

PELATIHAN PIJAT ENDORPHIN DENGAN AROMATHERAPY CITRUS AURANTIUM
DALAM MEREDAKAN NYERI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
KELURAHAN BANDAR SELAMAT KECAMATAN MEDAN TEMBUNG KOTA MEDAN

Zuraidah^{1*}, Sukaisi², Satyawaty Sulubara³

¹⁻³Poltekkes Kemenkes Medan

Email Korespondensi: zuraidahsembiring@gmail.com

Disubmit: 07 November 2022

Diterima: 08 Desember 2022

Diterbitkan: 01 Februari 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8298>

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan pengalaman yang menyakitkan bagi beberapa Wanita yang disebabkan fisiologi dan psikologis. Ketakutan akan nyeri persalinan adalah salah satu alasan paling penting yang membuat wanita melakukan operasi caesar. Nyeri yang berlebihan pada ibu bersalin dapat menyebabkan keinginan untuk segera mengakhiri masa persalinan. Persalinan merupakan fenomena alami namun rasa sakit yang menyertai persalinan sering dianggap parah bahkan ekstrim. Terapi komplementer yang non farmakologi untuk meredakan nyeri selama persalinan adalah pijatan. Pijat endorphine pada persalinan mengurangi nyeri dan kecemasan. Tujuan Pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil TM III tentang teknik mengurangi kecemasan dan nyeri dalam persalinan, Mengurangi kecemasan dan nyeri pada saat hamil dan persalinan, Suami bersedia melakukan pijat endorphine dengan aromatherapy citrus aurantium pada istrinya. Kegiatan Pengabdian masyarakat berupa penilaian pengetahuan dan kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan teknik mengurangi kecemasan dan nyeri dalam persalinan serta tehnik relaksasi dan dilakukan pelatihan pijat endorphine dengan aroma therapy citrus aurantium. Hasil pengabdian masyarakat diperoleh terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pengetahuan sebanyak 6 (20%) responden memiliki pengetahuan cukup, dan sebanyak 24 (80%) responden memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan pijat endorphine selama 5 kali diperoleh hasil sebanyak 9 (30%) responden memiliki kecemasan ringan dan sebanyak 21 (70%) responden tidak memiliki kecemasan. Pelatihan bermanfaat meningkatkan pengetahuan ibu dan pijat endorphine menggunakan aroma therapy citrus aurantium dapat menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.

Kata Kunci: Pijat Endorphin, Kecemasan, Ibu Hamil, Citrus aurantium

ABSTRACT

Labor pain is a painful experience for some women due to physiology and psychology. Fear of labor pains is one of the most important reasons that make women perform caesarean sections. Excessive pain in childbirth can cause the desire to immediately end the labor period. Labor is a natural phenomenon but the pain that accompanies labor is often considered severe or even extreme. Non-pharmacological complementary therapy to relieve pain during

labor is massage. Endorphin massage in labor reduces pain and anxiety. The purpose of this community service is to increase the knowledge of TM III pregnant women about techniques to reduce anxiety and pain in labor, reduce anxiety and pain during pregnancy and childbirth, husbands are willing to do endorphin massage with citrus aurantium aromatherapy on their wives. Community service activities in the form of assessing knowledge and anxiety of pregnant women before and after being given counseling on techniques to reduce anxiety and pain in childbirth as well as relaxation techniques and endorphin massage training with citrus aurantium aroma therapy. The results of community service obtained that there was an increase in knowledge of pregnant women after being given knowledge as many as 6 (20%) respondents had sufficient knowledge, and as many as 24 (80%) respondents had good knowledge. After being given endorphin massage for 5 times, 9 (30%) respondents had mild anxiety and 21 (70%) respondents had no anxiety. Training is useful in increasing mother's knowledge and endorphin massage using citrus aurantium aromatherapy can reduce anxiety for pregnant women in facing the labor process.

Keywords: *Endorphin Massage, Anxiety, Pregnant Women, Citrus aurantium*

1. PENDAHULUAN

Nyeri persalinan merupakan pengalaman yang menyakitkan bagi beberapa wanita. Nyeri persalinan dapat disebabkan fisiologi dan psikologis. Nyeri merupakan fenomena yang belum dipahami dan dijelaskan sepenuhnya. Pengalaman individu yang mengalami nyeri persalinan susah digambarkan dan hanya individu saja yang mampu menggambarkan (Beigi, et al., 2010)(Mandiri and Khadijah, 2018).Nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Respon fisiologis terhadap nyeri meliputi peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan otot (Syamsul Arifin, 2015)(Kemenkes, 2020). Nyeri persalinan dapat menyebabkan hiperventilasi, sehingga kebutuhan oksigen meningkat, kenaikan tekanan darah dan berkurangnya motilitas usus serta vesika urinaria. Keadaan ini akan meningkatkan katekolamin yang dapat menyebabkan gangguan pada kekuatan kontraksi uterus sehingga terjadi inersia uteri (Perestroika and Agustin, 2014)(Tabatabaeichehr and Mortazavi, 2020).

Penelitian yang dilakukan (Makvandi, 2016) dengan uji klinis yang dilakukan di Rumah Sakit Ibu Sina di Ahvaz, Iran, pada tahun 2016, dilakukan pada dua kelompok. Kelompok pertama diintervensi 57 wanita yang ditawarkan kelas persiapan persalinan selama kehamilan dan program persalinan fisiologis normal selama persalinan, sedangkan kelompok kontrol dilakukan pada 57 wanita yang menerima perawatan konvensional. Hasil penelitian menunjukkan nyeri persalinan lebih rendah pada kelompok intervensi dibanding pada kelompok kontrol. Pijat endorphin merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang diberikan pada wanita hamil menjelang persalinan. Pijat endorphine pada persalinan mengurangi nyeri dan kecemasan (CY Lai, 2021). Hasil penelitian (Field, 2014) pijatan sedang dapat mengurangi depresi, ketakutan, dan denyut jantung sehingga menjadi rileks. Pijatan sedang juga

mengakibatkan peningkatan vagal dan menurunkan kadar kortison. Penelitian (Morhenn, et al., 2012) mendapatkan pijatan sedang pada bagian punggung atas dapat meningkatkan oksitosin dan mengurangi hormon adrenocorticotropin (ACTH). ACTH merupakan hormon yang berespon terhadap stress.

Pendekatan yang dilakukan dalam pengabdian ini menilai pengetahuan dan kecemasan ibu hamil, sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan teknik mengurangi kecemasan dan nyeri dalam persalinan serta tehnik relaksasi dan dilakukan pelatihan pijat endorphine dengan aroma therapy citrus aurantium.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bidan Desa di Kelurahan Bandar Selamat terdapat 30 orang ibu hamil trimester III namun belum pernah dilakukan pelatihan yang berhubungan dengan pijat endorphine. Dengan melihat permasalahan di atas, perlu diketahui bahwa ketidaktahuan ibu hamil mengenai cara mengatasi ketidak tahuan ibu hamil mengenai teknik yang dapat mengurangi kecemasan dan rasa nyeri persalinan menjadi faktor yang menghambat kesiapan ibu dan keluarga dalam meghadapi proses persalinan.

Pelatihan pijatan endorphin dengan aromatherapy minyak Citrus aurantium dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu hamil trimester III adalah kegiatan Pembentukan kader deteksi dini risiko tinggi KIA dengan menggunakan KSPR adalah pelatihan yang dilakukan pada Ibu hamil trimester III. Dengan pelatihan pijatan endorphin dengan aromatherapy minyak citrus aurantium diharapkan Ibu Hamil mengetahui tentang teknik mengurangi kecemasan dan nyeri dalam persalinan dan mampu melakukan pijat endorphine.

Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat di Kelurahan Bandar Selamat Kecamatan Medan Tembung Kota Medan.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

Hasil penelitian (Yazdkhasti and Pirak, 2016)(Kazeminia *et al.*, 2020) mendapatkan ada perbedaan yang signifikan antara responden bersalin yang diberi aroma lavender dengan placebo. Hasil penelitian (Tabatabaeichehr & Mortazavi, 2020),(Yazdkhasti & A, 2016) mendapatkan ada perbedaan yang signifikan antara responden bersalin yang diberi aroma citrus aurantium, lavender dengan placebo. Aroma lavender dapat mengurangi nyeri persalinan. Begitu juga dengan penelitian (Kaviani, *et al.*, 2014) pemberian aromaterapi lavender dan citrus aurantium mengurangi intensitas nyeri selama persalinan. Penelitian (Abdurahman, *et al.*, 2022),(Mohammadi, *et al.*, 2022)(Sarecka-Hujar and Szulc-Musiot, 2022), memperoleh hasil aromaterapi dengan menggunakan citrus aurantium efektif untuk mengatasi kecemasan dalam proses menghadapi persalinan. Penelitian lain (Namazi, *et al.*, 2014)(Reichner, 2015) menyebutkan pijatan dengan aromaterapi citrus aurantium merupakan intervensi yang efektif yang mengurangi nyeri dan lamanya bersalin kala I dan II.

Penelitian (Sukaisi & Zuraidah, 2021) pada ibu bersalin kala I yang membandingkan efektifitas minyak Citrus Aurantium dan Lavender dengan pijatan endorpin mendapatkan ada pengaruh yang signifikan terhadap nyeri ibu bersalin. Aroma citrus aurantium dapat mengurangi nyeri persalinan. Begitu juga dengan penelitian (Kaviani *et al.*, 2014) pemberian aromaterapi citrus aurantium mengurangi intensitas nyeri selama persalinan. Penelitian (Tabatabaeichehr and Mortazavi, 2020), memperoleh hasil aromaterapi dengan menggunakan citrus aurantium dan rose efektif untuk mengatasi kecemasan dalam proses persalinan. Penelitian lain (Zahra, 2013), menyebutkan pijatan dengan aromaterapi lavender merupakan intervensi yang efektif yang mengurangi nyeri dan lamanya bersalin kala I dan II. Penelitian (Sukaisi, Sukaisi, 2021) pada ibu bersalin kala I yang membandingkan efektifitas minyak Citrus Aurantium dan Lavender dengan pijatan endorpin mendapatkan ada pengaruh yang signifikan terhadap nyeri ibu bersalin. Penggunaan minyak aromaterapi pada penelitian ini lebih berpengaruh minyak Lavender dibanding Citrus Aurantium dalam meredakan nyeri persalinan.

Kegiatan pengabdian masyarakat berbasis program kemitraan masyarakat dengan khalayak sarannya adalah ibu-ibu hamil trimester III di wilayah kerja Kelurahan Bandar Selamat Kecamatan Medan Tembung Kota Medan, dengan riwayat kehamilan normal tanpa komplikasi, bersedia mengikuti kegiatan pelatihan dan suami bersedia mendampingi ibu hamil. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berbasis program kemitraan masyarakat ini ditetapkan dengan mempertimbangkan sebagai upaya solusi untuk melaksanakan kegiatan yang dapat membantu terhadap permasalahan ibu hamil khususnya mengenai kesiapan dalam menghadapi proses persalinan.

Kegiatan Pengabdian ini memberikan pengetahuan dan memberikan rasa nyaman dengan mengurangi kecemasan yang bermanfaat bagi ibu hamil di wilayah kerja Kelurahan Bandar Selamat Kecamatan Medan Tembung Kota Medan. Dengan materi yang memberikan pemahaman tentang nyeri persalinan dan teknik relaksasi dan keterampilan dalam pijat endorpin dengan minyak aroma therapy lavender diharapkan ibu hamil dapat merasa lebih tenang melalui proses persalinannya.

4. METODE

- a. Metode yang digunakan: Pre test ,Penyuluhan, Demonstrasi, Redemonstrasi dan Post test.
- b. Jumlah peserta: Kegiatan ini akan dilakukan pada 30 orang ibu hamil trimester III beserta suami pada pertemuan I dan V
- c. Langkah-langkah PKM dan langkah-langkah pelaksanaan:

Tahap Persiapan:

Melakukan peninjauan ke daerah mitra di wilayah kerja Kelurahan Bandar Selamat Kecamatan Medan Tembung Kota Medan, melakukan koordinasi dengan Bidan Koordinator dan pemilik klinik di wilayah kerja kelurahan sinaksak kecamatan tapian dolok, mengidentifikasi data mengenai jumlah ibu hamil Trimester III beserta nomor kontok yang dapat dihubungi dan melakukan koordinasi dengan bidan koordinator mengenai tanggal dan tempat pelaksanaan.

Tahap Pelaksanaan:

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan setelah mendapat izin dari Bapak Kelurahan Bandar Selamat Kecamatan Medan Tembung Kota Medan, diawali dengan pengukuran tingkat kecemasan dan memberikan penyuluhan tentang nyeri persalinan dan teknik relaksasi pada ibu hamil dan memberikan kuesioner tentang tingkat kecemasan pada ibu hamil, selanjutnya dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan pernafasan sebelum dilakukan pijat endhorphine dan pemberian aroma therapy lavender pada ibu hamil. Pijat endhorphine dan pemberian aroma therapy lavender pada ibu hamil dilakukan sebanyak 3 kali dilakukan teratur 1 x seminggu, kemudian diberi kuesioner untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil setelah dilakukan pijat endhorphine dan pemberian aroma therapy citrus aurantium secara teratur kemudian Ibu hamil trimester 3 di nilai kemampuan melakukan pijat endhorphine dan relaksasi dengan aroma terapi citrus aurantium.

Tahap evaluasi:

Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Evaluasi yang dilakukan adalah sebagai berikut: Pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan yang diukur menggunakan kuesioner dengan 10 pertanyaan dan Pengukuran kecemasan sebelum dan sesudah pijat endorphin yang diukur menggunakan kuesioner kecemasan menggunakan skala likert dengan 20 pertanyaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di wilayah kerja Kelurahan Bandar Selamat Kecamatan Medan Tembung Kota Medan sejak bulan Juni - September 2022.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dievaluasi berdasarkan kriteria pengetahuan dan aplikasi.

- a) Pengetahuan ibu hamil dievaluasi melalui jawaban kuesioner dengan kriteria pengetahuan baik jika hasil/skor 76-100, cukup jika hasil / skor 56-75, dan kurang jika hasil /skor < 56 (Arikunto, 2013).

Tabel 1 . Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Variabel	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Pengetahuan Baik	12	40	24	80
Cukup	9	30	6	20
Kurang	9	30	-	-
Total	30	100	30	100

Analisa Data: menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan diperoleh hasil sebanyak 9 (30%) responden memiliki pengetahuan kurang dan sebanyak 9 (30%) responden memiliki pengetahuan cukup. Setelah diberikan penyuluhan diperoleh hasil terdapat peningkatan pengetahuan sebanyak 6 (20%) responden memiliki pengetahuan cukup, dan sebanyak 24 (80%) responden memiliki pengetahuan baik.

- b) Kecemasan Ibu Hamil dievaluasi melalui jawaban kuesioner dengan kriteria Normal jika hasil skor 0-29 , Kecemasan ringan jika hasil skor 30-59, Kecemasan sedang jika hasil skor 60 - 89, Kecemasan berat jika hasil skor 90 - 119, Sangat berat jika hasil skor > 120 (Nursalam, 2011)

Tabel 2. Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Endorphine Dengan Aroma Therapy Citrus Aurantium

Variabel	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Kecemasan Normal	12	40	21	70
Ringan	13	43	9	30
Sedang	5	17	-	-
Berat	-	-	-	-
Total	30	100	30	100

Analisa Data: menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat endorphine diperoleh hasil sebanyak 5 (17%) responden memiliki kecemasan sedang dan sebanyak 13 (43%) responden memiliki kecemasan ringan. Setelah diberikan pijat endorphine selama 5 kali diperoleh hasil sebanyak 9 (30%) responden memiliki kecemasan ringan dan sebanyak 21 (70%) responden tidak memiliki kecemasan.



Gambar 1. Kegiatan ke- 1



Gambar 1. Kegiatan ke- 2



Gambar 1. Kegiatan ke- 3



Gambar 1. Kegiatan ke- 4

b. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan pijat endorphine dikombinasikan dengan aromatherapy citrus aurantium dilaksanakan sejak Juni - September 2022 di Kelurahan Bandar Selamat Kecamatan Medan Tembung Kota Medan. Peserta pengabdian masyarakat dengan kegiatan pelatihan pijat endorphine dikombinasikan dengan aromatherapy citrus aurantium adalah ibu hamil yang berdomisili di Kelurahan Bandar Selamat yang merupakan lokasi pengabdian masyarakat. Kegiatan pelatihan pijat endorphine dikombinasikan dengan aromatherapy citrus aurantium dilaksanakan pada 30 orang ibu hamil. Usia Ibu hamil yang menjadi peserta pengabdian masyarakat berkisar 20-42 tahun dengan latar pendidikan terakhir minimal SMA. Hasil pengukuran pengetahuan terhadap 30 ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan diperoleh hasil bahwa sebanyak 9 (30%) responden memiliki pengetahuan kurang, dan sebanyak 12 (40%) responden memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan penyuluhan menunjukkan hasil sebanyak 6 (20%) responden memiliki pengetahuan cukup, dan sebanyak 24 (80%) responden memiliki pengetahuan baik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Vionalita, 2021) menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan responden sebelum dan setelah penyuluhan tentang tablet fe. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan pada masyarakat, kelompok, atau individu dengan harapan mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan (Notoatmodjo, 2010).

Hasil pengukuran kecemasan sebelum diberikan pijat endorphine diperoleh hasil sebanyak 5 (17%) responden memiliki kecemasan sedang, sebanyak 13 (43%) responden memiliki kecemasan ringan dan sebanyak 12 (40%) responden tidak memiliki kecemasan. Setelah dilakukan pijat endorphine diperoleh hasil sebanyak 9 (30%) responden memiliki kecemasan ringan dan sebanyak 21 (70%) responden tidak memiliki kecemasan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bakhsha, et al., 2016) pada remaja bahwa diperoleh pemberian minyak lavender dan pemberian minyak citrus aurantium sama-sama signifikan dapat menurunkan kecemasan pada remaja. Penelitian yang serupa dilakukan (Field, 2014) pijatan sedang dapat mengurangi depresi, ketakutan, dan denyut jantung sehingga menjadi rileks. Pijatan sedang juga mengakibatkan peningkatan vagal dan menurunkan kadar kortison. Penelitian (Namazi, et al., 2014) (Morhenn, et al., 2012) mendapatkan pijatan sedang pada bagian punggung atas dapat meningkatkan oksitosin dan mengurangi hormon adrenocorticotropin (ACTH). ACTH merupakan hormon yang berespon terhadap stress. Penelitian yang sebelumnya telah dilakukan oleh (Sukaisi & Zuraidah, 2021) menunjukkan hasil bahwa pijat endorphin dengan menggunakan minyak lavender dapat membantu mempercepat masa kala I persalinan dan aroma therapy lavender dapat mengurangi rasa nyeri. Sehingga diharapkan setelah dilakukannya pijat endorphine ibu hamil dapat rileks dalam menghadapi persalinannya, dan dapat menurunkan kecemasan ibu.

6. KESIMPULAN

- a. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan tentang nyeri persalinan dan teknik relaksasi dan penurunan tingkat kecemasan ibu hamil setelah dilakukan pijat endorphine sebanyak 3 kali
- b. Penyuluhan bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil di wilayah kerja kelurahan sinaksak tentang nyeri persalinan dan teknik relaksasi
- c. Pijat endorphine dengan aromatherapy citrus aurantium bermanfaat untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil di wilayah kerja kelurahan Bandar selamat.
- d. Pengabdian kepada masyarakat berikutnya masih dibutuhkan upaya penyuluhan terkait pemberian pengetahuan dan upaya upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan

7. DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, A. Et Al. (2022). Analysis Of The Use Of Herbal Therapy To Reduce Labor Pain (Literature Review). *Scientific Foundation Spiroski, Skopje, Republic Of Macedonia*, 10(F), Pp. 556-562.
- Arifin, B. S., 2015. *Psikologi Sosial*. Bandung: Cv. Pustaka Setia..
- Cy Lai, M. K. W. W. T. S. C. K. L. A. M. T. L. H. T. T. L. (2021). Effectiveness Of A Childbirth Massage Programme For Labour Pain Relief In Nulliparous Pregnant Women At Term: A Randomised Controlled Trial. *Hong Kong Medical Journal*, 6(6), Pp. 405-412.
- Arikunto, S. (2013) 'Buku Prosedur Penelitian By Suharsimi Arikunto', P. 412. Available At: <https://Shopee.Co.Id/Buku-Prosedur-Penelitian-By-Suharsimi-Arikunto-I.18446460.288775488>.
- Field, T. (2014). Massage Therapy Research Review. *Complement Ther Clin Practice Journal*, 4(4), P. 224-229.
- Gibson, E. (2014). Women's Expectations And Experiences With Labour Pain In Medical And Midwifery Models Of Birth In The United States. *Women And Birth ; Journal Of Australian College Of Midwives*, Pp. 189-195.
- Kaviani, M. Et Al. (2014) 'The Effect Of Lavender Aromatherapy On Pain Perception And Intrapartum Outcome In Primiparous Women', *British Journal Of Midwifery*, 22(2), Pp. 125-128. Available At: <https://Doi.Org/10.12968/Bjom.2014.22.2.125>.
- Mohammadi, F., Moradi, M., Niazi, A. & Jamal, J. (2022). The Impact Of Aromatherapy With Citrus Aurantium Essential Oil On Sleep Quality In Pregnant Women With Sleep Disorders: A Randomized Controlled Clinical Trial. *International Journal Community Based Nurs Midwifery*, 10(3), Pp. 160-171.
- Kazemina, M. Et Al. (2020). 'The Effect Of Lavender (Lavandula Stoechas L.) On Reducing Labor Pain: A Systematic Review And Meta-Analysis', *Evidence-Based Complementary And Alternative Medicine*, 2020. Available At: <https://Doi.Org/10.1155/2020/4384350>.
- Kemenkes, R. (2020). *Buku Kia Kesehatan Ibu Dan Anak*, Kementrian Kesehatan Ri. Available At:

- <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/061918-sosialisasi-buku-kia-edisi-revisi-tahun-2020>.
- Makvandi, S. (2016). 'A Review Of Randomized Clinical Trials On The Effect Of Aromatherapy With Lavender On Labor Pain Relief', *Nursing & Care Open Access Journal*, 1(3). Available At: <https://doi.org/10.15406/ncoaj.2016.01.00014>.
- Mandiri, J.S. And Khadijah, S. (2018). 'Upaya Deteksi Dini Resiko Tinggi Kehamilan Ditentukan Oleh Pengetahuan Dan Dukungan Tenaga Kesehatan', *Jurnal Sehat Mandiri*, 13(1), Pp. 27-34. Available At: <http://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jsm>.
- Morhenn, V., Beavin, L. E. & Zak, P. J. (2012). Massage Increases Oxytocin And Reduces Adrenocorticotropin Hormone In Humans. *Alternative Ther Health Medicine Journal*, 6(6), Pp. 8-11.
- Nastaran Mohammad Ali Beigi, K. B. P. B. H. A. A. (2010). Women's Experience Of Pain During Childbirth. *Iran J Nurs Midwifery*, Pp. 77-82.
- Nursalam. ((2011). 'Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi', *Rhineka Cipta*, Pp. 1-60. Available At: <https://library.ui.ac.id/detail?id=33776>.
- Perestroika, G.D. And Agustin, R.W. (2014) 'Pengaruh Penyuluhan Menstruasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Kelas Vii Smp N 2 Punggelan Banjarnegara', *Jurnal Kebidanan*, 05. Available At: http://103.97.100.145/index.php/jur_bid/article/view/1081.
- Reichner, C.A. (2015) 'Insomnia And Sleep Deficiency In Pregnancy', *Obstetric Medicine*, 8(4), Pp. 168-171. Available At: <https://doi.org/10.1177/1753495x15600572>.
- Sarecka-Hujar, B. And Szulc-Musiół, B. (2022). 'Herbal Medicines—Are They Effective And Safe During Pregnancy?', *Pharmaceutics*, 14(1), Pp. 1-27. Available At: <https://doi.org/10.3390/pharmaceutics14010171>.
- Sari, D. & Vionalita, G. (2021). Perbedaan Pengetahuan Anemia Dan Tablet Tambah Darah (Ttd) Sebelum Dan Sesudah Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Dan. *Visikes, Jurnal Kesehatan Fakultas Kesehatan Dian Nusantara*, Pp. 51-57.
- Sukaisi, Sukaisi, Z. (2021). 'Minyak Lavender Dan Citrus Aurantium Dikombinasi Dengan Pijat Endorphin Efektif Dalam Meredakan Nyeri Ibu Bersalin Di Bpm Wilayah Kabupaten Simalungun', *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(1), Pp. 36-41. Available At: <https://doi.org/10.36911/panmed.v16i1.1030>.
- Syamsul Arifin, B. (2015). 'Bambang Psikologi Sosial', Pp. 1-308.
- Somayeh Makvandi, K. M. 2. N. T. 3. H. E. 4. M. M. (2018). The Effect Of Normal Physiologic Childbirth On Labor Pain Relief: An Interventional Study In Mother-Friendly Hospitals. *Maedica A Journal Of Clinical Medicine*, Pp. 286-293.
- Tabatabaeichehr, M. And 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), Pp. 449-458. Available At: <https://doi.org/10.4314/ejhs.v30i3.16>.
- Tournaire, M. & Theau-Yonneau, A. (2007). Complementary And Alternative Approaches To Pain Relief. *Evid Based Complement Alternat Medical Journal*, 4(4), P. 409-417.

- Yazdkhasti, M. And Pirak, A. (2016). 'The Effect Of Aromatherapy With Lavender Essence On Severity Of Labor Pain And Duration Of Labor In Primiparous Women', *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 25, Pp. 81-86. Available At: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.08.008>.
- Zahra, A. (2013). 'Lavender Aromatherapy Massages In Reducing Labor Pain And Duration Of Labor: A Randomized Controlled Trial', *African Journal Of Pharmacy And Pharmacology*, 7(8), Pp. 456-430. Available At: <https://doi.org/10.5897/Ajpp12.391>.