

**PENGARUH KOMBINASI *DEEP BREATHING* DAN
AROMATERAPI *LAVENDER* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN REMAJA DALAM MENGHADAPI
PENILAIAN AKHIR SEMESTER
DI SMKS WIRA HARAPAN**



SKRIPSI

Oleh :

YULIASTI ZEFANYA TAOLIN

A1122028

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH KOMBINASI *DEEP BREATHING* DAN
AROMATERAPI *LAVENDER* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN REMAJA DALAM MENGHADAPI
PENILAIAN AKHIR SEMESTER
DI SMKS WIRA HARAPAN**

SKRIPSI

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

Disusun Oleh :

YULIASTI ZEFANYA TAOLIN

NIM A1122028

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yuliasti Zefanya Taolin

NIM : A1122028

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul : "Pengaruh kombinasi *Deep Breathing* dan Aromaterapi *Lavender*
terhadap ingkat kecemasan remaja dalam menghadapi Penilaian Akhir
akhir Di SMKS Wira Harapan

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

Badung, 06 Juli 2026



Yuliasti Zefanya Taolin

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH KOMBINASI *DEEP BREATHING* DAN AROMATERAPI *LAVENDER* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA DALAM MENGHADAPI PENILAIAN AKHIR SEMESTER DI SMKS WIRA HARAPAN

Di ajukan oleh :

YULIASTI ZEFANYA TAOLIN

NIM A1122028

Badung, 24 Juli 2026

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

NIDN: 0808068701

Pembimbing II



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb

NIDN: 0801019503

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 SARJANA
KEBIDANAN SEKOLAH ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Tanggal: 31 Juli 2026

Yang terdiri dari :

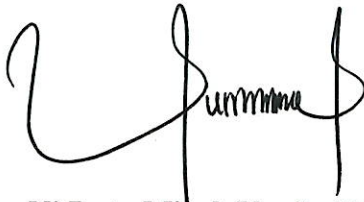
Ketua Penguji



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.M.Kes

NIDN : 0809018701

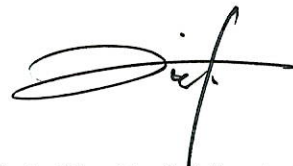
Sekretaris Penguji



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

NIDN: 0808068701

Anggota Penguji



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb

NIDN: 0801019503

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



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

NIDN: 0808068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “Pengaruh kombinasi *deep breathing* dan aromaterapi *lavender* terhadap tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi penilaian akhir semester di SMKS Wira Harapan”

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan 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 dan juga selaku pembimbing I 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. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.M.Kes selaku penguji utama yang telah meluangkan waktu, serta memberikan kritik dan saran yang sangat berarti untuk menyempurnakan skripsi ini.

4. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari,S.Keb.,M.Keb selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dalam menyelesaikan Skripsi ini
5. Kepala Sekolah SMKS Wira Harapan yang telah memberikan ijin untuk melakukan Studi Pendahuluan di SMKS Wira Harapan
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, Juli 2026

Penulis

SEKOLAH TIGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi, Juni 2026

Yuliasti Zefanya Taolin

Pengaruh Kombinasi *Deep Breathing* Dan Aromaterapi *Lavender* Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Penilaian Akhir Semester Di SMKS Wira Harapan

(xiii +70) halaman + 5 tabel + 4 gambar +16 lampiran

ABSTRAK

Kecemasan dalam menghadapi penilaian akhir semester merupakan masalah psikologis yang dialami remaja dan dapat memengaruhi konsentrasi, prestasi belajar. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan adalah kombinasi *deep breathing* dan aromaterapi *lavender*. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh kombinasi *deep breathing* dan aromaterapi *lavender* terhadap tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi penilaian akhir semester di SMKS Wira Harapan.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan *Non-Equivalent Control Group Design*. Sampel berjumlah 44 responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing 22 responden. Kelompok intervensi diberikan kombinasi *deep breathing* selama 15 menit dan aromaterapi *lavender* menggunakan *diffuser* 15 menit selama 2 hari, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi kelompok intervensi mengalami kecemasan sedang, sedangkan kelompok kontrol sebagian besar mengalami kecemasan ringan. Setelah intervensi, mayoritas responden kelompok intervensi tidak mengalami kecemasan, sedangkan kelompok kontrol didominasi kecemasan ringan. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan bermakna. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,1$), sehingga terdapat pengaruh kombinasi *deep breathing* dan aromaterapi *lavender* terhadap tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi penilaian akhir semester di SMKS Wira Harapan.

Kata kunci: *Deep Breathing*, Aromaterapi *Lavender*, Kecemasan, Remaja, Penilaian Akhir Semester.

Daftar Pustaka : 33 (2021-2026)

SEKOLAH TIGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM

Undergraduate Thesis, June 2026

Yuliasti Zefanya Taolin

The Effect of a Combination of Deep Breathing and Lavender Aromatherapy on Anxiety Levels Among Adolescents Facing Final Semester Assessments at SMKS Wira Harapan

xiii + 70 Pages + 5 Tables + 4 Figures + 14 Appendices

ABSTRACT

Anxiety when facing final semester assessments is a psychological problem commonly experienced by adolescents and may affect concentration, academic performance, and daily activities. One non-pharmacological approach to reducing anxiety is a combination of deep breathing and lavender aromatherapy. This study aimed to determine the effect of combining deep breathing and lavender aromatherapy on anxiety levels among adolescents facing final semester assessments at SMKS Wira Harapan.

This study employed a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design. The sample consisted of 44 respondents divided into an intervention group and a control group, with 22 respondents in each group. The intervention group received a combination of deep breathing for 15 minutes and lavender aromatherapy using a diffuser for 15 minutes over two days, while the control group received no intervention. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) and analyzed using the Wilcoxon test and Mann–Whitney U test. The results showed that before the intervention, most respondents in the intervention group experienced moderate anxiety, while most respondents in the control group experienced mild anxiety. After the intervention, the majority of respondents in the intervention group reported no anxiety, whereas the control group remained predominantly in the mild anxiety category. The Wilcoxon test showed a reduction in anxiety levels in the intervention group, while the control group showed no significant change. The Mann–Whitney U test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.1$), indicating that the combination of deep breathing and lavender aromatherapy had a significant effect on anxiety levels among adolescents facing final semester assessments at SMKS Wira Harapan.

Keywords: deep breathing, lavender aromatherapy, anxiety, adolescents, final semester assessment

References: 33 (2021–2026)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teoritis	8
B. Kajian empiris	33
C. Kerangka Teori	37
BAB III KARANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFENSI OPERASIONAL	38
A. Kerangka Konsep	38
B. Hipotesis	38
C. Definisi Operasional	39
BAB IV METODE PENELITIAN	40
A. Rancangan Penelitian	40
B. Populasi Dan Sampel.....	41
C. Tempat Penelitian	43

D. Waktu Penelitian.....	43
E. Etika Penelitian.....	43
F. Alat Pengumpulan Data.....	46
G. Prosedur Pengumpulan Data	47
H. Pengolahan Data.....	49
I. Teknik Analisis Data	51
BAB V HASIL PENELITIAN.....	53
A. Tempat dan Waktu Penelitian	53
B. Analisis Deskriptif.....	54
C. Analisis Komperatif	55
BAB VI PEMBAHASAN.....	58
A. Interpretasi Penelitian	58
B. Keterbatasan Penelitian	66
C.Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan,Pendidikan dan Penelitian	66
BAB VII PENUTUP.....	68
A,Kesimpulan	68
B.Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2	Definisi Operasional.....	39
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Remaja Di SMKS Wira Harapan.....	53
Tabel 5.2	Tingkat Kecemasan pada remaja sebelum di berikan terapi Kombinasi <i>Deep Breathing</i> dan aromaterapi <i>lavender</i> terhadap tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi penlaian akhir semester di SMKS Wira Harapan pada kelompok Intervensi dan kontrol.....	54
Tabel 5.3	Tingkat Kecemasan pada remaja sesudah di berikan terapi Kombinasi <i>Deep Breathing</i> dan aromaterapi <i>lavender</i> terhadap tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi penlaian akhir semester di SMKS Wira Harapan pada kelompok Intervensi dan kontrol	55
Tabel 5.4	Menganalisa Pengaruh Kombinasi <i>Deep Breathing</i> dan Aromaterapi <i>Lavender</i> Terhadap tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi penilaian akhir semester	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Minyak Esensial <i>Lavender</i>	27
Gambar 2.2	Kerangka Teori	37
Gambar 3.1	Kerangka Konsep	38
Gambar 4.1	Rancangan Penelitian	40

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5. Surat Lulus Uji Etik
- Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 9. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10. Surat Persetujuan Menjadi Orangtua/ wali
- Lampiran 11. Kuesioner HARS
- Lampiran 12. Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 13. Dokumentasi
- Lampiran 14. Tabulasi Data
- Lampiran 15. Hasil Olah Data SPSS
- Lampiran 16. Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

APA	: <i>American Psychological Association</i>
CAMP	: <i>Cyclic Adenosine Monophosphate</i>
CDC	: <i>Centers for Disease Control and Prevention</i>
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
PAS	: Penilaian Akhir Semester
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
SMKS	: Sekolah Menengah Kejuruan Swasta
SNRI	: <i>Serotonin Norepinephrine Reuptake Inhibitor</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
SSRI	: <i>Selective Serotonin Reuptake Inhibitor</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, E. K. A. P. (2026). *Pengaruh Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Kelelahan (Fatigue) Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rsud Koja*.
- Ajhuri. (2021). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. *Penebar Media Pustaka*, 135.
- Aristawati, A. R., Psi, S., & Psi, M. (2020). Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 1, No. 01. *Universitas*, 1(01), 73–80.
- Cahyati, N., Saridewi, W., & Nurhidayah, A. (2018). Teknik Deep Breathing Menggunakan Aroma Therapi Lavender Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat I (Pinlitamas I)*, 1(1), 490–496.
- Damayanti, E., & Sundari, R. I. (2022). Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kondisi Ansietas Pasien Dengan Hipertensi. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Keperawatan*, 5(1), 1–8.
- Dewi, M., Yuliwar, R., & Novita. (2023). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Aromaterapi Bunga Mawar Terhadap Perubahan Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami Dysmenorrhea Primer Di Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News*, 2(1).
- Dewi, N. K. S., Muryani, N. M. S., & Yudhawati, N. L. P. S. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Remaja Usia Pertengahan (15-18 Tahun) Terhadap Citra Diri Di Sman 1 Kediri Tabanan Bali. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 10(02), 242–250.
- Farach. (2022). Modular Proteoglycan Perlecan/Hspg2: Mutations, Phenotypes, And Functions. *Genes*, 9(11), 556.
- Gintari, K. W., Jayanti, D. M. A. D., Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja: The Overview Of Mental Health In Adolescents. *Journal Nursing Research Publication Media (Nursepedia)*, 2(3), 167–183.
- Ilmi, Z. F. (2024). *Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa Gen Z (Penelitian Di Kelas X Smk 1 Pgri Salatiga)*. Universitas Pgri Semarang.
- Juwita, A. I., & Sagita, E. (2025). Tahapan Kematangan Manusia: Analisis Karakteristik Perkembangan Remaja Dan Dewasa Dalam Perspektif Psikologi. *Addabani: Interdisciplinary Journal Of Islamic Education*, 3(1), 56–68.

- Kautsar, M., Isnanto, R. R., & Widiyanto, E. D. (2022). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Komputer*, 3(1), 79–86.
- Kita, M. R. A., & Wilani, N. M. A. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Remaja Sma Yang Akan Melaksanakan Ujian Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(21), 493–502.
- Kurniyati, K., & Marsinova Bakara, D. (2022). Pijat Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Bawah Dan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 375–381.
- Kuswaningsih, K., Jasmawati, J., & Nulhakim, L. (2022). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Puskesmas Prangat Kabupaten Kutai Kartanegara*.
- Laili, F., & Wartini, E. (2023). The Influence Of Combination Murottal Holy Qur'an And Deep Breath Relaxation To Face Anxiety A Labor. *Interdisciplinary Innovation And Intervention In Health To Achieve The Suistainable Development*.
- Mellani, & Kristina, N. L. P. (2021). Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Negeri 8 Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Utara Tahun 2021. *Nlpk Mellani*, 12–34. [Http://Repository.Poltekkes-Denpasar.Ac.Id/7453/](http://Repository.Poltekkes-Denpasar.Ac.Id/7453/)
- Merdikawati, A., Wihastuti, T. A., & Yuliatun, L. (2012). Aromaterapi Bunga Lavender Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat. *Jurnal Keperawatan*, 3, 133–140.
- Muhamad Iqbal Adhari, Nandang Rukanda, T. A. (2022). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik. *Fokus*, 5(6), 515–523. <https://doi.org/10.22460/fokusv6i5.20768>
- Musyarofah, N. (2022). *Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Kecemasan Pasien Pre Sectio Caesarea Di Rsi Fatimah Banyuwangi Tahun 2022*. Stikes Banyuwangi.
- Nasution, S. P. (2019). Analisis Kesulitan Belajar Dalam Memahami Kecemasan Peserta Didik Pada Pembelajaran Matematika. *Desimal: Jurnal Matematika*, 2(1), 49–57.
- Nasya, A., & Ners, P. (2024). Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Pre Op Apendisitis Di Rsud Prof. Dr. Hm Anwar Makkatutu Bantaeng. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*.
- Nurhayati, S., Nadia, F., & Tanberika, F. S. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di Pmb Hj. Zurrahmi, Sst, Skm Pekanbaru. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal Of Midwifery Sciences)*, 13(1), 1–7.

- Rachmawati, U., Fadillah, G. F., Handari, S., & Hakim, M. L. (2026). Stres Akademik Pada Siswa Smk: Demografi Berdasarkan Jenjang Kelas, Jurusan, Dan Kecenderungan Gejala Stres Akademik. *Lead: Journal Counseling And Applied*, 1(1), 1–19.
- Riskesdas, K. (2023). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (Riskesdas). *Journal Of Physics A: Mathematical And Theoretical*, 44(8), 1–200.
- Runawang, P. M. E., Sulistyowati, P., & Astuti, D. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi. *Mnj (Mahakam Nursing Journal)*, 3(6), 1–10.
- Saleh, Z. S., & Karneli, Y. (2020). Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Menangani Masalah Kecemasan Pada Anak Di Panti Asuhan. *Guidance*, 17(1), 1–8.
- Sitorus, M. (2023). Perkembangan Kognitif Pada Anak Usia Dini. *Al-Abyadh*, 6(1), 41–50.
- Soel, Y., Nursalam, N., & Muslimin, A. A. (2022). Penerapan Metode Quantum Teaching Pada Pembelajaran Ips Dan Dampaknya Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19. *Gema Wiralodra*, 13(2), 455–466.
- Sonia Zalfah¹, Ika Yulianti², R. A. (2024). Pengaruh Kombinasi Teknik Pranayama Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Menghadapi Tugas Akhir. *Sports Culture*, 15(1), 72–86. <https://doi.org/10.25130/Sc.24.1.6>
- Sugiyono, P. D. (2021). Metode Peneliiian. *Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Tampubolon, H., Muljaningsih, S., & Wahyudi, S. T. (2019). Pengukuran Kinerja Pada Dinas Perhubungan Kabupaten Mandailing Natal Berbasis Balanced Scorecard. *Manajemen Dan Akuntansi*.
- Trisnawati, Y., & Sulistyowati, N. (2025). Efektivitas Kombinasi Slow Deep Breathing Relaxation Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kebidanan*, 31–45.
- Triwahyuni, L., & Zukhra, R. M. (2021). Anxiety In The Laboratory Skill Examination. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 175–182.
- Unique, A. (2023). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Sma 1 Batukliang Kabupaten Lombok Tengah*. 0, 1–23.
- Valentania, R. P. P. (2023). *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Kota Pekalongan*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Wati, Y. S. (2024). *Penerapan Deep Breathing Relaxation Dan Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Restu Bunda*. Universitas Muhammadiyah Gombong.

Zalfah, S., Yulianti, I., & Ariyanti, R. (2024). Pengaruh Kombinasi Teknik Pranayama Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Menghadapi Tugas Akhir. *Avicenna: Journal Of Health Research*, 7(2).