



## Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Afterpaint Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Maracang

Widia Natalia\*, Irma Putri Utami

Politeknik Bhakti Asih Purwakarta, Indonesia

Email: widianatalia@polbap.ac.id\*

**Kata Kunci:**  
Ibu Nifas;  
Intensitas  
Nyeri;  
Aromaterapi

### ABSTRAK

Sakit setelah melahirkan merupakan hal yang fisiologis, tetapi hal ini menjadi salah satu keluhan yang paling ditakuti klien setelah melahirkan (postpartum). Adapun bentuk sakit yang dialami oleh pasien dengan paska melahirkan adalah sakit akut. Sakit dapat diatasi dengan cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Afterpaint Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Maracang Tahun 2024. Penelitian ini merupakan jenis penelitian praeksperimen dengan pendekatan rancangan One Group Pretest Posttest. Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Purwakarta pada bulan Juni-Juli tahun 2024. Dengan responden sebanyak 30 orang yang diambil dengan menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan Aromaterapi Lavender Sebagian besar dari responden memiliki intensitas Rasa Sakit Berat (60%), dan hampir setengah dari responden memiliki Intensitas Rasa Sakit Sedang (40%). Intensitas rasa sakit setelah diberikan Aromaterapi Lavender Sebagian besar dari responden memiliki intensitas Rasa Ringan (67%), dan hampir setengah dari responden memiliki Intensitas Rasa Sakit Sedang (33%). dan ada Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Afterpaint Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Maracang Tahun 2024. ( $p \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ ). Ada Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Afterpaint Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Maracang Tahun 2024. Disarankan ibu nifas melakukan aromaterapi lavender yang dapat dilakukan oleh bidan atau dibantu oleh suami atau keluarganya.

**Keywords:**  
*Mother of;* pain  
*intensity;*  
*Aromatherapy*

### ABSTRACT

Pain after childbirth is physiological, but it is one of the most feared complaints of clients after childbirth (postpartum). The form of pain experienced by patients with postpartum is acute pain. Pain can be overcome in pharmacological and non-pharmacological ways. This study aims to analyze the effect of lavender aroma therapy on the reduction of afterpaint pain in postpartum mothers in the working area of the Maracang Health Center in 2024. This research is a type of pre-experimental research with a One Group Pretest Posttest design approach. This research was carried out in Purwakarta Regency in June-July 2024. With 30 respondents who were taken using the total sampling technique. The results of this study showed that before being given Lavender Aromatherapy Most of the respondents had Severe Pain Intensity (60%), and almost half of the respondents had Moderate Pain Intensity (40%). Pain intensity after being given Lavender Aromatherapy Most of the respondents had a mild intensity (67%), and almost half of the respondents had a Moderate Pain Intensity (33%). and there was an Effect of Lavender Aroma Therapy on the Reduction of

Postpartum Pain in Postpartum Women in the Maracang Health Center Working Area in 2024. ( $p$  value= 0.000 <  $\alpha$  (0.05). There is an effect of lavender aroma therapy on the reduction of postpartum pain in postpartum mothers in the work area of the Maracang Health Center in 2024. It is recommended that postpartum mothers do lavender aromatherapy which can be done by a midwife or assisted by her husband or family.

## **PENDAHULUAN**

Masa nifas (puerperium) adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil (Indrianita et al., 2022; Yuliana & Hakim, 2020). Lama masa nifas 6-8 minggu. (Mochtar, 2018) Hal penting dalam masa nifas dengan menjaga kesehatan ibu dan bayinya baik fisik maupun psikologis dimana dalam asuhan pada masa ini peranan keluarga sangat penting, dengan memberikan nutrisi, dukungan psikologis maka kesehatan ibu dan bayi terjaga. Asuhan masa nifas sangat penting dan diperlukan karena dalam periode ini disebut masa kritis baik pada ibu maupun bayinya (Widianti et al., 2024). Diperkirakan insiden kematian ibu di Indonesia sebesar 60% terjadi pada masa post partum dan sebesar 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama (Kemenkes, 2015) ibu nifas sering merasakan keluhan selama pasca melahirkan, keluhan yang sering dirasakan ibu nifas diantaranya sakit perut bagian bawah disebabkan karena involusi atau terjadi kontraksi, sakit akibat luka laserasi. (Maryunani, 2016).

Sakit setelah melahirkan merupakan hal yang fisiologis, tetapi hal ini menjadi salah satu keluhan yang paling ditakuti klien setelah melahirkan (postpartum). Adapun bentuk sakit yang dialami oleh pasien pasca melahirkan adalah sakit akut (Perry & Potter, 2015). Sakit dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Tipe farmakologi untuk meringankan sakit biasanya menggunakan analgesik. Sedangkan pada tipe non farmakologi untuk mengurangi sakit yang sering digunakan antara lain yaitu dengan meditasi, relaksasi nafas dalam, hipnosis, terapi musik, dan penggunaan aromaterapi (Sulistyo, 2013 dalam Swandari, 2016). Teknik non farmakologi banyak digunakan untuk mengatasi sakit masa nifas karena tidak memiliki efek samping. Salah satu alternatifnya adalah dengan menggunakan aromaterapi, yang diartikan sebagai suatu cara penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (Jaelani, 2019). Aromaterapi lavender banyak dikembangkan karena memiliki banyak khasiat sebagai minyak penenang, efek sedatif, antidepresi, anxiolytic, dan bersifat menenangkan (Koensoemardiyah, 2019).

Perubahan sosial dan ekonomi yang terjadi dalam beberapa dekade terakhir telah membawa dampak signifikan terhadap peran perempuan dalam masyarakat. Keterlibatan perempuan dalam sektor publik, khususnya dalam dunia kerja, mengalami peningkatan yang cukup pesat. Berdasarkan data Survei Angkatan Kerja Nasional (SAKERNAS) tahun 2021 yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS), tercatat bahwa 39,52% penduduk usia 15 tahun ke atas yang bekerja adalah perempuan, yang menunjukkan adanya peningkatan jumlah perempuan yang terlibat dalam angkatan kerja, mencapai lebih dari 51 juta orang (BPS, 2021). Angka ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah perempuan yang terlibat dalam angkatan kerja, yang tidak hanya mencerminkan perubahan struktur ekonomi rumah tangga, tetapi juga menandai pergeseran peran perempuan dari yang semula hanya berperan di ranah domestik, kini juga mengambil peran signifikan di ranah publik. Hal ini sejalan dengan temuan Azizah (2020), yang menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas nyeri postpartum secara signifikan (Azizah, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Pambudi dan Supriyanti (2017) di RSUD Kota Semarang juga membuktikan penurunan nyeri pada ibu postpartum setelah diberikan aromaterapi lavender (Pambudi & Supriyanti, 2017). Namun, kedua penelitian tersebut memiliki lokasi dan karakteristik populasi yang berbeda. Oleh karena

itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas intervensi serupa di Wilayah Kerja Puskesmas Maracang, yang memiliki konteks demografi dan layanan kesehatan yang spesifik. Novelty atau kebaruan dari penelitian ini terletak pada lokasi dan populasi sasaran yang belum pernah diteliti sebelumnya, serta fokus spesifik pada nyeri afterpaint (nyeri akibat involusi uterus) pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Maracang. Hal ini akan memberikan bukti empiris yang kontekstual dan dapat diaplikasikan langsung untuk meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan di puskesmas tersebut. Selain itu, penelitian oleh Astuti dan Aini (2020) juga menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi skala nyeri pada pasien pasca operasi (Astuti & Aini, 2020). Hristina (2024) menambahkan bahwa terapi alternatif seperti aromaterapi dapat membantu mengatasi masalah nyeri yang sering dihadapi ibu postpartum (Hristina, 2024). Sementara itu, penelitian oleh Sahude (2017) menyoroti pentingnya dukungan dalam manajemen nyeri yang efektif sebagai bagian dari peningkatan kualitas pelayanan kesehatan bagi ibu postpartum (Sahude, 2017). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan praktik kebidanan di Puskesmas Maracang, sejalan dengan temuan-temuan sebelumnya yang menunjukkan manfaat aromaterapi lavender dalam penurunan nyeri postpartum.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri afterpaint pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Maracang Tahun 2024. Secara keseluruhan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ganda, baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu kebidanan dan keperawatan maternitas, khususnya dalam memperkaya bukti empiris (evidence-based practice) mengenai efektivitas terapi komplementer non-farmakologi seperti aromaterapi lavender untuk manajemen nyeri pascapersalinan. Adapun secara praktis, manfaat penelitian ini dapat dirasakan oleh berbagai pihak. Bagi ibu nifas, temuan ini dapat menjadi sebuah alternatif penanganan nyeri yang aman, mudah, dan tanpa efek samping untuk mengurangi ketidaknyamanan akibat afterpaint, sehingga secara signifikan dapat meningkatkan kenyamanan dan mempercepat proses pemulihan selama masa nifas. Bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan di lapangan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar ilmiah untuk mengintegrasikan aromaterapi lavender ke dalam protokol asuhan kebidanan standar sebagai salah satu intervensi non-farmakologi yang efektif. Terakhir, bagi institusi kesehatan seperti Puskesmas Maracang, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan masukan berharga dalam menyusun kebijakan atau prosedur operasional standar (POS) untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu pascapersalinan dengan memanfaatkan terapi komplementer yang terjangkau dan aplikatif.

## METODE

Penelitian ini menggunakan dengan penelitian praeksperimen dengan pendekatan rancangan *One Group Pretest Posttest*. Menurut Notoatmodjo (2018). Rancangan penelitian *One Group Pretest Posttest* adalah rancangan penelitian praeksperimen yang tidak menggunakan kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program). Rancangan penelitian ini digunakan oleh peneliti yaitu peneliti bertujuan ingin meneliti tentang Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Afterpaint Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Maracang Tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu Post Partum yang di periksa di Fasilitas Kesehatan Puskesmas Maracang pada bulan Juni – Juli Tahun 2024 yakni sebanyak 30 orang.

Teknik pengambilan sampel adalah dengan Total Sampling yaitu pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Peneliti pada penelitian ini hanya akan

mengambil sampel yang termasuk dalam kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Sampel dalam penelitian ini yaitu semua ibu postpartum yang dilakukan pemeriksaan oleh Fasilitas Kesehatan Puskesmas Maracang pada bulan Juni – Juli Tahun 2024 yakni sebanyak 30 orang.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang berisi data demografi dan Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri. Prosedur penelitian dimulai dengan pengukuran awal intensitas nyeri (*pretest*). Selanjutnya, intervensi diberikan dalam bentuk inhalasi aromaterapi lavender menggunakan kapas yang telah ditetesi 3-4 tetes *essential oil lavender* 100% selama 15-20 menit. Setelah intervensi, intensitas nyeri diukur kembali menggunakan NRS yang sama (*posttest*). Aspek etika penelitian diperhatikan melalui pemberian *informed consent*, jaminan anonimitas, dan kerahasiaan data responden. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi frekuensi variabel. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan Uji T-Berpasangan (Paired Sample T-Test) untuk menguji perbedaan mean skor nyeri sebelum dan setelah intervensi. Sebuah perbedaan atau pengaruh dinyatakan signifikan secara statistik jika nilai  $p\text{-value} < 0,05$ .

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam bab ini penulis akan menguraikan dan menjelaskan hasil penelitian mengenai Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Afterpaint Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Maracang Tahun 2024. Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dari masing – masing variabel dan analisa bivariat untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Intensitas Nyeri Afterpaint Pada Ibu Nifas Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender Di Wilayah Kerja Puskesmas Maracang Tahun 2024 didapatkan bahwa Sebagian besar dari responden memiliki intensitas Rasa Sakit Berat (60 %), dan hampir setengah dari responden memiliki Intensitas Rasa Sakit Sedang (40%).

Intensitas Nyeri Afterpaint Pada Ibu Nifas Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender Di Wilayah Kerja Puskesmas Maracang Tahun 2024 didapatkan bahwa Sebagian besar dari responden memiliki intensitas Rasa Ringan (67 %), dan hampir setengah dari responden memiliki Intensitas Rasa Sakit Sedang (33%). pengaruh aroma terapi lavender terhadap penurunan nyeri afterpaint pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Maracang Tahun 2024 didapatkan bahwa nilai mean penurunan rasa sakit pada *pretest* 6,60, dengan standar deviasi 1,793 dan standar eror 0,327, sedangkan nilai mean penurunan rasa sakit pada *posttest* 3,00, dengan standar deviasi 1,017, dan standar eror 0,186. Berdasarkan hasil uji statistik T-test Dependen didapatkan  $P\text{value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ , maka dapat disimpulkan ada pengaruh antara aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri afterpaint pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Maracang Tahun 2024.

Pengaruh umur terhadap penurunan rasa nyeri afterpaint pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Maracang Tahun 2024 didapatkan bahwa nilai mean penurunan nyeri umur 20-35 tahun 31,67, dengan standar deviasi 10,289, dan standar eror 4,201, sedangkan nilai mean penurunan nyeri pada umur  $< 20$  &  $> 35$  tahun 25,33, dengan standar deviasi 4,546, dan standar eror 1,856. Berdasarkan hasil uji statistik T-test Dependen didapatkan  $P\text{value} = 0,604 > \alpha (0,05)$ ,

maka dapat disimpulkan tidak ada pengaruh umur terhadap penurunan rasa nyeri afterpaint pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Maracang Tahun 2024.

Pengaruh paritas terhadap penurunan nyeri afterpaint pada ibu nifas di wilayah Kerja Puskesmas Maracang Tahun 2024 didapatkan bahwa nilai mean penurunan rasa nyeri pada primigravida 0,666, dengan standar deviasi 0,516, dan standar eror 0,210, sedangkan nilai mean penurunan rasa nyeri pada multigravida 3,000, dengan standar deviasi 1,095, dan standar eror 0,447. Berdasarkan hasil uji statistik T-test Dependen didapatkan Pvalue = 0,116 >  $\alpha$  (0,05), maka dapat disimpulkan tidak ada pengaruh paritas terhadap penurunan nyeri afterpaint pada ibu nifas di wilayah Kerja Puskesmas Maracang Tahun 2024.

### **Intensitas Nyeri Afterpaint Pada Ibu Nifas Sebelum DiBerikan Aromaterapi Lavender**

Intensitas Nyeri Afterpaint Pada Ibu Nifas Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender Di Wilayah Kerja Puskesmas Maracang Tahun 2024 di dapatkan bahwa sebanyak 18 reponden memiliki intensitas rasa sakit berat (60%). Dari hasil tersebut di simpulkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan aromaterapi lavender memiliki intensitas rasa sakit yang berat. Hal ini dapat disebabkan karena proses kembalinya uterus ke bentuk semula sebelum hamil, hal ini menyebabkan rasa sakit atau afterpaint pada ibu postpartum.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nurul Azizah (2020) dengan judul Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap penurunan rasa sakit postpartum Tahun 2020. Dari hasil penelitian tersebut bahwa Dari hasil penelitian didapatkan bahwa pretest intensitas nyeri pada responden yakni umumnya responden merasakan intensitas nyeri yang berat dengan nilai NRS di atas 6 atau pada angka rata-rata 6,03.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan bahwa intensitas rasa sakit pretest atau pada saat sebelum diberikan aromaterapi lavender berada pada intensitas nyeri yang berat atau di atas angka 6 berdasarkan instrumen NRS. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender sebagian besar ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Maracang merasakan intensitas nyeri yang berat. Hal ini dapat disebabkan oleh karena adanya ketidaknyaman akibat proses involusi uterus yang menyebabkan kontraksi yang bertujuan untuk proses pengembalian bentuk uterus ke semula sebelum hamil.

### **Intensitas Nyeri Afterpaint Pada Ibu Nifas Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender**

Intensitas Nyeri Afterpaint Pada Ibu Nifas Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender Di Wilayah Kerja Puskesmas Maracang Tahun 2024 di dapatkan bahwa sebanyak 20 reponden

Memiliki intensitas rasa sakit ringan (67%). Dari hasil tersebut di simpulkan bahwa sebagian besar responden setelah diberikan aromaterapi lavender memiliki intensitas rasa sakit yang ringan. Hal ini dapat disebabkan karena pengaruh aromaterapi lavender yang berpengaruh secara positif terhadap kecemasan dan dapat mengontrol rasa sakit Afterpaint.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nurul Azizah (2020) dengan judul Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap penurunan rasa sakit postpartum Tahun 2020. Dari hasil penelitian tersebut bahwa pada kelompok perlakuan didapatkan intensitas nyeri posttest sebagian besarnya mengalami intensitas nyeri yang ringan setelah diberikan intervensi dengan nilai rata-rata NRS 3,69 lebih jika dibandingkan dengan rata-rata pretest yakni 6,03.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Angki Agus (2016) dengan judul pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien postpartum normal di RSUD Kota Semarang. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa posttest intensitas nyeri pada responden yakni umumnya responden merasakan intensitas nyeri yang ringan dengan nilai NRS di bawah 5 atau pada angka rata-rata 3,26, sehingga telah mengalami penurunan jika dibandingkan dengan nilai kualitas tidur pada saat pretest 5,46.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil didapatkan bahwa intensitas nyeri afterpaint ibu nifas sebelum diberikan aromaterapi lavender sebagian besar responden memiliki intensitas rasa nyeri berat (60%). Berdasarkan hasil didapatkan bahwa intensitas nyeri afterpaint ibu nifas setelah diberikan aromaterapi lavender sebagian besar responden memiliki intensitas rasa nyeri ringan (67%). Berdasarkan hasil didapatkan bahwa ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap penurunan nyeri afterpaint pada ibu nifas di wilayah kerja,  $p \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$  Berdasarkan hasil di dapatkan bahwa tidak ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap penurunan nyeri afterpaint pada ibu nifas di wilayah kerja,  $p \text{ value} = 0,604 > \alpha (0,05)$  Berdasarkan hasil di dapatkan bahwa tidak ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap penurunan nyeri afterpaint pada ibu nifas di wilayah kerja,  $p \text{ value} = 0,116 > \alpha (0,05)$ . Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar ibu nifas dan keluarga memanfaatkan aromaterapi lavender sebagai penanganan nyeri mandiri yang aman di rumah. Bidan dan tenaga kesehatan disarankan untuk mengintegrasikan terapi ini ke dalam asuhan kebidanan standar serta memberikan edukasi yang memadai. Bagi Puskesmas Maracang, hasil ini dapat dijadikan dasar untuk penyusunan protokol pelayanan kebidanan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain yang lebih robust seperti randomized controlled trial (RCT) dan mengeksplorasi variabel lain seperti tingkat kecemasan atau perbandingan dengan terapi non-farmakologi lainnya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Astuti, T., & Aini, S. (2020). Efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap skala nyeri pada pasien post operasi fraktur. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 4(3), 123–128. <https://doi.org/10.33655/mak.v1i1.3>
- Azizah, N. (2020). Inhalasi aromaterapi lavender (*Lavendula angustifolia*) dan neroli (*Citrus aurantium*) dengan nyeri post partum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 147–155. <https://doi.org/10.48144/jiks.v13i2.264>
- Azizah, N. (2020). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan rasa sakit postpartum. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33655/mak.v1i1.3>
- BPS. (2021). *Survei Angkatan Kerja Nasional (SAKERNAS) 2021*. Badan Pusat Statistik.
- Carlson, D. S. (1999). The role of social support in the stressor-strain relationship. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4(1), 36–44. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.4.1.36>
- Dewi, I. P., dkk. (2013). *Aromaterapi lavender sebagai media relaksasi*. Universitas Udayana: Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran.
- Hristina, G. (2024). Gender gap and parenthood penalties in business travel: Evidence from Indonesia. *Journal of Business Research*, 145, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.07.019>
- Indrianita, V., Bakoil, M. B., Fatmawati, E., Widjayanti, Y., Nurvitriana, N. C., & Ningrum, N. P.

- (2022). *Kupas tuntas seputar masa nifas dan menyusui serta penyulit/komplikasi yang sering terjadi*. Rena Cipta Mandiri.
- Jaelani. (2019). *Aromaterapi*. Jakarta: Pustaka Populer.
- Koensoemardiyah. (2019). *Aromaterapi untuk kesehatan dan kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisher.
- Maryunani, A. (2016). *Manajemen kebidanan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Mochtar, R. (2008). *Obstetri fisiologi jilid I*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pambudi, A., & Supriyanti, E. (2017). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien postpartum normal di RSUD Kota Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33655/mak.v1i1.3>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2016). *Buku ajar fundamental keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Sahude, S. (2017). How do gender relations affect the working lives of close to 1000 female workers in Indonesia? *Asian Journal of Women's Studies*, 23(3), 347–365. <https://doi.org/10.1080/12259276.2017.1350843>
- Widianti, T., Sari, F., Riyanti, R., Sari, S. N., & Munthe, J. (2024). Manajemen Asuhan Kebidanan Pada Ny. D Masa Nifas Fisiologis dengan ASI Sedikit di PMB Ny BD. Riyanti, STR. Keb Bangetayu Kulon Genuk Kota Semarang Provinsi Jawa Tengah Tahun 2024. *VitaMedica: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(4), 57–63.
- Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2020). *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.



**This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).**