

PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENCEGAHAN POSTPARTUM BLUES: TINJAUAN LITERATUR SISTEMATIS

Ridha Maghfirotnunnisa^{1*}, Melyana Nurul Widyawati², Diyah Fatmasari³

¹⁻³Poltekkes Kemenkes Semarang

Email Korespondensi: ridhamaghfirotunnisa9@gmail.com

Disubmit: 06 Maret 2025

Diterima: 22 November 2025

Diterbitkan: 01 Desember 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i12.19946>

ABSTRACT

The postpartum period (puerperium) is the period after childbirth that lasts up to 6 weeks. In general, it takes 3 months for the mother's reproductive organs to recover. Lemon aromatherapy has the main compounds linalool and limonene, has a positive effect on pain, anxiety, and mood. Lemon aromatherapy is effective in reducing pain and anxiety by affecting the limbic system, improving brain function, and providing neuroprotective effects through its antioxidant properties. To determine the use of lemon aromatherapy to prevent postpartum blues. The study design or method applied in this writing uses the literature review method, namely searching literature both domestically and internationally. A literature review of 1,181 articles produced 10 relevant studies discussing the benefits of lemon aromatherapy, including pain and anxiety. The research variables are lemon aromatherapy as the dependent variable and prevention of postpartum blues as the independent variable. Findings based on the literature review method showed that lemon aromatherapy can reduce pain and anxiety in postpartum mothers. Lemon aromatherapy can prevent postpartum blues.

Keywords: Aromatherapy, Lime, Painful, Anxiety.

ABSTRAK

Masa nifas (puerperium) adalah periode setelah persalinan yang berlangsung hingga 6 minggu. Secara general, membutuhkan waktu 3 bulan untuk pemulihan alat reproduksi ibu. Aromaterapi lemon memiliki senyawa utama linalool dan limonene, memiliki efek positif pada nyeri, kecemasan, dan suasana hati. Aromaterapi lemon efektif mengurangi nyeri dan kecemasan dengan memengaruhi sistem limbik, meningkatkan fungsi otak, dan memberikan efek neuroprotektif melalui sifat antioksidannya. Mengetahui pemanfaatan aromaterapi lemon untuk pencegahan postpartum blues. Desain studi atau metode yang diterapkan dalam penulisan ini menggunakan metode kajian pustaka, yaitu penelusuran pustaka baik dari dalam maupun luar negeri maupun dalam negeri. Kajian pustaka terhadap 1.181 artikel menghasilkan 10 studi relevan yang membahas manfaat aromaterapi lemon, meliputi nyeri dan kecemasan. Variabel penelitian yaitu aromaterapi lemon sebagai variabel dependent dan pencegahan postpartum blues sebagai variabel independent. Temuan berdasarkan metode kajian pustaka didapatkan hasil bahwa aromaterapi

lemon dapat mengurangi nyeri dan kecemasan pada ibu postpartum. Aromaterapi lemon dapat mencegah postpartum blues.

Kata Kunci: Aromaterapi, Lemon, Nyeri, Kecemasan.

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) adalah periode setelah persalinan yang berlangsung hingga 6 minggu. Secara general, membutuhkan waktu 3 bulan untuk pemulihan alat reproduksi ibu. Ibu postpartum yang melahirkan secara normal walaupun tanpa komplikasi memiliki kecenderungan mengalami nyeri yang lebih banyak. Nyeri yang dialami ibu postpartum yaitu nyeri robekan jalan lahir dan nyeri post operasi caesar. (Wijaya et al., 2023) Penelitian menunjukkan hasil bahwa nyeri pasca melahirkan memiliki risiko terjadinya postpartum blues. (Rachmadanti & Margo, 2022) Tindakan untuk mengatasi nyeri dilakukan dengan manajemen nyeri, salah satunya yaitu terapi non-farmakologis.

Sekitar 50-70% wanita di Indonesia mengalami postpartum blues pasca melahirkan. (Wijaya et al., 2023) *Postpartum blues* berlangsung pada hari ke-2 sampai hari ke-3 setelah melahirkan. Ciri-cirinya antara lain menangis tanpa penjelasan yang jelas, sulit tidur, dan meremehkan kemampuan diri sendiri. Perubahan kadar progesteron yang mengakibatkan perubahan emosional pada ibu postpartum. Namun, ada pula yang dipengaruhi oleh perasaan lesu atau kelelahan yang terus-menerus, hambatan dalam perawatan, dan komplikasi pascapersalinan. (Unicef, 2023) Secara global, postpartum blues dilaporkan mempengaruhi 50-80% wanita pascapersalinan. *Postpartum blues* merupakan gangguan psikologis yang menyebabkan perubahan mood ibu. Sementara itu, depresi

pascapersalinan, suatu kondisi yang lebih serius dan berjangka panjang, mempengaruhi sekitar 10-15% wanita di seluruh dunia. Tingginya frekuensi ini mengindikasikan dibutuhkan penanganan dalam rangka meningkatkan deteksi dini, dukungan psikososial, dan akses terhadap layanan kesehatan mental bagi ibu pasca melahirkan. (WHO, 2022)

Kecemasan berpengaruh terhadap kejadian postpartum blues. Ibu postpartum merasakan cemas dalam dirinya karena belum mampu mengasuh sang bayi. (Wijaya et al., 2023) Penelitian menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara kecemasan dengan postpartum blues yang dimana semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin tinggi pula tingkat postpartum blues pada ibu melahirkan. (Novianti et al., 2024)

KAJIAN PUSTAKA

Kecemasan pada ibu postpartum yang diabaikan dan tidak dilakukan penanganan, hal ini dikhawatirkan akan berlanjut ke tahap yang lebih parah yaitu depresi pada ibu postpartum. (Pao et al., 2017) Ibu postpartum yang memiliki luka sayatan pasca operasi caesar cenderung mengalami gangguan psikis dan fisik karena berpikir bahwa dirinya belum menjadi ibu sepenuhnya. (Aryani et al., 2022)

Aromaterapi adalah pengobatan medis konvensional yang menggunakan tumbuhan aromatik. Aromaterapi memiliki manfaat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan memfasilitasi

pengelolaan suasana hati pada wanita pascapersalinan. (Chen et al., 2022) Gangguan suasana hati dapat meliputi perasaan tertekan atau sedih, atau gejala depresi dan kecemasan. (National Cancer Institute, 2024) Menghirup minyak atsiri yang wangi akan menghantarkan pesan ke sistem penciuman, sehingga otak menghasilkan neurotransmitter seperti serotonin [5-hydroxytryptamine (5-HT) dan dopamin], yang mempengaruhi sistem neuroendokrinologis dan aktivitas neurofisiologis, sistem saraf simpatis dan parasimpatis. (Acmovic, 2021) Minyak esensial lemon terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa keperawatan. (Özer et al., 2022) Aromaterapi lemon secara efisien mengurangi rasa sakit dan kecemasan dengan mengaktifkan sistem limbik, meningkatkan fungsi otak, dan memberikan manfaat neuroprotektif karena karakteristik antioksidannya. (Agarwal et al., 2022) Aromaterapi lemon memiliki banyak manfaat terlebih lagi pada ibu postpartum, sehingga penulis ingin melakukan penelitian berupa kajian literatur. Tujuan dari kajian literatur ini adalah untuk mengetahui pemanfaatan aromaterapi lemon terhadap pencegahan postpartum blues.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain atau metode kajian yang digunakan dalam tulisan ini adalah pendekatan tinjauan literatur, yaitu pencarian literatur baik dari dalam maupun luar negeri. Studi tinjauan pustaka adalah suatu metode untuk mengumpulkan data dan sumber tentang suatu subjek atau isu tertentu dari berbagai sumber, termasuk jurnal, internet, buku, dan perpustakaan lainnya. Data pendukung yang tertuang

dalam penelitian ini berasal dari hasil penelitian sebelumnya. Pencarian artikel penelitian menggunakan Google Scholar, Science Direct, dan Pubmed. Pada tahap awal pencarian artikel kajian di Google Scholar menggunakan kata kunci aromaterapi lemon untuk nyeri ibu nifas diperoleh 464 artikel dari tahun 2019 sampai dengan tahun 2025, kata kunci pengaruh aromaterapi lemon untuk kecemasan ibu nifas diperoleh 392 artikel dari tahun 2019 sampai dengan tahun 2024. Pencarian artikel kajian di Science direct menggunakan kata kunci aromatherapy lemon for anxiety diperoleh 49 artikel dari tahun 2019-2025. Pencarian artikel kajian di Science direct menggunakan kata kunci aromatherapy lemon for pain diperoleh 228 artikel dari tahun 2019-2025. Pencarian artikel kajian di Pubmed menggunakan kata kunci aromatherapy lemon for anxiety diperoleh 32 artikel dari tahun 2019-2025. Pencarian artikel kajian di Pubmed menggunakan kata kunci aromatherapy lemon for pain diperoleh 16 artikel dari tahun 2019-2025. Total keseluruhan artikel menurut variabel yang digunakan yaitu 1.181 artikel. Penelitian yang masuk dalam kriteria inklusi hanya 15 artikel kajian yang relevan, kemudian dilakukan proses critical appraisal menghasilkan 11 artikel kajian.

Analisis data adalah pengumpulan dan pengorganisasian data secara sistematis untuk lebih memahami penelitian yang dilakukan dan ditinjau untuk mencapai temuan yang bermanfaat. Tinjauan Pustaka Untuk menilainya digunakan teknik bibliografi, yaitu memilah dan mengklasifikasikan data yang diperoleh dari hasil yang diperoleh menurut kriteria inklusi, menjelaskannya satu per satu, dan menarik kesimpulan untuk setiap

sumber berdasarkan apa yang tertulis di dalamnya. Artikel penelitian akan merespon tujuan penelitian kemudian memasukkan

teori-teori yang berkaitan dengan pembahasan artikel, serta asumsi-asumsi peneliti.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Hasil Kajian 10 Artikel

N o	Judul, penulis	Settin g	Design	Sample	Instrum en	Hasil
1	Perbedaan Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Di Rspad Gatot Soebroto Jakarta Tahun 2024. Butet Elyta, Shinta Mona Lisca, Retno Sugesti (Elyta et al., 2024)	RSAPD Gatot Soebroto	Study Case Literature Review	Ibu postpartum	Instrumen skala nyeri	Ada perbedaan waktu penurunan intensitas nyeri post sectio caesarea.
2	Kombinasi Swedish Massage dan Aromaterapi Lemon untuk Menurunkan Nyeri Post Sectio Caesarea. Dafrosia Darmi Manggasa (Manggasa, 2021)	RSUD Poso	Quasi eksperimen dengan desain two group pre-post test design	32 ibu postpartum	Numeric Rating Scale	Kombinasi Swedish massage dengan aromaterapi lemon efektif menurunkan skor nyeri post-SC
3	Effectiveness of Warm Compress with Lemon Therapy on Pain Intensity in Post Partum Mothers. Fince Tebai, Nur Sitiyaroh. (Tebai & Sitiyaroh, 2023)	Klinik GSIA Nabire di Papua	Quasi experimental with one group pretest-posttest	30 ibu postpartum	Instrumen skala nyeri	Terdapat perubahan intensitas nyeri. Perubahan ini signifikan secara statistik

						dengan nilai p = 0,000.
4	The Effect of Providing Lemon Aromatherapy on Anxiety in Postpartum Women as Effort to Anticipate Postpartum Blues at RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya. Pira Putri, Sofia Mawaddah, Noordiati (Putri et al., 2024)	RSUD dr.Doris Sylvanus Palangka Raya	Pre-Experimental Design dengan menggunakan One Group Pre-test and Post-Test Design	53 ibu postpartum	HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)	Ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap tingkat cemas pada ibu nifas didapatkan nilai pvalue sebesar 0,000.
5	Edukasi Dan Implementasi Aromaterapi Lemon (Citrus) Untuk Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di RSUD Dr. Soedirman Kebumen. Yuni Hartati, Dwi Novitasari, Roro Lintang Suryani, Agus Suryono. (Hartati et al., 2023)	RSUD Dr Soedirman Kebumen.	Metode pengabdian masyarakat	30 ibu postpartum	Visual Analogue Scale (VAS)	Ada penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah implementasi aromaterapi lemon.
6	Kombinasi Swedish Massage dan Aromaterapi Lemon pada Pasien Post-Op Sectio Caesarea di RS Santa Maria Pekanbaru. Dewi Susanna Ginting, Tuti Haryani, Erika. (Ginting et al., 2024)	RS Santa Maria Pekanbaru	Kuantitatif dengan Teknik purposive sampling	12 ibu postpartum	Instrumen skala nyeri	Ada penurunan intensitas nyeri post SC pada ibu sehingga memberikan

						efek relaksasi pada ibu setelah melahirkan.
7	The effect of ylang oil and lemon oil inhalation on labor pain and anxiety pregnant women: A randomized controlled trial. Ilknur Sirkeci, Ozlem Cagan, Sevgi Koc. (Sirkeci et al., 2023)	Etlik Zübeyde Hanım Gynecology and Obstetrics Training and Research Hospital	Randomized Controlled Trial (RCT)	45 ibu hamil primipara	Visual Analog Scale (VAS)	Aromaterapi dengan minyak lemon dan ylang-ylang efektif untuk mengurangi nyeri persalinan, tetapi tidak untuk kecemasan
8	The effect of lemon inhalation aromatherapy on pain, nausea, as well as vomiting and neurovascular assessment in patients for lower extremity fracture surgery: a randomized trial. Masoume Rambod, Nilofar Pasyar, Zahra Karimian and Arash Farbood. (Rambod et al., 2023)	Universitas Ilmu Kedokteran Shiraz, Namazi dan Rajaie.	Studi uji klinis acak	95 pasien yang menjalani operasi patah tulang ekstremitas bawah	Skala nyeri numerik	Ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon untuk mengurangi intensitas nyeri
9	Effectiveness of lemon essential oil in reducing test anxiety in nursing students. Zülfinaz Özer, Neslihan Teke, Gülcan Bahçecioglu Turan, Ayşe Nefise Bahçecik. (Özer et al., 2022)	Istanbul Sabahattin Zaim University	A randomized, pre-test-post-test design	46 mahasiswa keperawatan	State Test Anxiety Scale (STAS) and Test Anxiety Schedule (TAS)	Minyak esensial lemon efektif dalam mengurangi kecemasan ujian

						pada mahasiswa keperawatan.
10	The effect of lemon inhalation aromatherapy on blood pressure, electrocardiogram changes, and anxiety in acute myocardial infarction patients: A clinical, multi-centered, assessor-blinded trial design. Masoume Rambod, Mahnaz Rakhshan, Sara Tohidinik, Mohammad Hossein Nikoo. (Rambod et al., 2020)	Unit Perawatan Koroner (CCU) di rumah sakit Faghihi dan Namazi dan Pusat Jantung Al-Zahra	<i>clinical trial</i> (uji klinis), bersifat multi-senter dan penilaiannya dilakukan secara buta (<i>assessor-blinded</i>)	100 pasien dengan serangan jantung	Tensi, EKG, dan <i>State-Trait Anxiety Inventor (STAI)</i> .	Aromaterapi inhalasi lemon mengurangi tekanan darah sistolik, kecemasan, dan perubahan segmen ST serta gelombang T serta mengatur denyut jantung

PEMBAHASAN

Elyta, et al. (Elyta et al., 2024) melakukan penelitian menggunakan desain Study Case Literature Review. Penelitian ini menggunakan ibu ibu nifas yang mengalami nyeri akibat post sectio caesarea. Instrumen dalam penelitian berupa instrumen skala nyeri. Hasil penelitian secara signifikan dalam penurunan rasa nyeri post sectio caesarea yaitu aromaterapi lemon dibandingkan aromaterapi lavender.

Aromaterapi lemon dapat bermanfaat untuk meredakan nyeri pasca operasi caesar. Hal ini disebabkan salah satu komponen lemon, linalool, bekerja menyeimbangkan sistem saraf, memberikan efek relaksasi dan analgesik. (Elyta et al., 2024) Limonene merupakan unsur

terpenting yang memiliki kemampuan untuk menghambat aktivitas prostaglandin, yang berperan dalam meredakan nyeri dan mengurangi rasa sakit. Selain itu, penggunaan aromaterapi dengan limonene juga dapat membantu mengendurkan otot yang tegang, sehingga secara keseluruhan mampu menurunkan tingkat nyeri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa limonene yang terkandung dalam lemon berperan dalam mengatur prostaglandin dan meminimalisir nyeri. (Namazi et al., 2014)

Manggasa (Manggasa, 2021) melakukan penelitian dengan desain penelitian desain *two group pre-post test*, dengan sampel penelitian 32 ibu postpartum. Penelitian menggunakan skala *Numeric Rating*

Scale. Intervensi *Swedish massage* dilakukan sebanyak 4 kali. Hasil menunjukkan bahwa pasien merasa tenang dan intensitas nyeri berkurang setelah dilakukan pijatan maupun pemberian aromaterapi lemon.

Tebay dan Sitiyarah (Tebai & Sitiyarah, 2023) melakukan penelitian menggunakan desain Quasi eksperimental dengan jenis penelitian one group pretest-posttest. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas pada bulan Maret 2022 sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampelnya adalah Accidental Sampling. Instrumen penelitian menggunakan skala nyeri. Hasil statistik menunjukkan p value 0,0001. Putri et al. (Putri et al., 2024) melakukan penelitian menggunakan *Pre-Experimental Design* dengan menggunakan *One Group Pre-test and Post- Test*. Instrumen penelitian menggunakan HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Hasil menunjukkan ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap tingkat cemas pada ibu nifas didapatkan nilai p value sebesar 0,000.

Minyak atsiri telah lama digunakan di berbagai negara Eropa sebagai metode untuk mengatasi kecemasan. Beberapa faktor biologis yang berperan dalam patofisiologi gangguan kecemasan meliputi sistem asam gamma-aminobutirat (GABA), norepinefrin, dan serotonin (5-HT). Aromaterapi melalui inhalasi yang diberikan melalui hidung dapat menjadi pilihan yang efektif dalam mengurangi kecemasan, karena memiliki keunggulan seperti permeabilitas yang tinggi, metabolisme yang cepat, tidak menyebabkan retensi, serta memiliki tingkat toksisitas yang rendah. (Cui et al., 2022)

Hartati et al. (Hartati et al., 2023) melakukan penelitian pengabdian masyarakat kepada 30

ibu postpartum menggunakan instrument penelitian yaitu *Visual Analoge Scale* (VAS). Hasil menunjukkan ada penurunan intensitas nyeri *pre* dan *post* intervensi menggunakan aromaterapi lemon dengan alat humidifier yang diberikan selama 15 menit, pengulangan 1 kali menjadi 30 menit. Ginting et al. (Ginting et al., 2024) melakukan penelitian kuantitatif dengan teknik purposive sampling dengan sampel penelitian sebanyak 12 ibu postpartum. Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan nyeri dan memberikan efek relaksasi.

Molekul-molekul dalam aromaterapi yang dihirup bersama udara dapat menembus penghalang udara hingga masuk ke dalam aliran darah. Komponen lipofilik dalam aromaterapi ini memiliki kemampuan untuk melewati penghalang darah menuju otak dan mempengaruhi sistem saraf pusat (SSP). Efek dari aromaterapi melalui inhalasi dijelaskan bekerja melalui tiga mekanisme utama, yaitu aktivasi kemoreseptor penciuman di hidung, penyerapan langsung molekul aktif, serta dampaknya terhadap fungsi otak. (Agarwal et al., 2022)

Sirkeci et al. (Sirkeci et al., 2023) melakukan penelitian menggunakan metode *a randomized controlled trial*. Penelitian ini menggunakan instrument penelitian *Visual Analog Scale* (VAS) pada 45 ibu hamil primipara. Aromaterapi dengan minyak lemon dan ylang-ylang efektif untuk mengurangi nyeri persalinan, tetapi tidak untuk kecemasan.

Aromaterapi memberikan manfaat dalam mengurangi nyeri persalinan melalui efek fisiologis dan psikologis setelah proses inhalasi. Komponen aktif dalam aromaterapi bekerja dengan mempengaruhi sistem limbik, yang meliputi

hipokampus, hipotalamus, dan korteks piriform. Melalui inhalasi, aromaterapi dapat membantu meningkatkan suasana hati serta meredakan gejala ringan yang berkaitan dengan nyeri. (Agarwal et al., 2022)

Rambod et al. (Rambod et al., 2023) melakukan penelitian studi klinis acak pada 95 pasien yang menjalani operasi patah tulang ekstremitas bawah. Instrumen penelitian menggunakan skala numerik. Hasil menunjukkan ada penurunan nyeri pada pasien. Özer et al. (Özer et al., 2022) melakukan penelitian tentang effectiveness of lemon essential oil in reducing test anxiety in nursing students. Penelitian ini menggunakan desain *randomized trial pre-post test* pada 46 mahasiswa keperawatan dengan instrumen penelitian yaitu *State Test Anxiety Scale* (STAS) and *Test Anxiety Schedule* (TAS). Berbeda dengan penelitian yang dijelaskan sebelumnya, penelitian ini efektif menurunkan kecemasan setelah diberikan aromaterapi lemon. Mahasiswa diberikan waktu untuk menghirup aromaterapi lemon selama 15 menit.

Rambod et al. (Rambod et al., 2020) The effect of lemon inhalation aromatherapy on blood pressure, electrocardiogram changes, and anxiety in acute myocardial infarction patients. Design menggunakan *clinical trial* (uji klinis), bersifat multi-senter dan penilaian dilakukan secara buta (*assessor-blinded*). Sampel penelitian menggunakan 100 pasien serangan jantung. Instrumen penelitian kecemasan menggunakan *State-Trait Anxiety Inventor* (STAI). Hasil menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada pasien setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon inhalasi.

Aromaterapi dikenal sebagai metode terapi yang memiliki

karakter energi khas, karena potensinya tetap bertahan tanpa terpengaruh oleh waktu maupun usia. Terapi ini dapat memberikan ketenangan pikiran bagi individu yang menghirupnya. Saat seseorang menghirup aromaterapi, otak akan menghasilkan serotonin dan endorfin, yang berperan dalam mengaktifkan sistem saraf dengan sistem lainnya di tubuh. Dalam psikoaromaterapi, suasana hati dan emosi tertentu dapat dipengaruhi oleh aroma yang memberikan efek relaksasi, kesegaran, atau membangkitkan kenangan menyenangkan. Secara khusus, aroma lemon dalam aromaterapi diketahui mampu membantu mengurangi kecemasan serta meredakan nyeri saat persalinan bagi mereka yang menghirupnya. (Ali et al., 2015).

KESIMPULAN

Aromaterapi lemon dikenal luas sebagai intervensi non-farmakologis yang berguna untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis, memiliki kualitas yang mudah diserap oleh tubuh dan memiliki toksisitas rendah. Aromaterapi bermanfaat meredakan nyeri dan kecemasan ibu setelah melahirkan. Terapi non-farmakologis untuk meredakan nyeri dan kecemasan dapat membantu mencegah postpartum blues. Aromaterapi juga efektif mengurangi ketegangan otot sehingga dapat menurunkan tingkat nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Acmovic, M. (2021). Essential Oils : Inhalation Aromatherapy. *Journal Of Agronomy, Technology And Engineering Management Review*, 4(2), 547-557.

- https://www.researchgate.net/publication/349485550_Essential_Oils_Inhalation_Aromatherapy_-A_Comprehensive_Review
- Agarwal, P., Sebghatollahi, Z., Kamal, M., Dhyani, A., Shrivastava, A., Singh, K. K., Sinha, M., Mahato, N., Mishra, A. K., & Baek, K. H. (2022). Citrus Essential Oils In Aromatherapy: Therapeutic Effects and Mechanisms. *Antioxidants*, 11. <https://doi.org/10.3390/antiox11122374>
- 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>
- Aryani, R., Afriana, & Faranita. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Baby Blues Syndrome Pada Ibu Post Partum Di Rsud Dr. Zainoel Abidin Kota Banda Aceh Factors Related To Baby Blues Syndrome In Post Partum Mothers In Rsud Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh City. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 8(2), 2615-109.
- Chen, M. L., Chen, Y. E., & Lee, H. F. (2022). The Effect Of Bergamot Essential Oil Aromatherapy On Improving Depressive Mood And Sleep Quality In Postpartum Women: A Randomized Controlled Trial. *Journal Of Nursing Research*, 30(2), E201. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000459>
- Cui, J., Li, M., Wei, Y., Li, H., He, X., Yang, Q., Li, Z., Duan, J., Wu, Z., Chen, Q., Chen, B., Li, G., Ming, X., Xiong, L., & Qin, D. (2022). Inhalation Aromatherapy Via Brain-Targeted Nasal Delivery: Natural Volatiles Or Essential Oils On Mood Disorders. *Frontiers In Pharmacology*, 13(April), 1-15. <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.860043>
- Elyta, B., Lisca, S. M., & Sugesti, R. (2024). Perbedaan Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Di Rspad Gatot Soebroto Jakarta Tahun 2024. *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 4(7), 4259-4268.
- Ginting, D. S., Haryani, T., & Erika, E. (2024). Kombinasi Swedish Massage Dan Aromaterapi Lemon Pada Pasien Post-Op Sectio Caesarea Di Rs Santa Maria Pekanbaru. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(2), 281-288. <https://doi.org/10.54082/jupin.303>
- Hartati, Y., Dwi Novitasari, Suryani, R. L., & Suryono, A. (2023). Edukasi Dan Implementasi Aromaterapi Lemon (Cytus) Untuk Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Rsud Dr. Soedirman Kebumen. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(3), 603-608. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jpm>
- Manggasa, D. D. (2021). Kombinasi Swedish Massage Dan Aromaterapi Lemon Untuk Menurunkan Nyeri Post Sectio Caesarea. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(2), 55-63. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i2.420>
- National Cancer Institute. (2024).

- Mood Disturbance.*
<https://www.cancer.gov/rare-brain-spine-tumor/living/symptoms/mood-disturbance>
- Putri, P., Mawaddah, S., & Noordiaty, N. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Cemas Pada Ibu Nifas Sebagai Upaya Antisipasi Postpartum Blues Di RSUD Dr. Doris Sylvanus Palangka Raya (The Effect Of Providing Lemon Aromatherapy On Anxiety In Postpartum Women As Effort To Anticipate Post. *Jurnal Kebidanan Bestari*, 8(1), 32-37.
- Rachmadanti, T., & Margo, E. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dan Nyeri Melahirkan Dengan Risiko Baby Blues Pada Ibu Bersalin Usia Dini Relationship Between Social Support And Birth Pain With The Risk Of Baby Blues In Young Post Partum Mothers. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 30(3), 157-163.
- Rambod, M., Pasyar, N., Karimian, Z., & Farbood, A. (2023). The Effect Of Lemon Inhalation Aromatherapy On Pain, Nausea, As Well As Vomiting And Neurovascular Assessment In Patients For Lower Extremity Fracture Surgery: A Randomized Trial. *Bmc Complementary Medicine And Therapies*, 23(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12906-023-04047-z>
- Rambod, M., Rakhshan, M., Tohidinik, S., & Nikoo, M. H. (2020). The Effect Of Lemon Inhalation Aromatherapy On Blood Pressure, Electrocardiogram Changes, And Anxiety In Acute Myocardial Infarction Patients: A Clinical, Multi-Centered, Assessor-Blinded Trial Design. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 39(October 2019), 101155. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101155>
- Sirkeci, I., Cagan, O., & Koc, S. (2023). The Effect Of Ylang Oil And Lemon Oil Inhalation On Labor Pain And Anxiety Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 42.
- Tebai, F., & Sitiyarah, N. (2023). Effectiveness Of Warm Compress With Lemon Therapy On Pain Intensity In Postpartum Mothers. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 9(June), 84-91. <https://doi.org/10.33755/jkk>
- Unicef. (2023). *What Is Postpartum Depression.* <https://www.unicef.org/parenting/mental-health/what-postpartum-depression>
- Who. (2022). *Who Recommendations On Maternal And Newborn Care For A Positive Postnatal Experience.* Geneva: Who. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045989>
- Wijaya, W., Limbong, T. O., & Yulianti, D. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas.* Pt Nasya Expanding Management. Jawa Tengah.