimen	20	2.15±7.043	0,432
	Kontrol	20	2.20±6.805	
Pendidikan	Eksperimen	20	4.31±0.686	0,684
	Kontrol	20	4.02±0.686	
Pekerjaan	Eksperimen	20	1.14±0.733	0,854
	Kontrol	20	1.05±0.786	

Tabel 2. Hasil Analisis Pengaruh *Expressive Movement Music Therapy* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Wanita Akseptor KB Suntik di UPTD Puskesmas Kuta II

Kelompok	Mean± Std	z	p-value
Perlakuan	2,20±1.832	4.617	0.000
Kontrol	3,40±1.701		

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa pada karakteristik umur hasil *mean* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol berada pada kategori 2 yang berarti rata-rata umur pada kedua kelompok yaitu 33 tahun. Diketahui *p-value* 0,432 > 0,05, yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata umur antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan menunjukkan hasil *mean* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol berada pada kategori 4 yaitu pada tingkat pendidikan SMA Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,684 > 0,05 yang berarti tidak ada perbedaan karakteristik pada tingkat pendidikan pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol.

Berdasarkan karakteristik pekerjaan responden menunjukkan hasil *mean* pada kelompok perlakuan maupun kontrol berada pada kategori 1 yaitu sebagai ibu rumah tangga. Dilihat dari nilai *p-value* didapatkan 0,854 > 0,05 yang berarti tidak ada perbedaan karakteristik pekerjaan pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol

Berdasarkan tabel 1 di atas nilai *mean post-test* kelompok perlakuan rerata akseptor KB suntik setelah diberikan intervensi yaitu mengalami kecemasan ringan, dengan nilai *z* 4,617 dan *p-value* 0,000 < 0,05 sedangkan nilai *mean post-test* kelompok kontrol sebagian besar akseptor KB suntik mengalami kecemasan sedang yang berarti

ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan akseptor KB suntik setelah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Dapat dikatakan H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya terdapat pengaruh *Expressive Movement Music Therapy* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Wanita Akseptor KB Suntik di UPTD. Puskesmas Kuta II.

Hasil analisis inferensial menggunakan uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai $\rho = 0,000$ yang artinya ada pengaruh *Expressive Movement Music Therapy* Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Wanita Akseptor KB Suntik di UPTD. Puskesmas Kuta II.

Expressive Movement Music Therapy merupakan suatu psikoterapeutik yang menggunakan musik dan gerakan ringan misalnya menggelengkan kepala, memutar-mutar tangan serta menggoyang-goyangkan tangan sebagai integrasi fisik dan emosional yang bersifat holistik (Pericleous, (2012) dalam Junaidin, 2017).

Tujuan *Expressive Movement Music Therapy* ini untuk mengekspresikan perasaan yang menekan dalam kehidupan sehari-hari dimana musik yang diperdengarkan, menurut para ahli dipercaya dapat menurunkan tekanan emosional melalui mekanisme umpan balik HPA Axis dengan menurunkan hormon kortisol penyebab depresi dan gerakan yang dilakukan dengan teratur selama ± 15

menit/hari dapat meningkatkan sirkulasi darah serta dapat meningkatkan kesehatan secara psikologis (Nuriska, 2015).

Menurut Junaidin (2019), mekanisme dari *Expressive Movement Music Therapy* ini sangat sederhana, yaitu dengan cara diberikan terapi musik *mozart* dan melakukan gerakan ringan berupa menggenggamkan kepala, menganggukkan kepala serta memutar tangan yang dilakukan selama 15 menit. Manfaat yang dapat dirasakan setelah melakukan terapi ini dengan musik *Mozart* adalah perasaan menjadi rileks, tubuh lebih bertenaga dan pikiran lebih *fresh*. Seperti dijelaskan dalam penelitian oleh Suharnah *et al.*, (2021) bahwa terapi musik memberikan kesempatan bagi tubuh dan pikiran untuk mengalami relaksasi yang sempurna. Dalam kondisi relaksasi (istirahat) yang sempurna itu, seluruh sel dalam tubuh akan mengalami reproduksi, penyembuhan alami berlangsung, produksi hormon tubuh diseimbangkan dan pikiran mengalami penyegaran. Musik bekerja pada sistem saraf otonom yaitu bagian sistem saraf yang bertanggung jawab mengontrol tekanan darah, denyut jantung dan fungsi otak, yang mengontrol perasaan dan emosi.

Menurut penelitian Asmara *et al.*, (2019) kedua sistem tersebut bereaksi sensitif terhadap musik. Ketika kita merasa sakit, kita menjadi takut, frustrasi dan marah yang membuat kita menegangkan otot-otot tubuh, hasilnya rasa sakit menjadi semakin parah. Mendengarkan musik secara teratur membantu tubuh relaks secara fisik dan mental, sehingga membantu menyembuhkan dan mencegah rasa sakit. Dalam proses pemberian suntikan pada akseptor KB, terapi musik berfungsi mengatasi kecemasan dan mengurangi rasa sakit (Supriadin *et al.*, 2019).

Movement therapy menekankan keselarasan dan konektivitas antara verbal dan non-verbal dari cara berekspresi. Namun penilaian dan terapi dapat dilanjutkan sepenuhnya di bidang non-verbal gerakan, sentuh, irama, dan interaksi spasial, sehingga pendekatan cocok dengan kebutuhan orang

yang tidak dapat berpartisipasi dalam psikoterapi yang berorientasi dalam bentuk lisan (Chaiklin 2009, dalam Junaidin, 2019).

Hasil penelitian Supriadin *et al.* (2019), menyatakan bahwa terdapat penurunan kecemasan pada akseptor KB suntik sebelum dan setelah melakukan DMT (*Dance Movement Therapy*) pada kelompok perlakuan. Selain menggunakan *Expressive Movement Music Therapy*, selain itu aromaterapi lavender juga efektif menurunkan kecemasan. Menurut Manalu (2019), bahwa senyawa aromaterapi melalui inhalasi akan langsung memberikan efek terhadap sistem saraf. Metode inhalasi dapat menggunakan alat seperti *vaporizer* atau *diffuser*. Beberapa penelitian telah melaporkan efek paliatif, merangsang tidur, antikonvulsan, dan relaksasi menggunakan Aromaterapi Lavender (Bikmoradi *et al.*, 2021).

Selain *movement music therapy*, salah satu cara yang digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah dengan aromaterapi lavender. Aromaterapi merupakan salah satu terapi yang menggunakan *essential oil* atau sari minyak murni sebagai media untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan, dan membangkitkan jiwa dan raga. *Essential oil* yang digunakan berupa cairan hasil sulingan dari berbagai jenis bunga, akar, pohon, biji, getah, daun, dan rempah-rempah yang berfungsi untuk mengobati (Aulya *et al.*, 2021).

Salah satu tumbuhan yang memiliki fungsi sebagai aromaterapi adalah bunga lavender. Lavender, dianggap paling bermanfaat dari semua minyak atsiri. Lavender dikenal untuk membantu meringankan nyeri, sakit kepala, insomnia, ketegangan dan stres (depresi) melawan kelelahan dan mendapatkan untuk relaksasi, merawat agar tidak infeksi paru-paru, sinus, termasuk jamur vaginal, radang tenggorokan, asma, kista dan peradangan lain. Meningkatkan daya tahan tubuh, regenerasi sel, luka terbuka, infeksi kulit dan sangat nyaman untuk kulit bayi (Suralaga *et al.*, 2021).

Senada dengan di atas Cahyasari (2019) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan akseptor KB. Penelitian ini melibatkan 36 responden yang dibagi menjadi dua grup yaitu kelompok control dan intervensi dengan rancangan penelitian yaitu *non randomized pre test post test with control group design* dengan rancangan *non- equivalent with control group design*.

Menurut peneliti, *expressive movement music therapy* dan aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan kecemasan ibu akseptor KB suntik karena dilakukan sesuai prosedur yang tepat. Pada penelitian ini pemberian *expressive movement music therapy* dan aromaterapi lavender pada akseptor KB suntik dilakukan oleh peneliti sendiri, sudah disesuaikan dengan standar operasional prosedur (SOP) sehingga bisa menurunkan kecemasan ibu akseptor KB suntik.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} < \alpha$ ($p\text{-value} = 0,000$, $\alpha = 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada Ada pengaruh *expressive movement music therapy* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada wanita akseptor KB suntik di UPTD. Puskesmas Kuta II.

5. REFERENSI

- Ahmad, B., Hanavy, N., Agustin, I. M., Studi, P., Keperawatan, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., Gombong, M., & Kunci, K. (2019). Penerapan Terapi 5 Jari pada Pasien Psikosomatis untuk Mengurangi Kecemasan di Klinik dr. Bangun di Desa Kamulyan Kecamatan Tambak. *Proceeding of The Urecol*, 98–104. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/58>
- Ardiansyah, D. Y. (2017). Efektifitas Dance Movement Therapy Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Lansia Di Panti Jompo Griya Kasih Siloam Sigura-Gura Di Malang.
- Aulya, Y., Widowati, R., & Afni, D. N. (2021). Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Mawar Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Walantaka Serang. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 62–69. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.106>
- Bikmoradi, A., Roshanaei, G., Moradkhani, S., & Fatahi, A. (2021). Impact of inhalation aromatherapy with Damask Rose (*Rosa damascena*) on stress, anxiety and hemodynamic parameters of patients undergoing coronary angiography: A single blind randomized clinical trial. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*. <https://doi.org/10.1515/jcim-2020-0415>
- Cahyasari. (2019). Perbedaan Efektivitas Inhalasi Lavender dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Persepsi Nyeri Pada Insersi AV SHUNT Pasien Hemodialisis di RSUD Prof.Dr.Margono Soekarjo Purwokerto. Fakultas Ilmu Kesehatan UMP.
- Casriyati, Maftuchah, & Nurhayati, S. (2022). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Calon Akseptor Keluarga Berencana Implan. *National & International Scientific Proceeding of UNKAHA*, 1(1), 46.
- Dasri, Z. A., Wahyuningsih, M., & Mindarsih, E. (2021). Perbedaan Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Dan Hipnosis Lima Jarai Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(1), 125–137. <http://www.jurnal.payungnegeri.ac.id/index.php/healthcare/article/view/81>
- Dharma. (2017). Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian (Edisi Revi). Cv. Trans Info Media.
- Guyton, H. J., & Hall. (2016). *Textbook of Medical Physiology* (Edisi 13). Elsevier Health Sciences.

- Handayani, R. S., Mintarsih, W., & Rohmatin, E. (2018). Massage Effleurage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Midwife Journal*, 4(02), 66–72.
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2018). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Hawari. (2018). Manajemen Stres, cemas dan depresi. FKUI.
- Junaidin. (2017). Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Pela Wilayah Kerja Puskesmas Monta Kabupaten Bima 2017. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, Vol. 1 No.
- Junaidin. (2019). Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Pela Wilayah Kerja Puskesmas Monta Kabupaten Bima 2017. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*,1(2).
- Karina. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Perilaku Kunjungan Ulang KB Suntik Di Era Covid-19 Di Puskesmas Piyungan Tahun 2021. 4–5.
- Kholifah, N., Erna Marisa, D., Program Studi Keperawatan STIKes Mahardika, M., Program Studi Keperawatan STIKes Mahardika, D., & Program Studi Kebidanan STIKes Mahardika, D. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Di Rsud Waled Kabupaten Cirebon the Effect of Aromatherapy Rose Toward Decrease of Anxiety in Patients Pre-Operative Major Surgery in Waled Public Hospit. *Jurnal.Stikesmahardika.Ac.Id*, 59, 19–26.
- <http://jurnal.stikesmahardika.ac.id/index.php/JKM/article/view/76>
- Kozier. (2015). Faktor-Faktor Kecemasan. Rineka Cipta.
- Lais, D. (2012). Efektivitas Dance/Movement Therapy Terhadap Penurunan tingkat Stres Mahasiswa Matrikulasi Penerimaan Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Sumatra Utara 2012 Berdasarkan Hassles Assesment Scale For Student in College. *Usu Institutional Repository Access*.
- Manalu, T. A. (2019). Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Penurunan Nilai Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 1(2). <https://doi.org/10.35451/jkf.v1i2.149>
- Maros, H., & Juniar, S. (2016). fektivitas Dance/Movement Therapy Terhadap Penurunan tingkat Stres Mahasiswa Matrikulasi Penerimaan Mahasiswa. 15(1), 1–23.
- Niken. (2017). Penurunan Tekanan Darah Diastolik Pada Lanjut Usia Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Musik (Resik). *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal Of Nursing)* Volume 12
- Nugroho, L. (2018). Aromaterapi Mawar Terhadap Nyeri Dan Lama Persalinan. 14–15.
- Nur Kholifah, Dewi Erna Marisa, & Sumarni. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Di Rsud Waled Kabupaten Cirebon. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 6(1). <https://doi.org/10.54867/jkm.v6i1.27>
- Nuriska, P. (2015). Pengaruh Pemberian Expressive Movement Music Modality Teraphy Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Rumah Asuh Anak & Lansia (Raal) Griya Asih Lawang Kabupaten Malang.

- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Pardede, J. A., Sitepu, S. F. A., & Saragih, M. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan Pre Operatif Di RSUD Dr. H. Kumpulan Pane Kota Tebing Tinggi. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 1(1).
- Puspitasari, D. (2019). Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan skala nyeri pada post laparoskopi di RSUD Surakarta.
- Ramaiah, S., & Pandey, V. (2013). *Kecemasan : Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (1st ed.). Pustaka Popular Obar.
- Saifudin & Wijaya. (2015). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putra (13-15Tahun) Di SMP Negeri 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro. *Keperawatan*.
- Sariati, Y., Windari, E. N., & Hastuti, N. A. R. (2016). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Dan Lama Persalinan di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kabupaten Malang. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 35–44.
- Setiawan, A. (2016). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Nuha Medika.
- Setyoadi & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika.
- Sugiyono. (2016). *Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D* (cetakan ke-23). Alfabeta.
- Suliswati. (2015). *Reaksi-Reaksi Kecemasan*. Rineka Cipta.
- Supriadin, Waluyo, A., & Azzam, R. (2019). Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Suralaga, C., Lail, N. H., & Romini, T. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Klinik Indah Medika. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Syukrini, R. D. (2016). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Persalinan Kala I di Kamar Bersalin Rsu Kab. Tangerang Universitas Islam Negeri Yarif Hidayatullah, 82–93. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/32526/1/RahmaDwiSyukrini-FKIK.pdf>
- Widaryanti, R., Riska, H., Ratnaningsih, E., & Yuliani, I. (2021). Penerapan Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Kecemasan Dan Nyeri Pada Akseptor Kb Implant. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 1(1), 26. <https://doi.org/10.35842/jpdb.v1i1.13>