

Pengaruh Aroma Terapi Chamomile Terhadap Pengurangan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Titik Ismawanti, SST Singosari

Metsi Indah Safitri¹, Sulistiyah²

^{1,2}Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

Corresponding Author: Metsi Indah Safitri, E-Mail: metsiindahsafitri@gmail.com

Published: June, 2025

ABSTRACT

Anxiety in third-trimester pregnant women is a common issue that can negatively affect both maternal and fetal health. Chamomile aromatherapy is known for its calming effects, which may help reduce anxiety levels. This research seeks to investigate the impact of chamomile aromatherapy on alleviating anxiety among pregnant women in their third trimester. A quasi-experimental method was utilized, incorporating a pretest-posttest design alongside a control group. A total of 35 third-trimester pregnant participants were randomly divided into intervention and control groups. The intervention group received chamomile aromatherapy for 15 minutes daily over 7 days, while the control group received no intervention. Anxiety levels were measured using. The analysis showed a significant reduction in anxiety levels in the group that received chamomile aromatherapy compared to the control group. Chamomile aromatherapy is effective in reducing anxiety in third-trimester pregnant women. It can be considered a non-pharmacological alternative to support maternal mental health during pregnancy.

Keywords: *Chamomile Aromatherapy, Third Trimester Pregnant Women, Anxiety*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Trimester akhir dalam masa kehamilan sering kali menjadi fase penyesuaian yang cukup menantang bagi calon ibu. Bagi perempuan yang mengharapkan kehadiran anak sebagai hasil dari pernikahan, momen kehamilan ini memiliki makna yang mendalam. Selama masa ini, tubuh dan kondisi emosional wanita akan mengalami transformasi signifikan. Wajar bagi ibu hamil mengalami gejala emosional, khususnya ketika janin tumbuh dan perut semakin membesar. Situasi ini kerap menimbulkan kelelahan yang berlebihan, rasa nyeri di area pinggang, serta pembengkakan pada kaki. Kelahiran bayi merupakan proses alami dalam dunia medis, dan menjadi titik puncak dari perjalanan panjang selama kehamilan. Selama masa ini, calon ibu menghadapi berbagai tantangan, termasuk kerentanan terhadap gangguan kesehatan, khususnya dalam aspek psikologis. Salah satu kondisi yang paling sering dialami adalah munculnya rasa cemas berlebihan (Dennist, et al.,2017).

WHO pada tahun 2019 melaporkan bahwa lebih dari 300 ribu perempuan kehilangan nyawa saat masa kehamilan atau persalinan di seluruh dunia. Di wilayah Asia Tenggara, termasuk negara-negara ASEAN, tercatat sekitar 235 ibu meninggal untuk setiap 100.000 kelahiran hidup, sebagaimana diinformasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun tersebut. Berdasarkan laporan SDKI, Indonesia masih mengalami permasalahan serius guna mengurangi angka kematian ibu.

Dengan rasio 305 kematian dari setiap 100.000 kelahiran hidup, total tersebut tergolong jauh dari sasaran global SDGs yang menargetkan maksimal 70 kasus. Pada tahun 2019 saja, tercatat lebih dari 4.000 ibu meninggal dunia akibat komplikasi terkait kehamilan dan persalinan (Susiana, 2019).

Pada tahun 2019, mayoritas kasus kematian ibu di Indonesia diakibatkan oleh komplikasi serius misalnya perdarahan hebat, tekanan darah tinggi saat persalinan, infeksi, serta gangguan metabolisme (Kemenkes RI, 2019). Rincian data menunjukkan bahwa perdarahan menyumbang 27,03% dari total kematian, gangguan metabolik 4,81%, infeksi 6,06% dan hipertensi 33,07%. Menurut WHO (2018), antara 25% hingga 50% kematian ibu berkaitan langsung dengan masalah selama kehamilan, proses persalinan, serta masa nifas.

Kehamilan ialah sebuah proses alamiah yang menimbulkan berbagai perubahan fisik serta psikologis bagi wanita yang mengalaminya (Tsegaye dkk., 2016). Beberapa keluhan fisik yang biasa dialami oleh ibu hamil antara lain kerap kali buang air kecil, pembengkakan pada kaki, dan nyeri punggung, yang dapat menimbulkan rasa cemas terhadap perubahan tersebut. Menurut Heriani (2016), perempuan yang sedang mengandung kerap mengalami gangguan psikologis seperti kesulitan tidur, rasa mual, dan perubahan suasana hati yang drastis. Perubahan emosi yang tidak menentu tersebut bisa memicu kecemasan, terutama pada ibu hamil yang memasuki trimester ketiga sebelum persalinan. Kondisi ini merupakan bagian dari dinamika perubahan fisik dan mental selama masa kehamilan yang dapat meningkatkan risiko kecemasan.

Rasa cemas pada wanita hamil umumnya meningkat menjelang akhir masa kehamilan, terutama selama trimester ketiga hingga waktu melahirkan. Kecemasan ini muncul karena kekhawatiran terhadap keselamatan diri dan bayinya, ketidak pastian waktu persalinan, serta mimpi-mimpi yang berkaitan dengan bayi atau proses melahirkan. Bahkan, ketakutan akan kehilangan bayi juga kerap menghantui. Berdasarkan penelitian oleh Rohmah dan Septiana (2016), sekitar 47,3% ibu hamil di trimester ketiga mengalami kecemasan terkait proses persalinan. Jika kecemasan bagi ibu hamil trimester ketiga tidak segera ditangani, hal ini bisa berdampak negatif seperti menurunnya kemampuan untuk fokus dan melakukan aktivitas, meningkatnya tekanan darah, serta memperbesar kemungkinan terjadinya kelahiran prematur (Ardilah, Setyaningsih, & Narulita, 2019).

Kecemasan yang dialami ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga, bisa berdampak pada penurunan berat badan bayi saat lahir serta memicu meningkatnya aktivitas sistem HHA (Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal). Aktivasi sistem ini mengakibatkan terjadinya berubahnya kadar hormon steroid, ialah hormon yang diproduksi oleh kelenjar adrenal. Hormon tersebut berperan krusial guna mengatur respons peradangan pada tubuh. Hormon steroid terbagi dalam dua jenis utama, meliputi glukokortikoid serta mineralokortikoid. Glukokortikoid berdampak besar pada proses metabolisme, sementara mineralokortikoid berfungsi krusial guna menjaga keseimbangan cairan serta elektrolit (Gilman, 2018).

Penanganan kecemasan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Pendekatan farmakologis umumnya digunakan untuk mengatasi gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres, namun penggunaannya dapat menimbulkan efek samping tertentu (Hawari, 2018). Pendekatan non-farmakologis dimanfaatkan untuk meredakan kecemasan, antara lain melalui aromaterapi, terapi musik serta teknik relaksasi (Suriyati, 2019). Aromaterapi sendiri ialah komponen dari pendekatan ini yang melibatkan penggunaan ekstrak tumbuhan yang gampang menguap, disebut dengan minyak esensial, yang mengandung senyawa aromatik dan berpotensi memengaruhi kondisi psikologis, emosi, serta kesehatan individu (Nurgawati, 2019).

Aromaterapi tersedia dalam berbagai bentuk seperti minyak esensial, lilin aromatik, dan sabun. Beberapa jenis tumbuhan yang umum digunakan dalam pembuatan aromaterapi antara lain rosemary, melati, jahe, dan chamomile. Aromaterapi memberikan berbagai manfaat, seperti membantu merilekskan pikiran, menstabilkan suasana hati, serta mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia (Lousia, 2020).

Chamomile merupakan tumbuhan dari keluarga Asteraceae/Compositae dan terdiri dari dua varietas utama, ialah German Chamomile (*Chamomilla recutita*) serta Roman Chamomile (*Chamaemelum nobile*). Chamomile yang telah diolah umumnya dimanfaatkan dalam pengobatan berbagai kondisi seperti peradangan, kejang otot, gangguan tidur, nyeri, dan wasir (Das, 2015). Chamomile mengandung senyawa Alpha pinene, yang bisa berinteraksi dengan neurotransmitter yang juga menjadi target dari obat anti-kecemasan, sehingga senyawa ini berpotensi membantu meredakan stres (Aini, 2018).

METODE PENELITIAN

Desain/Rancangan Penelitian

Studi ini memakai desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasi-experimental*. Pendekatan ini dipilih untuk mengevaluasi pengaruh aroma terapi chamomile pada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. Studi ini akan memakai desain *pretest-posttest with control group*, di mana terdapat kelompok intervensi yang akan diberikan aroma terapi dalam 7 hari .

Lokasi dan Waktu Penelitian

Studi ini dijalankan di PMB Titik Ismawanti, SST, Desa Langlang, Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang, yang merupakan fasilitas kesehatan masyarakat yang melayani ibu hamil di wilayah tersebut. Penelitian direncanakan dilaksanakan dalam rentang waktu Mei 2025, meliputi proses persiapan, analisis data serta pengumpulan data.

Populasi dan Sampel

Populasi di pengkajian ini ialah seluruh ibu hamil yang menjalankan kunjungan antenatal care (ANC) di PMB Titik Ismawanti, SST selama periode penelitian berlangsung. Sampel diambil memakai teknik purposive sampling, ialah ibu hamil yang mencukupi kriteria inklusi, ialah: ibu hamil trimester tiga, berusia antara 20–40 tahun, bersedia melakukan terapi untuk pengurangan kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan aroma terapi chamomile selama 7 hari. Dari hasil perhitungan sampel, ditentukan bahwa jumlah sampel kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah 35 orang.

Variabel Penelitian

Variabel Bebas (Independen): Pengetahuan mengenai pengurangan kecemasan pada ibu hamil trimester III menggunakan aroma terapi chamomile. Variabel Terikat (Dependen): Tingkat perubahan ibu hamil trimester III tentang pengurangan kecemasan memakai Teknik aroma terapi chamomile.

Prosedur Penelitian

Tahap Persiapan: Menyusun materi manfaat aroma terapi chamomile untuk ibu hamil trimester III terutama guna pengurangan kecemasan, termasuk manfaat, prosedur, dan pentingnya skrining bagi ibu hamil trimester III dan menyiapkan alat serta bahan praktik . Menyiapkan kuesioner pretest dan posttest untuk mengukur hasil perubahan ibu hamil selama 7 hari kedepan menggunakan metode aroma terapi ini.

Pelaksanaan Penelitian: Kelompok Intervensi: Ibu hamil di kelompok ini akan mengikuti sesi pengetahuan mengenai manfaat aroma terapi chamomile untuk pengurangan kecemasan pada ibu hamil trimester III dan menerapkan pendekatan aroma terapi, untuk 1 kali pertemuan hari pertama (sekitar 45–60 menit) dengan pendekatan interaktif, yang mencakup mempratikan metode aroma terapi chamomile untuk pengurangan kecemasan dan relaksasi, untuk hari ke 2 – 7 ibu di anjurkan untuk mempraktikan di rumah . Kelompok Kontrol: Ibu hamil di kelompok ini tidak diberikan intervensi pengetahuan khusus dan hanya mendapatkan pelayanan ANC rutin.

Pengumpulan Data: Kuesioner pretest akan diberikan kepada kedua kelompok sebelum menerapkan metode aroma terapi tentang apa yang di rasakan sebelumnya. Setelah sesi pengetahuan selesai, kuesioner posttest akan diberikan 7 hari kedepan untuk mengukur peningkatan perubahan yang di rasakan pada kedua kelompok.

Follow-up: Mengidentifikasi perubahan yang di rasakan ibu hamil trimester III dengan membandingkan hasil pretest serta posttest.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang dipakai pada studi ini ialah kuesioner mencakup pertanyaan mengenai apa yang di rasakan ibu selama trimester III dan pengetahuan ibu tentang manfaat aroma terapi. Kuesioner ini mencakup beberapa dimensi meliputi : Manfaat aroma terapi, Prosedur Skrining: Proses dan prosedur pengurangan kecemasan menggunakan aroma terapi. Kuesioner diuji coba lebih dulu demi memastikan reliabilitas serta validitasnya sebelum dipakai pada studi utama.

Analisis Data

Data hasil pretest serta posttest nantinya dianalisis memakai pengujian statistik paired t-test demi mengetahui perbedaan tingkat perubahan sebelum serta sesudah intervensi dalam kelompok intervensi. Sementara demi mengetahui perbedaan antara kelompok intervensi serta kelompok kontrol, akan dipakai pengujian statistik independent t-test di 7 hari kedepan. Analisis dilakukan dengan bantuan bivariat ialah metode yang dipakai guna mengevaluasi hubungan antara dua variabel.

Etika Penelitian

Studi ini nantinya mendapat persetujuan dari Komite Etik Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen. Seluruh pasien yang berpartisipasi akan diberikan informasi lengkap tentang tujuan dan prosedur penelitian. Informed consent akan diperoleh sebelum data dikumpulkan. Privasi dan kerahasiaan data pasien akan dijaga sesuai dengan standar etika penelitian kesehatan. Data yang dikumpulkan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian dan dianalisis secara anonim.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Karakteristik Responden berdasarkan Usia (n=35)

N	Usia	Frekuensi	Presenta
o	Responden	(f)	se (%)
1	17-22 tahun	14	40%
2	23 -28 tahun	12	34%
3	29-34 tahun	9	26%
Total		35	100%

Merujuk pada Tabel 4.1, mayoritas responden berada dalam kelompok usia 17 sampai 22 tahun sejumlah 14 orang ataupun 40%. Sementara itu, kelompok usia 23 sampai 28 tahun sejumlah 12 orang (34%), serta kelompok umur 29 sampai 34 tahun sejumlah 9 orang ataupun setara dengan 26% dari total responden.

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

No	Paritas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Primipara	19	54%
2	Multipara	16	46%
Total		35	100%

Mengacu pada Tabel 4.2, mayoritas responden berada pada kategori paritas primipara sejumlah 19 orang (54%), sementara sisanya termasuk pada kelompok multipara sejumlah 16 orang (46%).

Tabel 4.3 Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Pemberian Aromaterapi Chamomile Berdasarkan Pre Test (n=35)

Kuisoner Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kecemasan sedang	6	17%
Kecemasan berat	26	83%
Total	35	100%

Merujuk pada Tabel 4.3, diketahui bahwasanya sebelum diberi aromaterapi chamomile, mayoritas ibu hamil mengalami tingkat kecemasan berat, ialah sejumlah 26 orang (83%). Sementara itu, sejumlah 6 orang (17%) berada pada tingkat kecemasan sedang.

Tabel 4.4 Tingkat Kecemasan Responden setelah Pemberian Aromaterapi Chamomile Berdasarkan Post Test (n=35)

Kuisoner Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak ada kecemasan	3	9%
Kecemasan ringan	22	63%
Kecemasan sedang	10	29%
Total	35	100%

Mengacu pada Tabel 4.4, terlihat bahwasanya sesuai pemberian aromaterapi chamomile, ada menurunnya tingkat kecemasan pada ibu hamil. Mayoritas responden merasakan kecemasan ringan sejumlah 22 responden (63%), disusul oleh kecemasan sedang sejumlah 10 responden (29%), serta sejumlah 3 orang (9%) tidak menunjukkan gejala kecemasan.

Analisa Bivariat

Analisis bivariat ialah metode yang dipakai guna mengevaluasi hubungan antara dua variabel yang saling berkaitan, dalam hal ini digunakan untuk menguji sejauh mana dampak aromaterapi chamomile pada turunya tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Uji Wilcoxon

Tabel 4.5 Uji Wilcoxon

Uji Wilcoxon	Z	Sig
Pre test aromaterapi chamomile -		
Post test aromaterapi chamomile	-5.164	.000

Merujuk pada Tabel 4.5, temuan analisis memakai pengujian Wilcoxon mendapat nilai p ialah 0.000 ($p < 0.05$) serta Zhitung yakni -5,164. Temuan tersebut menemukan bahwasanya ada perbedaan yang signifikan sebelum serta sesuai intervensi, yang membuat hipotesis nol ditolak serta hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwasanya pemberian aromaterapi chamomile berkontribusi dengan nyata demi turunya tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Titik Ismawanti, SST.

Pembahasan

Temuan studi menemukan bahwasanya mayoritas responden ibu hamil trimester III di PMB Titik Ismawanti Singosari berada pada rentang usia 17-28 tahun, dengan rata-rata usia antara 20 hingga 25 tahun. Studi oleh Rizqika (2018) menyebutkan bahwasanya pada usia 20-28 tahun, organ reproduksi wanita telah berkembang secara optimal dan usia tersebut termasuk dalam kategori kehamilan dengan risiko rendah. Berdasarkan studi Olivia serta Nuswaka (2017), umur 20–28 tahun dianggap sebagai masa yang lumayan matang dari hal pengelolaan emosi, cara berpikir, serta kemampuan mengendalikan kecemasan. Sementara itu, Miftahul Jannah dkk. (2020) menyatakan bahwasanya faktor umur berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil; umur yang sangat muda maupun sangat tua cenderung meningkatkan risiko munculnya kecemasan berlebih atau overthinking, yang dapat mengakibatkan stres tersendiri untuk ibu hamil. Atik Purwandari (2019) mengemukakan bahwa kecemasan pada ibu hamil umumnya dialami saat kehamilan pertama, namun dapat dialami ibu yang telah mempunyai pengalaman melahirkan. Hal ini sering kali dipicu oleh pengalaman persalinan sebelumnya yang kurang menyenangkan, seperti rasa nyeri yang intens atau kejadian traumatis yang dialami selama kehamilan sebelumnya.

Berdasarkan temuan penelitian di PMB Titik Ismawanti Singosari sebagian besar responden merupakan ibu hamil yang sedang menjalani kehamilan pertama (primipara). Kehamilan pertama sering kali disertai dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi akibat belum adanya pengalaman sebelumnya. Atik Purwandari (2019) menjelaskan bahwa kurangnya pengetahuan praktis, keterbatasan dalam mempersiapkan diri secara mental, serta beredarnya berbagai informasi yang tidak akurat di lingkungan sekitar dapat memicu rasa takut dan ketidaknyamanan bagi ibu hamil yang belum pernah menjalani proses ini. Meskipun seorang ibu telah memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya, bukan berarti ia terbebas dari rasa cemas. Pengalaman buruk atau situasi tidak menyenangkan yang pernah dialami saat persalinan sebelumnya dapat meninggalkan kesan negatif yang berdampak pada kehamilan berikutnya (Pasaribu, 2017). Oleh karena itu, dari hasil penelitian bisa ditarik kesimpulan bahwasanya terdapat keterkaitan antara jumlah riwayat persalinan dengan tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil.

Pengujian statistik Wilcoxon menunjukkan temuan yang signifikan dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$) serta nilai Zhitung sebesar -5,164, menandakan adanya perbedaan nyata sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi chamomile. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan aromaterapi chamomile mampu memberikan dampak positif dalam mereduksi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III di PMB Titik Ismawanti Singosari. Perasaan gelisah selama kehamilan merupakan hal yang lazim dialami dan menjadi bagian dari respon emosional terhadap perubahan yang terjadi. Saat usia kehamilan memasuki trimester akhir, kecenderungan ibu hamil mengalami ketegangan mental biasanya meningkat. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi aspek psikologis, tetapi juga dapat menimbulkan gejala fisik seperti ketegangan otot, nyeri pada bagian tubuh tertentu, dan rasa tidak nyaman di kepala maupun persendian. Studi yang dijalankan oleh Berlian (2019) mendukung bahwasanya chamomile memiliki efek menenangkan ketika digunakan sebagai aromaterapi, khususnya pada kelompok lansia. Melalui proses penghirupan, komponen aktif dalam minyak esensial chamomile dengan mudah memasuki saluran pernapasan dan memberikan rangsangan dalam sistem limbik bagian otak yang mengatur emosi. Reaksi ini mampu menciptakan sensasi tenang, mengurangi ketegangan, dan menimbulkan rasa kantuk sebagai respons alami tubuh terhadap relaksasi.

Penggunaan aromaterapi ialah satu dari berbagai pendekatan non-farmakologis yang efektif demi membantu meredakan kecemasan. Sejumlah studi sebelumnya juga mendukung temuan tersebut, menemukan terdapat pengaruh positif yang signifikan dari pemberian aromaterapi chamomile guna mengurangi tingkat kecemasan, sehingga temuan penelitian ini sebagaimana bukti-bukti yang telah ada. Hal tersebut terjadi karena aromaterapi mampu merangsang sistem limbik pada otak, mempunyai peranan guna mengatur memori, suasana hati serta emosi. Ketika aroma dari minyak esensial dihirup, sistem ini akan menstimulasi pelepasan neurohormon misalnya endorfin serta enkephalin, dengan fungsi menjadi zat alami penenang tubuh. Proses ini membantu meredakan ketegangan, stres, dan kecemasan, khususnya pada ibu hamil trimester III sebelum persalinan, selain itu, aromaterapi juga telah

umum dipakai sebagai upaya guna menurunkan kecemasan pada ibu pasca persalinan. Dari perspektif psikologis, pemberian aromaterapi dapat berfungsi sebagai bentuk sugesti positif yang kuat, membantu menciptakan rasa aman dan nyaman. Efek ini secara tidak langsung berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan, karena ibu merasa lebih tenang dan teredukasi mengenai manfaat yang diterima tubuh melalui pengalaman sensorik tersebut, temuan ini selaras dengan hasil studi yang dijalankan oleh Nova Winda Setiati (2019), yang meneliti keefektifan aromaterapi dalam mengurangi kecemasan pada ibu pasca persalinan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwasanya pemberian aromaterapi chamomile berhasil menurunkan tingkat kecemasan secara efektif pada 68% responden, memperkuat bukti bahwa intervensi ini dapat menjadi pendekatan yang bermanfaat dalam manajemen kecemasan pascamelahirkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwasanya aromaterapi chamomile efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III melalui pendekatan inhalasi selama 1-3 menit. Efektivitas tersebut disebabkan oleh kandungan aktif seperti asam amino triptofan, alpha-bisabolol, dan alpha-pinene yang terurai menjadi partikel kecil saat diuapkan. Partikel tersebut masuk melalui indra penciuman dan merangsang sistem limbik di otak, dengan peran untuk mengatur emosi. Proses ini menghasilkan efek relaksasi, rasa nyaman, dan penurunan kecemasan secara signifikan aromaterapi chamomile memiliki potensi untuk menciptakan perubahan suasana batin pada ibu hamil. Ketegangan emosional seperti rasa khawatir berlebih, ketidakpastian, dan tekanan mental secara bertahap dapat berganti menjadi kondisi psikologis yang lebih stabil. Setelah terpapar aroma chamomile, ibu hamil cenderung merasakan ketenangan, pikiran yang lebih jernih, serta kenyamanan yang membantu mengurangi beban psikologis selama masa kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A., Hudiawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa. Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2020.
- Aulya, Y., Widowati, R., & Afni, D. N. (2021). Perbandingan efektivitas aromaterapi chamomile dan mawar terhadap kecemasan ibu bersalin di wilayah kerja puskesmas walantaka serang. *Journal For Quality In Women's Health*, 4(1), 62-69.
- Baroah R, Jannah M. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Scor Prenatal Attachment di Praktik Mandiri Bidan Rina Malang.

Cagliero. (2017). Analisis Praktek Klinik Keperawatan Dengan Intervensi Inovasi Pemberian Chamomile Essential Oil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Asma Di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda.

Desta B.S, Utami Puji D.R, Suparmanto G. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Chamomile Terhadap Tingkat Kecemasan

Sharifi. (2016). Pengaruh Aromaterapi Chamomile dan Effleurage Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Ibu Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, 12(2), 112-122.

Novianti, L., & Mato, R. (2019). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Dalam

Menghadapi Persalinan Sectio Caesarea Di Rsia Sitti Khadijah I Makassar. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 14(4), 364-368.

Saputri, I. S., & Yudianti, I. (2020). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Kelompok Faktor Resiko Kehamilan. Jurnal Midwifery Update (MU), 2(1), 16-23.

Radhiah, S., et al. (2024). Faktor Yang Berhubungan Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Balinggi. Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15(1),

Wati, D. R., & Fatmawati, I. (2020). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Untuk Menurunkan

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan. Prima Wiyata Health, 1(2), 25-33.