



Pelatihan Kader dalam Pemanfaatan Aroma Terapi terhadap Penurunan Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III

Training of Cadres in the Utilization of Aromatherapy to Reduce Anxiety in Facing Childbirth in Pregnant Women in the Third Trimester

Yeni Wardhani^{1*}, Ika Wijayanti², Sely Maya Nurul Aeni³, Elsa Monalisa Warkawani⁴

¹⁻⁴Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jayapura, Indonesia

Alamat: Jl. Padang Bulan II, Hedam Distrik Heram, Kota Jayapura, Papua

Korespondensi penulis: ynwardhani@gmail.com

Article History:

Received: Februari 25, 2025;

Revised: Maret 11, 2025;

Accepted: Maret 29, 2025;

Published: Maret 31, 2025;

Keywords: Cadres, aromatherapy, lavender, anxiety, pregnant women

Abstract: During pregnancy, particularly in the third trimester, anatomical and physiological changes occur that lead to both physical and psychological discomforts, such as sleep disturbances and anxiety before childbirth. Anxiety is a normal response in the adaptation process, characterized by feelings of worry or uneasiness about uncertain outcomes. If left unaddressed, anxiety can trigger depression. One non-pharmacological method to reduce anxiety is aromatherapy, a therapeutic approach using essential oils known for their calming effects and ability to improve physical and psychological well-being. Essential oils possess various pharmacological properties, including antibacterial, sedative, and vasodilator effects. However, interviews revealed that the community especially pregnant women has not yet utilized natural remedies such as aromatherapy to manage pregnancy discomforts. Through community service activities, educational sessions and demonstrations were conducted on the benefits of aromatherapy in reducing anxiety before childbirth in third-trimester pregnant women. The results showed an increase in health cadres' knowledge. Prior to the intervention, only 35% of cadres had good knowledge, which increased to 65% after the intervention. Meanwhile, those with poor knowledge decreased from 40% to 10%. This indicates that educational sessions effectively enhanced understanding of the use of aromatherapy for pregnant women.

Abstrak

Selama kehamilan, terutama trimester III, terjadi perubahan anatomi dan fisiologi yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan psikologis, seperti gangguan tidur dan kecemasan menjelang persalinan. Kecemasan merupakan respons wajar dalam proses adaptasi, ditandai dengan rasa khawatir atau gelisah terhadap sesuatu yang belum pasti. Jika tidak ditangani, kecemasan dapat memicu depresi. Salah satu metode non-farmakologi untuk mengurangi kecemasan adalah aromaterapi, yaitu terapi menggunakan minyak esensial yang memiliki efek menenangkan dan meningkatkan kondisi fisik serta psikologis. Minyak esensial memiliki berbagai efek farmakologis, seperti antibakteri, penenang, dan vasodilator. Meski demikian, hasil wawancara menunjukkan bahwa masyarakat, khususnya ibu hamil, belum memanfaatkan bahan alami seperti aromaterapi untuk mengatasi ketidaknyamanan kehamilan. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat, dilakukan penyuluhan dan demonstrasi mengenai manfaat aromaterapi dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada kader kesehatan. Sebelum penyuluhan, hanya 35% kader yang memiliki pengetahuan baik, meningkat menjadi 65% setelah intervensi. Sementara itu, kader dengan pengetahuan kurang turun dari 40% menjadi 10%. Ini menunjukkan bahwa penyuluhan efektif meningkatkan pemahaman tentang pemanfaatan aromaterapi bagi ibu hamil.

Kata kunci: Kader, aroma terapi, Lavender, Kecemasan, ibu hamil

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi dan implementasi. Kehamilan akan memengaruhi tubuh ibu secara keseluruhan dengan menimbulkan perubahan pada seluruh sistem organ. Sebagian besar perubahan pada tubuh ibu-ibu hamil tersebut disebabkan oleh faktor hormonal (estrogen, progesteron, human chorionoc gonadotropin, relaksin) (Pujiati and Saribu, 2022).

Dalam proses kehamilan terjadi perubahan anatomi fisiologi yang mengakibatkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan dalam kehamilan, terutama pada kehamilan trimester III (Setiati, 2019). Ketidaknyamanan tersebut dapat berupa ketidaknyamanan fisik maupun psikologis salah satunya adalah gangguan istirahat tidur dan kecemasan menjelang persalinan. Pada dasarnya, kecemasan pada ibu hamil merupakan hal yang wajar dan merupakan aspek yang umumnya terjadi dalam proses adaptasi. Kecemasan merupakan rasa khawatir, gugup, atau gelisah tentang sesuatu dengan hasil yang belum tentu pasti dan bisa berpengaruh, menyertai, serta menyebabkan depresi (Kajdy et al., 2020)

Kecemasan yang terlalu tinggi terutama pada trimester ketiga, bisa menimbulkan dampak buruk pada kesehatan ibu, janin, maupun proses persalinan. Kecemasan yang tinggi akan memicu tubuh untuk menghasilkan hormon stres yang lebih banyak, seperti kortisol, ACTH, norepinephrine, dan epinephrine. Hormon stres ini jika kadarnya terlalu tinggi akan menyebabkan placentar hypoperfusion yang berdampak pada terhambatnya pertumbuhan janin (Donelli et al., 2019)

Berbagai kekhawatiran dialami ibu, terkait proses persalinan, posisi tidur yang tidak nyaman, gerakan janin di malam hari, takut sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir keselamatannya, khawatir bayi dilahirkan dalam keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perhatian dan kekhawatirannya, hal ini dapat menyebabkan kualitas tidur ibu terganggu (Yuriati et al., 2020). Akibat tidak terpenuhinya kualitas tidur berdampak pada hipertensi atau preeklampsia, hambatan pertumbuhan janin intrauteri, bahkan perubahan psikologis yaitu kecemasan (Diva de Laura¹, Misrawati², 2015).

Kecemasan dapat dikurangi dengan beberapa terapi penurun kecemasan yaitu terapi farmakologi dan non-farmakologi (Sinaga, Tobing and Sianipar, 2020). Benzodiazepine, buspirone, dan antidepresan dapat menjadi terapi farmakologi untuk menurunkan gangguan kecemasan yang biasanya kronik sedangkan terapi non-farmakologi untuk menurunkan kecemasan yaitu terapi psikologis, psikoterapi, kognitif-perilaku dan berorientasi insight yang meliputi relaksasi, latihan pernapasan dan distraksi (Dwi Ghita and Umi Kalsum, 2022)

Salah satu cara untuk menurunkan kecemasan adalah dengan pemberian aromaterapi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dengan melakukan inhalasi pada aromaterapi mampu menurunkan tingkat kecemasan seseorang (Salsabilla, 2020). Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak essensial yang bermanfaat meningkatkan keadaan fisik dan psikologi seseorang agar menjadi lebih baik. Setiap minyak essensial memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretic, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal (Yuriati et al., 2020)

Tujuan dari pelaksanaan pengabdian ini adalah melaksanakan Pelatihan Kader Dalam Pemanfaatan Aroma Terapi Terhadap Penurunan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III

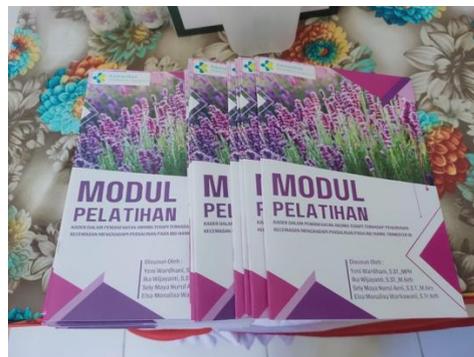
2. METODE KEGIATAN

Skema yang digunakan dalam Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah Kategori Perguruan Tinggi yaitu Skema Program Pemberdayaan Desa Mitra (PPDM). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sentani Kota di Kabupaten Jayapura yaitu di Kelurahan Hinekombe. Lama Pengabdian Kepada Masyarakat dimulai dari bulan Agustus s/d September 2024. Kegiatan ini melibatkan ibu kader posyandu sebanyak 20 peserta. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah pelatihan kepada kader dalam memanfaatkan aroma terapi bagi ibu hamil trimester III, serta pemberian lilin aromaterapi pada ibu hamil di kelurahan Hinekombe wilayah Puskesmas Sentani Kota. Sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pembagian kuesioner untuk Pretest terlebih dahulu kepada ibu kader untuk mengisi kuesioner. Kemudian dibagikan booklet modul tentang pemanfaatan aroma terapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Selanjutnya diberikan penyuluhan berupa pemaparan materi dengan metode ceramah dan tanya jawab dilanjutkan demonstrasi penggunaan diffuser dan lilin aroma terapi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan Skema Program Pemberdayaan Desa Mitra (PPDM) “Pelatihan Kader Dalam Pemanfaatan Aroma Terapi Terhadap Penurunan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di Kelurahan Hinekombe Wilayah Puskesmas Sentani Kota” melalui kegiatan pelatihan kepada kader dalam memanfaatkan aroma terapi bagi ibu hamil trimester III, serta pemberian lilin aromaterapi pada ibu hamil di kelurahan Hinekombe wilayah Puskesmas Sentani Kota.

Kegiatan Penyuluhan dan Pelatihan diberikan kepada 20 ibu Kader dan ibu hamil di yang dilakukan di aula kantor Distrik Hinekomber tanggal 24 Agustus 2024, Pukul 10.00-14.00 WIT. Peserta yang hadir dalam kegiatan tersebut adalah tim pengabmas, ibu hamil berjumlah 5 orang, kader 15 orang, ibu bidan dan bidan koordinator. Sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pembagian kuesioner untuk Pretest terlebih dahulu kepada ibu kader untuk mengisi kuesioner. Kemudian dibagikan booklet modul tentang pemanfaatan aroma terapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Selanjutnya diberikan penyuluhan berupa pemaparan materi dengan metode ceramah dan tanya jawab dilanjutkan demonstrasi penggunaan diffuser dan lilin aroma terapi.



Gambar 1. Buku Modul Pelatihan Kader



Gambar 2. Buku Modul Pelatihan Kader



Gambar 3. Pre-Test

Selama kegiatan pemberian materi dengan penyuluhan berlangsung, ibu-ibu kader dengan serius menyimak penjelasan yang diberikan oleh ibu bidan koordinator dan tim pengabdian masyarakat. Antusiasme ditunjukkan oleh ibu-ibu kader dalam sesi tanya jawab. Hal ini dibuktikan dengan begitu banyaknya pertanyaan yang diajukan kepada pemberi materi. Setelah diskusi dan tanya jawab, dilakukan post test dengan dengan peserta mengisi kuesioner kembali.



Gambar 4. Pemaparan Materi



Gambar 5. Post-Test

Setelah pemaparan materi, dilanjutkan dengan demonstrasi penggunaan diffuser sesuai dengan aturan pemakaiannya, dan juga lilin aromaterapi. Diffuser aroma terapi yang dipasang mengeluarkan aroma lavender yang harum dan menenangkan. Lilin aroma terapi yang dinyalakan juga memberikan harum aroma lavender yang sama dengan aroma dari diffuser. Demonstrasi penggunaan diffuser kurang lebih selama 20 menit. Peserta yang hadir di berikan kesempatan untuk menghirup dari dekat, lilin aroma terapi dibagikan kepada masing-masing peserta untuk dipraktikkan. Lilin aromaterapi lavender yang dibagikan sebagai bahan bagi kader untuk mengedukasi ibu hamil seperti apa aromaterapi lavender dan manfaat aroma terapi lavender.



Gambar 6. Demonstrasi Penggunaan Difuser



Gambar 7. Demonstrasi penggunaan lilin aromaterapi lavender

Setelah 2 minggu, peserta (kader) akan dievaluasi bagaimana mengedukasi ibu hamil tentang manfaat aroma terapi lavender bagi ibu hamil trimester III terhadap penurunan kecemasan menghadapi persalinan.



Gambar 8. Evaluasi



Gambar 9. Foto Bersama Pelaksanaan Pengabmas

Evaluasi Pengetahuan Kader Dalam Pemanfaatan Aroma Terapi Terhadap Penurunan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Kader Sebelum Intervensi

Pengetahuan	N	%
Baik	7	35
Cukup	5	25
Kurang	8	40
Total	20	100

Berdasarkan tabel 1 dapat di lihat bahwa tingkat pengetahuan kader sebelum diberikan intervensi (penyuluhan) 35% memiliki pengetahuan baik, pengetahuan cukup 25% dan pengetahuan kurang 40%.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Kader Sesudah Intervensi

Pengetahuan	N	%
Baik	13	65
Cukup	5	25
Kurang	2	10
Total	20	100

Berdasarkan tabel 22 dapat di lihat bahwa tingkat pengetahuan kader sebelum diberikan intervensi (penyuluhan) 65% memiliki pengetahuan baik, pengetahuan cukup 25% dan pengetahuan kurang 10%.

Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik, selama kegiatan berlangsung peserta/ masyarakat dalam hal ini ibu kader posyandu sangat kooperatif dan bekerjasama dalam mengikuti kegiatan sampai selesai. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pemberian intervensi berupa penyuluhan dan pelatihan pemanfaatan aroma terapi lavender telah berhasil meingkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu kader dalam memanfaatkan aroma terapi lavender bagi ibu hamil trimester III. Hasilnya dapat dilihat berdasarkan tabel 1 dan tabel 2 dimana terlihat bahawa ad apeningkatan pengetahuan awal (pre test) pengetahuan ibu kader dengan kategori baik sebesar 35%, kemudian pada test di akhir (post test) setelah edukasi dan pelatihan terjadi peningkatan pengetahuan dengan kategori baik menjadi 65%.

Hal ini sejalan dengan pengabmas yang dilakukan oleh (Putri dan Lia, 2020), bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu hamil tentang manfaat aroma terapi lavender pada ibu hami dalam persiapan persalinan setelah diberikan penyuluhan yang semula hanya 25% dalam kategori baik, meningkat menjadi 75%. Aromaterapi lavender bekerja dengan mempengaruhi tidak hanya fisik tetapi juga tingkat emosi. Manfaat pemberian aromaterapi lavender bagi seseorang adalah dapat menurunkan kecemasan, nyeri sendi, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik, dan gangguan tidur (insomnia), stress dan meningkatkan produksi hormon melatonin dan serotonin (Endisupraba, 2017).

Hal ini dibuktikan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Nova, dkk, (2019), tentang pemberian aroma terapi lavender untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan yang menyatakan pemberian aroma terapi lavender lebih efektif 1,52 kali menurunkan kecemasan dibandingkan dengan tanpa memberikan aroma terapi pad aibu hamil trimester III.

Kecemasan pada ibu hamil dapat terjadi karena masa yang lama saat menanti kelahiran dengan penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III. Pada saat timbul kecemasan seorang individu akan melakukan mekanisme pertahanan diri seperti regresi, depresi, rasionalisasi, menarik diri, proyeksi, identifikasi, dan sebagainya, dengan harapan individu yang bersangkutan akan merasa terbebas dari segala perasaan cemas (Nova, et al, 2019).

Kegiatan pengabmas ini juga sejalan dengan pengabmas yang dilakukan oleh Dwi dan Umi (2022) tentang penyuluhan manfaat terapi relaksasi dengan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri persalinan guna mencegah komplikasi persalinan berhasil memberikan pengetahuan bagi masyarakat bahwa nyeri persalinan dapat diatasi bukan hanya dengan terapi farmakologi berupa obat saja akan tetapi terapi nonfarmakologi.

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap sesuatu objek atau hal tertentu. Sebagian besar pengetahuan ini akan dapat didapatkan dari indera penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan adalah hal yang sangat penting dalam mempengaruhi tindakan seseorang (Darsini et al., 2019).

Berbagai penelitian menyoroti efektivitas aromaterapi sebagai intervensi non-farmakologis, menekankan perannya dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan selama persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa lavender secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada wanita hamil. Misalnya, sebuah penelitian menemukan bahwa setelah terpapar lavender, tingkat kecemasan menurun tajam, dengan nilai $p < 0,002$, menunjukkan efektivitas yang kuat (Aromatika & Utami, 2024). Temuan serupa dilaporkan untuk chamomile, di mana penerapannya bersama pijat endorfin menghasilkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, dengan 82,4% peserta mengalami penurunan kecemasan (Kartika & Putri, 2024).

Program pelatihan untuk penyedia layanan kesehatan dapat meningkatkan penerapan teknik aromaterapi. Mendidik wanita hamil tentang manfaat aromaterapi dapat memberdayakan mereka untuk menggunakan metode ini secara efektif (Sinulingga & Patriani, 2023). Menggabungkan aromaterapi dengan praktik mindfulness dan pendidikan berbasis simulasi telah terbukti lebih mengurangi tingkat kecemasan, menyarankan pendekatan multifaset untuk pelatihan (Lantu et al., 2024).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat berhasil melakukan kegiatan pemaparan materi dalam upaya peningkatan pengetahuan ibu kader tentang pemanfaatan aroma terapi lavender pada ibu hamil trimester III terhadap penurunan kecemasan menghadapi persalinan. Setelah dilakukan penyuluhan pada ibu kader terdapat peningkatan tingkat pengetahuan ibu kader dalam pemanfaatan aroma terapi. Tim Pengabdian Kepada Masyarakat berhasil melakukan pelatihan/demonstrasi penggunaan diffuser sebagai media pemanfaatan aroma terapi serta alternatif penggunaan aroma terapi menggunakan lilin aroma terapi. Kegiatan pelatihan dan penyuluhan bagi ibu kader tentang pemanfaatan aroma terapi bagi ibu hamil dapat lebih ditingkatkan lagi, karena peran ibu kader sangat membantu petugas kesehatan (bidan) dalam meningkatkan pengetahuan dan kualitas kesehatan ibu hamil khususnya tentang pemanfaatan bahan-bahan alami dalam mengurangi ketidaknyamanan selama hamil dan juga bersalin. serta dapat mengembangkan bahan-bahan alami lain yang berguna bagi kesehatan khususnya sebagai terapi komplementer.

DAFTAR REFERENSI

- Aromatika, V. N., & Utami, A. P. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Merakurak. *Termometer*, 2(4), 181–187. <https://doi.org/10.55606/termometer.v2i4.4351>
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 95–107.
- Diva De Laura¹, Misrawati², R. W. (2015) ‘Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum’, *Journal Online Mahasiswa*, 2.
- Donelli, D. Et Al. (2019) ‘Effects Of Lavender On Anxiety: A Systematic Review And Meta-Analysis’, *Phytomedicine*, 65(September), P. 153099. Doi: 10.1016/J.Phyomed.2019.153099.
- Dwi Ghita And Umi Kalsum (2022) ‘Penyuluhan Manfaat Terapi Relaksasi Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Guna Mencegah Komplikasi Persalinan’, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Sejahtera*, 1(4), Pp. 109–116. Doi: 10.59059/Jpmis.V1i4.83.
- Endisupraba. (2017). *Aromaterapi Bagi Kesehatan*. Yogyakarta: Medika Cipta
- Kartika, J., & Mahalia Putri, N. C. (2024). Pengaruh massage endorfin dan aroma terapi chamomile terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. *Holistik*, 18(10), 1202–1210. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i10.484>
- Kajdy, A. Et Al. (2020) ‘Risk Factors For Anxiety And Depression Among Pregnant Women During The Covid-19 Pandemic: A Web-Based Cross-Sectional Survey’, *Medicine*, 99(30), P. E21279. Doi: 10.1097/Md.00000000000021279.
- Lantu, N., Rachmawati, I. N., & Kurniawati, W. (2024). Intervensi Non Farmakologi untuk

- Menurunkan Kecemasan dan Ketakutan Persalinan pada Trimester III Kehamilan. *Journal of Telenursing (Joting)*. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.9874>
- Nova Winda Setiati, Siti Sugih, Hidayat Wijayanegara (2019). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, Volume 19 Nomor 1 Februari 2019.
- Pujiati, W. And Saribu, H. J. D. (2022) 'Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dengan Hipertensi', *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), Pp. 2194–2205. Doi: 10.33024/Mnj.V4i9.6814.
- Putri Yuriati & Lia Septiafriyanti.(2020). Penyuluhan Tentang Manfaat Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Dalam Persiapan Persalinan Di Posyandu Lavender. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintang (Jpmab)* Vol. 1, No. 02, November 2020
- Salsabilla, A. R. (2020) 'Aromaterapi Lavender Sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), Pp. 761–766. Doi: 10.35816/Jiskh.V12i2.407.
- Setiati, N. W. (2019) 'Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis', *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 19(1). Doi: 10.36465/Jkbth.V19i1.449.
- Sinaga, R., Tobing, H. P. And Sianipar, K. (2020) 'Penerapan Aromatherapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Inpartu', *Community Engagement And Emergence Journal (Ceej)*, 2(1), Pp. 132–140. Doi: 10.37385/Ceej.V2i1.153.
- Sinulingga, S., & Patriani, S. (2023). Edukasi Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil di BPM Muzilatul Nisma. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i3.562>
- Yuriati, P. Et Al. (2020) 'Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintang (Jpmab) Vol. 1, No. 02, November 2020', 1(02), Pp. 39–45.