

Aromaterapi Lavender sebagai Alternatif Relaksasi dan Ketenangan pada Kecemasan dan Depresi ringan: *Literature Review*

Nawwar Irfan¹, Sonia Wilia Pratiwi², Cesar Putri Andita³, Putri Suci Rahmayani⁴, Aisyara Yuliskania⁵
Program Studi Farmasi, Fakultas MIPA & Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau
Email: Nawwar.irfan@umri.ac.id, 220205123@student.umri.ac.id, 220205125@student.umri.ac.id,
220205141@student.umri.ac.id, 220205149@student.umri.ac.id

Abstrak. Kecemasan dan depresi dapat dikelola dengan pendekatan farmakologi dan non-farmakologi, Ada pilihan pengobatan pelengkap untuk depresi dan kecemasan, dan tidak semuanya termasuk penggunaan obat-obatan farmakologi. Aromaterapi sudah lama dikenal dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari oleh masyarakat. Literature review ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas aromaterapi lavender sebagai relaksasi dan ketenangan pada kecemasan dan depresi ringan berdasarkan hasil penelitian ilmiah. Metode yang digunakan adalah telaah pustaka terhadap jurnal nasional dan internasional yang membahas aktivitas aromaterapi tanaman herbal. Hasil kajian menunjukkan Kandungan minyak atsiri lavender dalam aromaterapi dapat memberikan efek baik bagi kondisi kesehatan, seperti relaksasi tubuh, pengaturan emosi, insomnia, dan depresi kecemasan, serta depresi ringan. Berdasarkan hasil kajian, Secara biologis dan psikologis efek terapeutik aromaterapi lavender berkaitan dengan kandungan aktif seperti *linalool dan linalyl acetate* yang bekerja pada sistem saraf pusat melalui peningkatan neurotransmitter serotonin dan dopamin, modulasi sistem GABA, serta penekanan respons stres melalui sumbu *hypothalamic-pituitary-adrenal* (HPA).

Kata kunci: Aromaterapi, Lavender, Tanaman Herbal, Minyak Atsiri

ABSTRACT. Anxiety and depression can be managed through both pharmacological and non-pharmacological approaches. There are complementary treatment options for anxiety and depression, and not all of them involve the use of pharmacological drugs. Aromatherapy has long been recognized and widely used in daily life by the community. This literature review aims to examine the effectiveness of lavender aromatherapy in promoting relaxation and calmness in individuals with anxiety and mild depression based on scientific evidence. The method employed was a literature review of national and international journals that discuss the activity of herbal plant aromatherapy. The results of the review indicate that the essential oil

content of lavender in aromatherapy provides beneficial effects on health conditions, such as physical relaxation, emotional regulation, improvement of insomnia, reduction of anxiety, and alleviation of mild depression. Based on the findings, both biologically and psychologically, the therapeutic effects of lavender aromatherapy are associated with its active compounds, such as linalool and linalyl acetate, which act on the central nervous system by increasing the levels of neurotransmitters serotonin and dopamine, modulating the GABA system, and suppressing stress responses through the hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis.

Keywords: *Aromatherapy, Lavender, Herbal Plant, Essential Oil*

PENDAHULUAN

Depresi merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang paling umum dan penyebab utama disabilitas secara global. Berdasarkan laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 264 juta orang di seluruh dunia hidup dengan depresi, menjadikannya beban kesehatan masyarakat yang besar. Depresi tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memberikan pengaruh negatif pada keluarga dan komunitas, sering kali disertai dengan gangguan kecemasan (Abdullah et al. 2025). Depresi merupakan kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang amat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah, menarik diri dari orang lain, tidak dapat tidur, kehilangan selera makan, hasrat seksual dan minat serta kesenangan dalam aktivitas yang biasa dilakukan terkadang mengalami kecemasan. Depresi sering kali berhubungan dengan berbagai masalah psikologis lain seperti serangan panik, penyalahgunaan zat, disfungsi seksual dan gangguan (Khadijah & Arthyka Palifiana 2021). Kecemasan merupakan suatu

mekanisme peringatan yang mempersiapkan seseorang secara fisik terhadap peristiwa bahaya dan mengancam Kecemasan adalah suatu hal wajar dan normal yang terjadi pada individu dalam kehidupan. Kecemasan dapat dikatakan tidak normal apabila terjadi secara terus-menerus dan mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari (Triwahyuni et al. 2021).

Kecemasan dan depresi dapat dikelola dengan pendekatan farmakologi dan non-farmakologi. Ada pilihan pengobatan pelengkap untuk depresi dan kecemasan, dan tidak semuanya termasuk penggunaan obat-obatan farmakologi. Lebih dari 60% wanita yang menggunakan pengobatan komplementer dan alternatif untuk gejala menopause melaporkan bahwa hal itu bermanfaat. Untuk mengobati kecemasan tanpa meningkatkan risiko efek samping secara signifikan, pengobatan non farmakologi sangat dianjurkan seperti pemberian aromaterapi, Teknik nafas dalam, massage dan exercise. Aromaterapi lavender adalah salah satu metode tersebut (Laelatul Qoma 2025).

Aromaterapi sudah lama dikenal dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari oleh masyarakat. Kandungan minyak atsiri dalam aromaterapi dapat memberikan efek baik bagi kondisi kesehatan, seperti mengurangi stres, relaksasi tubuh, pengaturan emosi, insomnia, dan depresi kecemasan, serta dapat melancarkan peredaran darah (Aulia et al., 2025). Lavender adalah bunga dengan jenis lavender, memiliki aroma yang khas dan lembut yang dapat membuat seseorang menjadi tenang ketika mencium aroma ini. Minyak ini diperoleh melalui penyulingan bunga. Komponen kimia utama yang terkandung dalam minyak lavender adalah linalil asetat dan linalool. Minyak ini telah digunakan secara umum dalam aromaterapi. Aroma ini dapat meningkatkan gelombang alfa pada otak dimana gelombang ini menyebabkan kondisi rileks (Hatmalyakin, 2024). Aromaterapi lavender sebagian besar mengandung linalool dan linalool asetat sekitar 30-60% dari total berat minyak, dimana linalool merupakan kandungan yang diketahui dapat memberikan efek relaksasi. Aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan dan memberikan perasaan yang lebih rileks, karena pada saat menghirup aromaterapi lavender, komponen kimia akan masuk ke sistem limbik pada otak. Sistem limbik merupakan pusat nyeri, senang, marah, takut,

depresi dan berbagai emosi lainnya (Khadijah & Arthyka Palifiana, 2021). Namun, data farmakokinetik manusia mengenai metabolit minyak esensial lavender masih langka, dan hanya ada sedikit informasi mengenai jalur biologis yang terlibat dalam efek pengurangan stres dari lavender. Mekanisme tersebut, yang dikontrol secara hedonis, menghasilkan perubahan suasana hati yang timbul dari sifat hedonis bau (misalnya kesenangan) bersama dengan efek sekunder pada fungsi lainnya (Wulandari et al. 2024).

Manfaat aromaterapi antara lain: 1. Mengatasi insomnia dan depresi, meredakan kegelisahan 2. Mengurangi perasaan ketegangan 3. Meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa 4. Menjaga kestabilan ataupun keseimbangan sistem yang terdapat dalam tubuh menjadi sehat dan menarik 5. Merupakan pengobatan holistik untuk menyeimbangkan semua fungsi tubuh. Aromaterapi minyak lavender diperoleh dengan cara distilasi bunga. Minyak lavender bersifat serbaguna, sangat cocok untuk merawat kulit terbakar, terkelupas, psoriasis, dan juga membantu kasus insomnia. Lavender beraroma ringan bunga-bungaan dan merupakan esensial aroma terapi yang dikenal memiliki efek sedatif dan anti neurodepressive (Dian Furqoni et al. 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* yang digunakan sebagai data atau referensi yang meninjau efektivitas aromaterapi lavender sebagai alternatif relaksasi dan ketenangan pada kecemasan dan depresi ringan. Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan hasil-hasil penelitian yang telah dipublikasikan dengan topik aromaterapi lavender pada berbagai kelompok populasi. Penelusuran artikel dilakukan melalui basis data elektronik Google Scholar, SINTA, dan ScienceDirect. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian yaitu *aromaterapi lavender, lavender aromatherapy, kecemasan, depresi ringan, stres, dan relaksasi. literature review* artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan pada rentang tahun 2021–2025; serta artikel yang membahas pemanfaatan aromaterapi lavender terhadap kecemasan, depresi ringan, stres, insomnia, atau relaksasi psikologis. Seluruh hasil review kemudian disusun secara sistematis dan terstruktur, serta disajikan dalam

bentuk tabel ringkasan dan uraian deskriptif. Penyajian ini dimaksudkan untuk mempermudah pembaca dalam memahami hasil review yang telah dilakukan, sekaligus memberikan dasar ilmiah yang kuat dalam pembahasan mengenai aromaterapi lavender sebagai alternatif relaksasi dan ketenangan pada kecemasan dan depresi ringan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Hasil literature review

1. Aromaterapi Lavender Menurunkan Skor Edinburgh Postpartum Depression Scale Pada Ibu Dengan Postpartum Blues
Erna Amin, Bambang Rahardjo, Kusworini (2021)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skor Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) pada ibu yang mengalami postpartum blues. Dari 55 ibu postpartum yang dilakukan skrining, sebanyak 33 orang (60%) terdeteksi mengalami postpartum blues, dan 28 responden memenuhi kriteria penelitian serta dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan yang diberikan aromaterapi lavender inhalasi selama empat minggu, sebagian besar responden (92,85%) mengalami penurunan skor EPDS hingga berada pada kategori normal, sedangkan sebagian kecil responden (7,15%) berada pada kategori depresi sedang. Uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan perbedaan bermakna antara skor EPDS sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,001$). Pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan signifikan ($p = 0,410$). Temuan ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif sebagai terapi komplementer nonfarmakologis untuk meningkatkan kesehatan mental ibu postpartum.

2. Penerapan Aromaterapi Lavender Pada Perubahan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) di Prodi D-III Keperawatan Universitas Mulawarman
Syukma Rhamadani Faizal Nur, Iwan

Samsugito, Ediyar Miharja, Anastasia Alenita Kara (2024)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 55 responden yang dilakukan skrining menggunakan EPDS, sebanyak 33 orang (60%) mengalami postpartum blues dan 28 responden memenuhi kriteria penelitian. Responden dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Perbandingan skor sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan bahwa penurunan skor depresi lebih dominan pada kelompok yang diberikan aromaterapi lavender dibandingkan kelompok kontrol, sehingga aromaterapi lavender terbukti memberikan efek positif.

3. Pengaruh Aromaterapi dengan Minyak Esensial terhadap Gejala Depresi: Tinjauan Sistematis Berbasis Bukti
Dessy Abdullah, Riki Nova, Wisda Widiastuti, Gangga Mahatma, Aryaldy Zulkarnaini (2025)
4. Pengembangan Produk Aromaterapi AURUME sebagai Alternatif Relaksasi Non-Medis yang Ramah Lingkungan
Lenita Devi Aulia, Siti Sofiatul Khasanah, Dhia Aulia Suryanto, Felicia Aurelia Putri Indra, Sonja Andarini, Indah Respati Kusumasari (2025)

Tinjauan sistematis terhadap 20 artikel menunjukkan bahwa aromaterapi dengan minyak esensial, khususnya lavender dan rose, efektif menurunkan gejala depresi. Metode inhalasi terbukti efektif menurunkan skor depresi postpartum (EPDS), sementara pijat aromaterapi lavender mengurangi depresi dan kecemasan pada lansia serta pasien penyakit kronis. Secara neurokimia, aromaterapi meningkatkan serotonin dan dopamin serta menekan aktivitas sumbu HPA, sehingga berpotensi sebagai terapi komplementer depresi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa produk aromaterapi AURUME memperoleh respons positif dari konsumen usia 17–35 tahun. Mayoritas responden menyatakan ketertarikan terhadap penggunaan aromaterapi untuk relaksasi, meningkatkan suasana hati, dan mengurangi stres. Produk ini dinilai memiliki peluang pasar yang baik dengan

- pengembangan varian aroma, harga terjangkau, dan bahan alami yang aman.
5. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Kecemasan pada Wanita Menopause di Posbindu Karya Sakti Desa Jatijajar
Umi Laelatul Qoma (2025)
Hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan perbedaan bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Rata-rata kecemasan menurun dari 2,19 menjadi 1,54 dengan p-value 0,002. Temuan ini membuktikan bahwa aromaterapi lavender efektif menurunkan kecemasan pada wanita menopause.
 6. Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Rosemary terhadap Stres pada Dewasa
Ni Made Maharianingsih, Ni Made W. Ariasanti (2022)
Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif menurunkan tingkat kecemasan dan depresi ringan. Analisis statistik menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p < 0,05$.
 7. Pengaruh Parfum Aroma Lavender (*Lavandula angustifolia*) sebagai Media Relaksasi pada Remaja
Anisa Wulandari, Fakhira Agustine Rahadian, Novi Hera Ardila, Tuti Alawiyah, Zahra Wahyuni Zulfa (2024)
Hasil systematic literature review menunjukkan bahwa sekitar 90% penelitian melaporkan penurunan tingkat stres remaja setelah pemberian aromaterapi lavender. Selain itu, ditemukan peningkatan relaksasi dan kualitas tidur.
 8. Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian Skill Laboratory
Triwahyuni Zuhra (2021)
Hasil uji Independent Sample T-Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ yang menandakan bahwa kombinasi relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan mahasiswa.
 9. Efektivitas Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Stres Psikologis pada Ibu Menyusui
Uliyatul Laili et al. (2025)
Intervensi berupa edukasi dan aromaterapi lavender meningkatkan pengetahuan dan menurunkan stres psikologis ibu menyusui. Pengetahuan kategori baik meningkat dari 7% menjadi 55% setelah intervensi.
 10. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia
Hasrat Ndruru et al. (2021)
Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat insomnia pada lansia setelah pemberian aromaterapi lavender, terutama pada insomnia sedang dan berat.
 11. Pengaruh Aromaterapi Lavender
Mulyono (2021)
Kajian literatur menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif menurunkan stres, kecemasan, insomnia, dan depresi ringan hingga sedang, khususnya pada lansia.
 12. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Depresi Warga Binaan Perempuan
Sitti Khadijah, Dheska Arthyka Palifiana (2021)
Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,028$ yang menandakan bahwa aromaterapi lavender lebih efektif dibandingkan relaksasi napas dalam dalam menurunkan depresi.
 13. Penyuluhan Kesehatan tentang Aromaterapi Lavender untuk Stres Kerja
Teguh Pribadi et al. (2022)
Penyuluhan kesehatan meningkatkan pemahaman dan kemampuan responden dalam memanfaatkan aromaterapi lavender sebagai metode pengelolaan stres kerja.
 14. Aromaterapi Lavender Mempengaruhi Kecemasan Perawat di Rumah Sakit: Studi Quasi Eksperimental
Debby Hatmalyakin (2024)
Aromaterapi lavender melalui inhalasi efektif menurunkan kecemasan perawat, khususnya di lingkungan kerja dengan tingkat stres tinggi.
 15. Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Pasien COVID-19 di Kota Bukittinggi
Sherly Amelia, Rina Mariyana (2022)

Hasil penelitian menunjukkan penurunan kecemasan dan peningkatan kenyamanan psikologis serta kualitas tidur pada pasien COVID-19 yang menerima aromaterapi lavender.

16. Lavender Essential Oil as an Adjuvant Therapy for Anti-Depression

Diyani Shafira Brylyani, Hafid Algristian (2025)

Minyak esensial lavender efektif menurunkan depresi dan kecemasan ringan hingga sedang melalui peningkatan serotonin, GABA, dan efek relaksasi sistem saraf pusat.

17. The Efficacy of Lavender Oil on Fatigue and Sleep Quality in Patients with Hematological Malignancy Receiving Chemotherapy

Yildirim D., Harman Ozdogan et al. (2025)
Aromaterapi lavender inhalasi selama lima hari berturut-turut meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kelelahan pasien kemoterapi secara signifikan.

18. Effects of Lavender on Anxiety, Depression, and Physiological Parameters: Systematic Review and Meta-Analysis

Myoungsuk Kim et al. (2021)
Hasil meta-analisis menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif menurunkan kecemasan, stres, dan ketegangan emosional serta memperbaiki kualitas tidur.

19. The Effect of Lavender Aromatherapy on Reducing Anxiety in Primigravida Mothers during Kala I Latent Phase

Vivi Dwi Putri et al. (2025)
Pemberian aromaterapi lavender secara signifikan menurunkan kecemasan pada ibu bersalin primigravida kala I fase laten.

20. Efektivitas Aromaterapi Minyak Lavender dalam Mengurangi Gejala Depresi Postpartum: Systematic Review

Yolanda Audina, Novalia Widiya Ningrum, Dewi Pusparani (2022)

KESIMPULAN

Aromaterapi, khususnya minyak esensial lavender, terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam menurunkan stres, kecemasan, insomnia, dan gejala depresi ringan hingga sedang pada berbagai kelompok populasi. Efektivitas ini

ditunjukkan secara konsisten pada ibu menyusui yang bekerja, ibu bersalin dan postpartum, lansia, perawat, pasien COVID-19, mahasiswa, warga binaan, serta individu dengan tekanan psikologis tinggi lainnya. Pemberian aromaterapi melalui inhalasi, pijat, maupun diffuser menunjukkan hasil yang bermakna secara statistik berupa penurunan skor kecemasan dan depresi, peningkatan relaksasi, kestabilan emosi, serta perbaikan kualitas tidur.

Secara biologis dan psikologis, efek terapeutik aromaterapi lavender berkaitan dengan kandungan aktif seperti *linalool* dan *linalyl acetate* yang bekerja pada sistem saraf pusat melalui peningkatan neurotransmitter serotonin dan dopamin, modulasi sistem GABA, serta penekanan respons stres melalui sumbu *hypothalamic–pituitary–adrenal* (HPA). Selain itu, aromaterapi juga terbukti aman, mudah diterapkan, minim efek samping, dan dapat digunakan sebagai terapi pendamping tanpa mengganggu terapi utama, termasuk pada ibu menyusui dan ibu postpartum. Dengan demikian, seluruh jurnal yang dikaji memperkuat bukti bahwa aromaterapi lavender layak direkomendasikan sebagai terapi komplementer yang efektif, aman, dan aplikatif dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pada berbagai setting pelayanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, D., Nova, R., Widiastuti, W., Mahatma, G., Zulkarnaini, A., & Baiturrahmah, U. (2025). The Effect Of Aromatherapy With Essential Oils On Depression Symptoms: An Evidence-Based Systematic Review. *Nusantara Hasana Journal*, 4(12), Page.
- Amin, E., Rahardjo, B., Kebidanan, J., Mamuju, P. K., Ginekologi, D. O., Kedokteran, F., Brawijaya, U., Patologi, D., Fakultas, K., & Brawijaya, U. (2021). *Aromaterapi lavender menurunkan skor edinburgh postpartum depression scale pada ibu dengan postpartum blues*. 9(3), 589–596.
- Article, R., & Mulyono, I. (2021). *A . Praghlapati*, “ *Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique On*. 17–19.
- Aulia, L. D., Khasanah, S. S., Suryanto, D. A., Indra, F. A. P., Andarini, S., & Kusumasari, I. R. (2025). Pengembangan Produk Aromaterapi AURUME sebagai Alternatif Relaksasi Non-Medis yang Ramah

- Lingkungan. *Jurnal Pemberdayaan Ekonomi Dan Masyarakat*, 2(3). <https://doi.org/10.47134/jpem.v2i3.729>
- Author: Yolanda Audina, Novalia Widiya Ningrum, Dewi Pusparani Sinambela *Efektivitas Aromaterapi Minyak Lavender Dalam Mengurangi Gejala Depresi Postpartum*: (2022). 4(01), 51–59.
- Brylyani, D. S., & Algristian, H. (2025). *Lavender Essential Oil as an Adjuvant Therapy for Anti-Depression*. 2, 51–66.
- Dian Furqoni, P., Gunawati Sandi, A., Nortajulu, B., Eka Liasari, D., Eka Wijaya, D., & penulis, K. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang aroma terapi lavender untuk stress kerja. In *JOURNAL OF Public Health Concerns* (Vol. 2, Issue 2).
- Hatmalyakin, D. (2024). Aromaterapi Lavender Mempengaruhi Kecemasan Perawat di Rumah Sakit: Studi Quasy Eksperimental. In *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan* (Vol. 14, Issue 1). <https://www.ejournalwiraraja.com/index.php/FIK>
- Ilmu, J., & Journal, K. (2021). *Al-Asalmiya Nursing*. 10, 36–42.
- Journal, H. C., Amelia, S., Mariyana, R., Kesehatan, F., & Kock, U. F. De. (2022). *AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KECEMASAN PASIEN COVID*. 7(3), 587–597.
- Kesehatan, J. I., Sakti, K., Village, J., Qoma, U. L., & Gombong, U. M. (2025). *Zaitun The Effectiveness of Giving Lavender Aromatherapy to Reduce Anxiety in Menopause Women Zaitun*. 13(2).
- Khadijah, S., & Arthyka Palifiana, D. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Depresi Warga Binaan Perempuan Di Lembaga Pemasarakatan Kelas IIB Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2). <https://doi.org/10.36419/jki.v12i2.491>
- Kim, M., Nam, E. S., Lee, Y., & Kang, H. (2021). Effects of Lavender on Anxiety , Depression , and Physiological Parameters : Systematic Review and Meta-Analysis. *Asian Nursing Research*, 15(5), 279–290. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2021.11.001>
- Laelatul Qoma, U. (2025). *The Effectiveness of Giving Lavender Aromatherapy to Reduce Anxiety in Menopause Women in Posbindu Karya Sakti Jatijajar Village* (Vol. 13, Issue 2).
- Laili, U., Nisa, F., Windarti, Y., Amalia, R., & Rizqina, R. (2025). *Efektifitas Aroma Terapi Lavender dalam Menurunkan Stres Psikologi Pada Ibu Menyusui*. 6(3), 2623–2629.
- Lavender, A., Kecemasan, M., & Hatmalyakin, D. (2024). *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*. 14(1), 29–33.
- Maharianingsih, N. M., & Ariasanti, N. M. W. (2022). *Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Rosemary terhadap Stres pada Dewasa Comparison of Aromatherapy Effect of Lavender and Rosemary to Stress in Adults*. 11(1). <https://doi.org/10.15416/ijcp.2022.11.1.33>
- Pribadi, T., Furqoni, P. D., Sandi, A. G., Nortajulu, B., Liasari, D. E., & Eka, D. (2022). *No Title*. 2(2), 59–64.
- Review, E. S., Abdullah, D., Nova, R., Widiastuti, W., Mahatma, G., Zulkarnaini, A., & Baiturrahmah, U. (2025). *Nusantara Hasana Journal*. 4(12), 50–55.
- Rhamadani, S., Nur, F., Samsugito, I., Miharja, E., & Alenitakara, A. (2024). *Penerapan Aromaterapi Lavender Pada Perubahan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) Di Prodi D-III Keperawatan Universitas Mulawarman*. 3(3), 111–115.
- Study, O., Putri, V. D., Apriyanti, P., & Aini, A. (2025). *Original Study*. 6(2), 296–301.
- Triwahyuni, L., Muthia Zukhra, R., Studi Keperawatan, P., Keperawatan, F., & Riau, U. (2021). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian Skill Laboratory The Effectiveness Of Deep Relaxation And Lavender Aromatherapy On Students' Anxiety In The Laboratory Skill Examination. In *OKTOBER* (Vol. 10, Issue 2).
- Triwahyuni, L., & Zukhra, R. M. (2021). *Anxiety In The Laboratory Skill Examination*. 10(2), 175–182.

- Wulandari, A., Agustine Rahadian, F., Hera Ardila, N., Alawiyah, T., Wahyuni Zulfa, Z., & Pendidikan Indonesia, U. (2024). *Pengaruh Parfum Aroma Lavender (Lavandula Angustifolia) Sebagai Media Relaksasi Pada Remaja*. 5(1).
- Wulandari, A., Rahadian, F. A., Ardila, N. H., & Alawiyah, T. (2024). *Aroma (Lavandula Angustifolia) Sebagai Media Relaksasi Pada Remaja*. 5, 1564–1574.
- Yogyakarta, K. I. I. B. (2021). *Available online at <https://stikesmus.ac.id/jurnal/index.php/JKebIn/index>*. 12(2), 9–17.