

**PENGARUH AROMATERAPI PEPERMINT  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU  
NIFAS DI UPTD PUSKESMAS III DINAS  
KESEHATAN KECAMATAN  
DENPASAR UTARA**



**OLEH**

**OKTI PERMADIYANINGSIH  
A1224109**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**PENGARUH AROMATERAPI PEPERMINT  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU  
NIFAS DI UPTD PUSKESMAS III DINAS  
KESEHATAN KECAMATAN  
DENPASAR UTARA**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Kebidanan Pada Sekolah Tinggi  
Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh**

**OKTI PERMADIYANINGSIH**

**A1224109**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Okti Permadiyaningsih


NIM : A1224109

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Aromaterapi Pepermint Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas di UPTD Puskesmas III Dinas kesehatan Kecamatan Denpasar Utara

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar – benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir saya ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut

Badung, Juni 2025



Okti Permadiyaningsih

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH AROMATERAPI PEPELMINT TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN IBU NIFAS DI UPTD PUSKESMAS III DINAS  
KESEHATAN KECAMATAN DENPASAR UTARA**

Diajukan Oleh :

**Okti Permadiyaningsih  
A1224109**

Badung, 23 Juni 2025

**Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**Bdn.I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes**  
**NIDN.0821098803**

Pembimbing II



**Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN.0808068701**

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana kebidanan  
Ketua



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST,M.Keb**  
**NIDN. 0808068701**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI  
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATANBINA USADA BALI**

Tanggal : 30 Juni 2025

Yang Terdiri dari:

Ketua Penguji



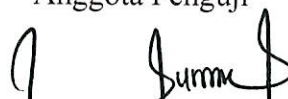
**(Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr. Keb., M.Keb.)**  
NIDN : 0822059601

Sekretaris Penguji



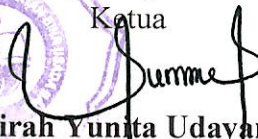
**Bdn.I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes**  
NIDN.0821098803

Anggota Penguji



**Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb**  
NIDN. 0808068701

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana kebidanan  
Ketua



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani., S.ST,M.Keb**  
NIDN. 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Juni 2025

Okti Permadiyaningsih

Pengaruh Aromaterapi Pepermint Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas di UPTD Puskesmas III Dinas kesehatan Kecamatan Denpasar Utara

xiii + 95 + 10 tabel + 3 gambar + 11 lampiran

**ABSTRAK**

Masa nifas (puerperium) merupakan masa setelah lahirnya plasenta dan berakhir saat alat kandungan kembali seperti sebelum hamil dalam 6 minggu atau  $\pm$  40 hari. Tingkat kecemasan sering terjadi pada ibu nifas oleh karena kondisi setelah persalinan, kadar estrogen serta progesteron pada tubuh menurun, ibu terkadang merasa kelelahan setelah melahirkan, merasakan nyeri pada perineum. Kecemasan ibu diukur menggunakan lembar kuisioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Salah satu penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan memberikan aromaterapi Pepermint

Design Penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental* melalui *One Group Pretest-Posttest Design*. Jumlah sampel sebanyak 33 orang ibu nifas dengan teknik pengambilan sampel *Non-Probability Sampling*, jenis *Purposive Sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan uji Wilcoxon.

Gambaran tingkat kecemasan ibu nifas sebelum intervensi *pemberian aromaterapi Pepermint* di Puskesmas III Denpasar Utara yaitu dari total 33 responden, menunjukkan sebagian besar responden sebelum intervensi dengan pemberian aromaterapi pepermint paling banyak mengalami kecemasan sedang yaitu 28 responden (84,8%) dan kecemasan ringan sebanyak 5 responden (15,2%). Setelah pemberian intervensi, Dari total 33 responden, sebanyak 27 orang (81,8%) berada pada kategori kecemasan ringan, dan 6 orang (18,2%) menunjukkan tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil dari perhitungan *wilcoxon*, didapat p sebesar  $0,000 < 0,05$ , taraf kepercayaan 95%,  $H_0$  diterima, artinya terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah pemberian Aromaterapi Pepermint terhadap tingkat kecemasan ibu nifas, sehingga ada pengaruh Aromaterapi Pepermint terhadap tingkat kecemasan Ibu Nifas di UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Utara. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk praktik pelayanan, Pendidikan Kebidanan dan untuk penelitian selanjutnya.

Kata kunci : Aromaterapi Pepermint, Kecemasan Ibu Nifas

Daftar Pustaka : 28 (2015-2025)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
BACHELOR OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL MIDWIFE  
PROGRAM**

**Undergraduate thesis, June 2025**

**Okti Permadiyaningsih**

***The Effect of Peppermint Aromatherapy on the Anxiety Level of Postpartum Mothers at UPTD Puskesmas III, North Denpasar District Health Office***

***xiii + 95 + 10 tables + 3 images + 11 appendices***

***ABSTRACT***

*The postpartum period (also known as the puerperium) is the period after the birth of the placenta and ends when the reproductive organs return to their pre-pregnancy state within 6 weeks or  $\pm$  40 days. Postpartum moms frequently experience anxiety due to the conditions that follow childbirth, such as a drop in estrogen and progesterone levels, postpartum fatigue, and perineal pain. The Depression Anxiety Stress Scale (DASS) questionnaire was used to measure maternal anxiety. Peppermint aromatherapy was one remedy that can be used to get past this condition.*

*This research design was quasi-experimental through one group pretest-posttest design. The number of samples was 33 postpartum mothers with the non-probability Sampling sampling technique, Purposive Sampling type. Data were analyzed using the Wilcoxon test.*

*The majority of respondents (28, or 84.8%) had moderate anxiety before the peppermint aromatherapy intervention, while 5 respondents (15.2%) had mild anxiety, according to a description of the anxiety levels of postpartum mothers at Public Health Centre III, North Denpasar, based on a total of 33 respondents. Following the intervention, 27 (81.8%) of the 33 respondents fell into the mild anxiety category, whereas 6 (18.2%) did not exhibit any anxiety. There was an effect of peppermint aromatherapy on the anxiety level of postpartum mothers at the UPTD Public Health Centre III, North Denpasar District Health Office, as evidenced by the Wilcoxon calculation results, which showed a p-value of  $0.000 < 0.05$  and a 95% confidence level of  $H_a$ . This indicated that there was a significant difference between the anxiety level of postpartum mothers before and after the administration of peppermint aromatherapy. This study is expected to provide benefits for service practices, midwifery education, and for further research.*

*Keywords : peppermint aromatherapy, postpartum mothers' anxiety*

*Bibliography : 28 (2015-2025)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Aromaterapi Pepermint Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas di UPTD Puskesmas III Dinas kesehatan Kecamatan Denpasar Utara

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Bidan pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb. selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti penelitian dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan serta memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn.I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepala UPTD Puskesmas III Kecamatan Denpasar Utara yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Utara.
6. Kepada orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.
8. Kepada responden yang sudah bersedia meluangkan waktunya dalam kegiatan penelitian, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini oleh karena itu peneliti membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas Ilmu Kebidanan. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak.

Terima Kasih

Badung, Juni 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>JUDUL</b> .....  | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....                                      | <b>ii</b>   |
| <b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....               | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....                     | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING</b> .....                      | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK</b> .....  | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRACT</b> .....   | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                                     | <b>viii</b> |
| <b>HALAMAN DAFTAR ISI</b> .....                                 | <b>x</b>    |
| <b>HALAMAN DAFTAR GAMBAR</b> .....                              | <b>xii</b>  |
| <b>HALAMAN DAFTAR TABEL</b> .....                               | <b>xii</b>  |
| <b>HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                            | <b>xiii</b> |
| <b>HALAMAN DAFTAR SINGKATAN</b> .....                           | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>  |             |
| A. Latar Belakang .....   | 1           |
| B. Rumusan masalah.....   | 5           |
| C. Tujuan Penulisan .....                                       | 5           |
| D. Manfaat Penulisan .....                                      | 6           |
| E. Keaslian Penulisan.....                                      | 6           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>                                  |             |
| A. Kajian Teori   |             |
| 1. Postpartum (Nifas).....                                      | 8           |
| 2. Kecemasan .....  | 20          |
| 3. Aromaterapi Pepermint.....                                   | 24          |
| B. Kajian Empiris.....  | 28          |
| C. Kerangka Teori .....   | 30          |
| <b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL</b> |             |
| A Kerangka Konsep .....   | 31          |
| B. Hipotesis .....  | 32          |
| C. Definisi Operasional .....                                   | 32          |

## **BAB IV METODE PENELITIAN**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| A. Rancangan Penelitian.....        | 34 |
| B. Populasi dan Sampel.....         | 35 |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 37 |
| D. Etika Penelitian.....            | 37 |
| E. Alat Pengumpulan Data.....       | 39 |
| F. Prosedur Pengumpulan Data.....   | 42 |
| G. Tehnik Analisis Data .....       | 45 |

## **BAB V HASIL PENELITIAN**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| A. Tempat dan Waktu Penelitian ..... | 46 |
| B. Analisis Univariat.....           | 48 |
| C. Uji Normalitas Data.....          | 51 |
| D. Analisis Bivariat.....            | 52 |

## **BAB VI PEMBAHASAN**

|   |    |
|---|----|
| A. Interpretasi Penelitian.....                                   | 54 |
| B. Keterbatasan Penelitian .....                                  | 68 |
| C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian ..... | 68 |

## **BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

|                    |    |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 70 |
| B. Saran.....      | 71 |

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Pengerutan Rahim..... | 10 |
| Gambar 2.2 Kerangka Teori.....   | 30 |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 3.1 Definisi Operasional.....  | 33 |
| Tabel 4.1 Rancangan Penelitian .....   | 34 |
| Tabel 5.1 Karakteristik Ibu Berdasarkan Umur, Paritas dan Pendidikan.....  | 48 |
| Tabel 5.2 Tingkat Kecemasan Ibu Nifas di UPTD Puskesmas III Dinas<br>kesehatan Kecamatan Denpasar Utara Sebelum Diberikan<br>Aromaterapi Pepermint ..... | 49 |
| Tabel 5.3 Tingkat Kecemasan Ibu Nifas di UPTD Puskesmas III Dinas<br>kesehatan Kecamatan Denpasar Utara Setelah Diberikan<br>Aromaterapi Pepermint ..... | 50 |
| Tabel 5.4 Uji Normalitas Data Dengan Metode <i>Shapiro wilk</i> .....  | 51 |
| Tabel 5.5 Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Pemberian<br>Aromaterapi Pepermint .....   | 52 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 9. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 10. Kuesioner Tingkat Kecemasan
- Lampiran 11. Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemberian Aroma Terapi Pepermint
- Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 13. Rumah Data SPSS
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan

## DAFTAR SINGKATAN

| No | Singkatan | Kepanjangan                               |
|----|-----------|---|
| 1  | WHO       | World Health Organization                 |
| 2  | HCG       | <i>Human Chorionic Gonadotropin</i>       |
| 3  | DASS      | <i>Depression Anxiety and Stres Scale</i> |
| 4  | KIA       | Kesehatan Ibu dan Anak                    |
| 5  | KB        | Keluarga Berencana                        |

## DAFTAR PUSTAKA

- Adkha, N., & Ratnawati, R. (2018). Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, 1*, 368–376. <https://doi.org/10.48144/Prosiding.V1i.687>.
- Andriani, A. (2017). Hubungan Mutu Pelayanan Kesehatan dengan Kepuasan Pasien di Ruang Poli Umum Puskesmas Bukittinggi. *Sumber: Journal UIN Alauddin. (2020). Studi Kasus Pada Keluarga Kembar Di Kecamatan Laweyan, Surakarta. Retrieved from https://journal.uinalauddin.ac.id/index.php/biogenesis/article/download/443/420*.
- Arifin, Z. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku memaafkan pada siswa Sekolah Menengah Pertama. *Onsilia Jurnal Ilmiah BK, 2 (1)*, 1-10.
- Astuti, W., Nurseha, M., & Novianty, T. (2020). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Tingkat Kecemasan Perawat di Masa Pandemi Covid 19. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wijaya Husada Bogor Email: Wijayahusada@gmail.Com, 9(2)*, 137–141.
- Azizah, N., Sastramihardja, H., & Aziz, A. (n.d.). *Pengaruh Penggunaan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Postpartum di BPM Kecamatan Sakra Lombok Timur NTB*. 1–9.
- Febri Setiyani, N. (2018). Pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, 6(1)*, 1–7.
- Gupitasari, Imamah, S. A., Nur, I., & Hermawati, H. (2020). Pedoman Penggunaan Essential Oil Peppermint Pada Hiperemesis Gravidarum Dengan Menggunakan Media Buku Saku. *Journal Of Chemical Information And Modeling, Pp. 16–17. Available At: Http://eprints.aiskauniversity.ac.id/1407/*.
- Istiqomah, A. L., Viandika, N., & Khoirun Nisa, S. M. (2021). Description of the Level of Anxiety in Post Partum. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal, 5(4)*, 333–339. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.333-339>

Koensoemardiyah. (2019). Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan.

. . *Lily Publisher*.

Lestari, N., Amran, A. J., & Mawwadah, B. (2024). Efektivitas Aromaterapi Peppermint ( *Mentha Piperita L* ) untuk Mengatasi. *Departemen Bedah Mulut Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia, 13*, 211–216.

Lestari, Y. (2019). Hubungan Antara Faktor Psikososial, Dukungan Suami Dan Keluarga Dengan Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal Kebidanan Indonesia, 1*(1), 13–56.

Mansyur, Nurlina, & Dahlan, A. (2014). Buku ajar: Asuhan kebidanan masa nifas. *Selaksa Media, 2*(2010).

Miqiawati, A. (2022). Efektivitas pemberian aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan tingkat Kecemasan Pada Lansia Kelompok Esti Nastiti Di desa Kauman Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan. *Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*.

Notoatmodjo, S. 2018. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan,. Jakarta: Rineka Cipta, 2018–2019.

Purnomo, S. D., Oktariani, M., & Wulaningrum, D. N. (2021). The Effect of Slow Deep Breathing Therapy with Peppermint Aromatherapy on Burnout Syndrome in Final Year Students in Completing Thesis At Kusuma Husada University Surakarta. Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, 000.

Purwaningsih, L., & Tresya, E. (2023). Pengaruh Aroma Terapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Pasien Post-General Anestesi dengan Operasi Apendektomi Perforasi. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science, 03*(01), 1038–1045. [Http://Dohara.or.Id/Index.Php/Isjnm](http://Dohara.or.Id/Index.Php/Isjnm).

Putu, N., & Ayu, D. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan dan Kadar Hormon Kortisol Ibu Nifas. *Jurnal Bidan Cerdas E-ISSN: 2654-9352 Dan p-ISSN: 2715- 9965 Volume 3 Nomor 2, 2021 DOI: 10.33860/Jbc.V3i2.420 Website: Http://Jurnal.Poltekkespalu.Ac.Id/JBC,3,55–63*.

Rachmawati, D. (2022). Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Teknik Relaksasi Autogenik Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Primipara UPN Veteran Jakarta, *Fakultas Ilmu Kesehatan, Pendidikan Profesi*

*Ners Program Profesi Wwww.Upnvj.Ac.Id – Wwww.Library.Upnvj.Ac.Id  
– Wwww.Repository.Upnvj.Ac.Id, 1– 8.*

Rahayu, L. Sr. (2023). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stress Orang Tua Pada Bayi BBLR Yang Dirawat di Ruang NICU RSUD dr SOediran Mangunsumarso Wonogiri. 39–55.

Rahmawati, A. aJeng. (2024). Studi Kasus Penatalaksanaan Kombinasi Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Murottal Al Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu PostPartum Blues. *Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu, 1–5.*

Safitri, H. (2022). Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa di SMPN 5 Kota Jambi. *Skripsi: Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi, 1– 77.*

Sari, B. P. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Bengkulu.

Siyoto, Sandu, & Sodik, A. (2021). Dasar Metodologi Penelitian. *Yogyakarta:Literasi Media Publishing.*

Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. *Bandung: Alfabeta.*

Sulatri. (2018). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional. 4(November), 1377–1386.* Sutedjo. (2018). Keperawatan Jiwa Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial. *Yogyakarta: Pustaka Baru Press.*

Syarif, K. R., Rahmatia, S., Lestari, I., Kesehatan, P., Makassar, K., & Sejarah, I. A. (2023). Studi Literatur Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Terhadap Pengeluaran Asi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 18(2), 2302–2531.*

Tyas, W., *Rakhmawati, N., & Murhayati, A.* (2023). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu PostPartum. Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta,

00, 1–10.

Widati, A., & Twistiandayani, R. (2019). Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pada Pasien Skizofrenia. *Prosiding Konferensi Nasional PPNI Jawa Tengah.*, 5(2), 80–85. <https://doi.org/10.24252/jmw.v5i2.39770>

Widyaningsih, E. (2023). *Anxiety Level of Primiparous Mothers and the Type of Childbirth.* 325–336.

Wilujeng, R. ., & Hartati, A. (2018). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas. *Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya.*.

Wulandari, A. (2020). Asuhan Kebidanan Nifas. *Nuha Medika: Yogyakarta.*, 5–20.

Wulandari, S. (2019). Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Fisiologi Pada Ny "M" di PMB Sri Harningsih, SST di Pujodadi Pringsewu Tahun 2019. Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Pringsewu Lampung, 9–36.

Yosali, M. A., & Siswanti, R. (n.d.). Terapi Pepermint Terhadap Ibu Hamil. *Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor.*

Yuliana, W., & Hakim, B. . (2020). Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas. *Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.*, 7–21.