

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Anestesi Spinal Pada Pasien *Sectio Caesarea*

The Effect of Peppermint Aromatherapy on Reducing Preoperative Anxiety in Patients Under Spinal Anesthesia in Caesarean Section Patients

Andika Aidil Saputra¹, Danang Tri Yudono², Magenda Bisma Yudha³, Amin Susanto⁴

¹²³⁴Program Sarjana Terapan Anestesiologi Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa

Email: Andikaaidil16@gmail.com

Submisi: 27 Agustus 2025; Penerimaan: 25 September 2025; Publikasi : 30 Oktober 2025

Abstrak

Kecemasan pre-operasi sering dialami pasien sebelum menjalani prosedur bedah, termasuk *Sectio Caesarea* dengan anestesi spinal. Aromaterapi peppermint merupakan salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan kecemasan pasien pre-operasi di Kamar Operasi RST Padang. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Sampel berjumlah 36 pasien yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi peppermint menggunakan skala kecemasan, dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami kecemasan sedang (97,2%), sementara 2,8% mengalami kecemasan ringan. Setelah intervensi, 55,6% responden tidak lagi mengalami kecemasan, dan 44,4% berada pada tingkat kecemasan ringan. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -5,263$ dengan $p < 0,001$, yang mengindikasikan perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulannya, aromaterapi peppermint terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pre-operasi dan dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer dalam manajemen kecemasan pasien sebelum tindakan bedah. Disarankan agar tenaga kesehatan menggunakan pendekatan ini untuk meningkatkan kenyamanan pasien dalam persiapan operasi.

Kata Kunci : Anestesi spinal, Aromaterapi peppermint, Kecemasan pre-operasi

Abstract

Preoperative anxiety is commonly experienced by patients before undergoing surgical procedures, including Caesarean section with spinal anesthesia. Peppermint aromatherapy is a non-pharmacological method that can be used to reduce anxiety. This study aimed to determine the effect of peppermint aromatherapy on reducing preoperative anxiety in the operating room at RST Padang. This research used a pre-experimental design with a one-group pretest posttest approach. The sample consisted of 36 patients selected using total sampling. Anxiety levels were measured before and after the administration of peppermint aromatherapy using an anxiety scale and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that before the intervention, the majority of respondents experienced moderate anxiety (97.2%), while 2.8% had mild anxiety. After the intervention, 55.6% of respondents no longer experienced anxiety, and 44.4% were at a mild anxiety level. The Wilcoxon test showed a Z value of -5.263 with $p < 0.001$, indicating a significant difference in anxiety levels before and after the intervention. In conclusion, peppermint aromatherapy has been proven effective in reducing preoperative anxiety and can be considered as a complementary therapy in the management of patient anxiety before surgery. It is recommended that healthcare workers use this approach to enhance patient comfort during surgical preparation.

Keywords: Caesarean section, Peppermint aromatherapy, Preoperative anxiety

Pendahuluan.

Sectio Caesarea (SC) merupakan prosedur kelahiran buatan yang dilakukan melalui pembedahan dengan membuat sayatan pada abdomen dan dinding uterus,

dengan syarat uterus masih dalam kondisi utuh dan sehat serta berat janin minimal sekitar 500 gram (Satria et al., 2020). Prosedur ini meninggalkan bekas luka pada perut bagian luar ibu dan dapat

menyebabkan nyeri hebat pascaoperasi yang berdampak pada kondisi fisik dan kenyamanan ibu pascapersalinan (Morita *et al*, 2020).

Banyak individu mengalami kecemasan saat mendapatkan keputusan medis untuk menjalani operasi, karena secara umum operasi dipahami sebagai tindakan pembedahan yang melibatkan sayatan mendalam pada tubuh. Menurut laporan World Health Organization (2019), tingkat kecemasan pasien pada fase praoperatif berkisar antara 60% hingga 90%, dengan jumlah kasus yang tercatat mencapai sekitar 534 juta jiwa di seluruh dunia (Latifah Maulina. *et al*, 2023). Di tingkat global, prevalensi kecemasan sebelum operasi pada pasien dewasa menunjukkan variasi antara 11% hingga 80%, sementara di Ethiopia angkanya lebih spesifik, yakni antara 47% hingga 70,3%. Sejumlah studi menekankan bahwa pasien dari kelompok kebidanan merupakan populasi dengan kecenderungan kecemasan yang tinggi daripada populasi bedah umum, dengan tingkat yang di laporkan berkisaran antara 73,3%-86% (Ferede *et al*, 2022).

Departemen Kesehatan RI (2009) mencatat bahwa prosedur pembedahan merupakan salah satu dari 50 penyakit terbanyak yang ditangani di rumah sakit, menempati peringkat ke-11 dengan frekuensi sebesar 12,8%, dan sekitar 32% dari angka tersebut merupakan operasi laparatomi. Selain itu, gangguan kecemasan di Indonesia dialami oleh 6–7% populasi umum, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria. (Hawari *et al*, 2019). (Arifah, I. R., & Trise, 2012) Di RSUD Sleman, 54,8% dari 31 pasien praoperasi dilaporkan mengalami kecemasan. Penyebab kecemasan yang diungkapkan mencakup ketidaktahuan tentang proses operasi, ketakutan terhadap suasana ruang bedah, dan kekhawatiran akan kondisi pascaoperasi (Hawari *et al.*, 2019). Di Sumatera Barat menurut penelitian di RSIA Siti Hawa Padang, tentang gambaran kecemasan Pre-operatif *Sectio Caesarea* (SC) pada Anestesi spinal, hasil penelitian

berdasarkan kuesioner APAIS pada pasien usia 20-35 tahun mengalami kecemasan pre-operatif sebanyak 54%, berdasarkan tingkat pendidikan lulusan perguruan tinggi mengalami kecemasan pre-operatif sebanyak 62,9 %, pasiennya yang tidak pernah melaksanakan operasi terjadi kekhawatiran pre-operatif berkisar 63%, dan pasien yang telah mengetahui prosedur operasi mengalami kecemasan sebanyak 53,3% (Imani *et al*, 2020)

Dari informasi statistik World Health Organization (2021) penggunaan operasi caesar terus meningkat secara global, sekarang terhitung lebih dari 1 dari 5 (21%) dari semua persalinan. Jumlah ini akan terus naik semasa waktu selanjutnya. Berdasarkan data (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2021) (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2021), Sebanyak 17,6% persalinan di Indonesia dilakukan dengan metode *Sectio Caesarea*. Dari jumlah tersebut, 23,2% disebabkan oleh komplikasi seperti posisi janin abnormal (3,1%), perdarahan (2,4%), eklamsia (0,2%), ketuban pecah dini (5,6%), partus lama (4,3%), lilitan tali pusat (2,9%), plasenta previa (0,7%), plasenta tertinggal (0,8%), hipertensi (2,7%), dan faktor lainnya (4,6%) di dokumentasikan oleh (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). SDKI 2021 melaporkan bahwa 17% kelahiran di fasilitas kesehatan Indonesia dilakukan melalui *Sectio Caesarea*, menandakan peningkatan tren SC (Kemenkes RI, 2017). Di RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan, dari 2.176 ibu bersalin pada tahun 2022, sebanyak 1.449 melahirkan melalui SC. Tindakan ini didominasi oleh kasus PEB (60%), HPP (30%), dan preeklampsia ringan (10%) (RSUD Syamrabu Bangkalan, 2023, dalam (Komarijah *et al*, 2023).

Kecemasan pasien pre operasi dapat disebabkan oleh beberapa hal, antara lain tingkat pemahaman pasien, dukungan emosional dari keluarga, jenis operasi yang akan dijalani, serta interaksi komunikasi dan sikap pelayanan dari tenaga kesehatan. Perasaan cemas ini umumnya berkaitan dengan ketakutan terhadap prosedur medis

yang belum dikenal dan kekhawatiran terhadap kemungkinan ancaman bagi keselamatan akibat proses pembedahan dan anestesi. (Oktarini *et al.*, 2021). Prosedur *Sectio Caesarea* tergolong operasi dengan durasi lama dan membutuhkan kontrol pernapasan yang baik, sehingga meningkatkan risiko bagi keselamatan ibu dan berpotensi menimbulkan kecemasan (Nasari *et al.*, 2022)

Mengelola kecemasan praoperatif sangat penting karena berpengaruh pada respons fisiologis pasien dan hasil akhir pembedahan (Baagil H *et al.*, 2023). Kecemasan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, denyut jantung, dan hormon stres, sehingga berisiko menunda atau membatalkan prosedur operasi. Intervensi seperti terapi perilaku kognitif, hipnosis, relaksasi, dan dukungan emosional terbukti mampu menurunkan kecemasan serta meningkatkan pemulihan pascaoperatif (Villa *et al.*, 2020).

Kecemasan pre operasi sangat umum terjadi pada orang di jadwal pembedahan. Hal ini berkaitan dengan morbiditas dan mortalitas didalam masa sebelum bedah. Kecemasan sebelum operasi merupakan bentuk reaksi emosional terhadap stres, dan biasanya diklasifikasikan sebagai ringan, sedang, atau berat (Salzmann *et al.*, 2021). Faktor-faktor seperti lingkungan asing, rasa tidak berdaya, ketakutan tanpa sebab yang jelas, dan kekhawatiran akan rasa sakit menjadi pemicu utama (Tomaszek K *et al.*, 2019).

Kecemasan praoperatif pada pasien yang akan menjalani *Sectio Caesarea* (SC) merupakan gangguan emosional yang muncul sebelum prosedur pembedahan dilakukan. Ketakutan terhadap proses operasi dan anestesi sering kali disebabkan oleh kekhawatiran akan keselamatan ibu dan janin. Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan ini dapat dibagi menjadi faktor internal, seperti usia, tingkat pendidikan, dan kondisi sosial ekonomi; serta faktor eksternal, seperti dukungan keluarga dan lingkungan sekitar. Kecemasan tersebut dapat memicu

berbagai reaksi psikologis pada pasien (Izzah *et al.*, 2022).

Anestesi umum adalah kondisi tidak sadar sementara yang diinduksi dengan obat-obatan untuk menghilangkan rasa nyeri, bahkan saat rangsangan nyeri diberikan. Selama operasi, metode ini menimbulkan ketidaksadaran, analgesia, dan relaksasi otot melalui pemberian anestesi intravena atau inhalasi, dengan efek kerja pada sistem saraf pusat, analgesia dengan mengubah tingkat beberapa neurotransmitter serta jalur sinyal (Zhang *et al.*, 2022). Spinal anestesi atau *Subarachnoid Blok* (SAB) berfokus pada penghilangan rasa nyeri di area tubuh tertentu dengan memblokir saraf di wilayah tersebut, sehingga pasien tetap sadar namun tidak merasakan nyeri di bagian tubuh yang terkena blok (Pramono *et al.*, 2019).

Upaya untuk menurunkan kecemasan pre-operatif ada dua upaya yang bisa dilakukan, yaitu lewat proses farmakologi juga non-farmakologi, penatalaksanaan non-farmakologi yang bisa dilakukan yaitu dengan menggunakan aromaterapi *peppermint*. Sebagai terapi komplementer, aromaterapi memanfaatkan minyak atsiri yang berasal dari tumbuhan dan mudah menguap untuk mendukung keseimbangan fisik dan psikologis. Pengaruhnya bekerja melalui respons emosional yang terpicu oleh aroma yang dihirup (Noviani *et.al.*, 2020).

Aromaterapi adalah terapi pendukung yang menggunakan minyak esensial dari berbagai bagian tumbuhan. Minyak ini digunakan dengan cara dihirup atau dioleskan. Inhalasi aroma menstimulasi saraf penciuman dan sistem saraf pusat, sehingga memengaruhi produksi neurotransmitter yang berperan dalam pengaturan emosi dan kondisi mental (Sundara *et.al.*, 2022).

Peppermint ialah tumbuhan aromatik yang asalnya dari keluarga *lamiaceae*. Tanaman ini banyak digunakan pada perasa, pengaroma, obat dan aplikasi farmasi. Menthol merupakan salah satu senyawa kimia pada *peppermint* memiliki efek stimulasi terhadap indra penciuman

yang berperan dalam menekan pelepasan hormon kortikotropin, sehingga mengurangi produksi kortisol oleh kelenjar adrenal. Proses ini berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan. (Hamzeh et al, 2020). Astuti et al. (2021) menyatakan bahwa inhalasi aromaterapi peppermint efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres berlebihan, rasa takut, dan pikiran negatif. Efek ini terjadi karena partikel aromaterapi yang terhirup masuk melalui saluran pernapasan dan diteruskan oleh reseptor saraf menuju otak. Stimulasi ini mengaktifkan sistem limbik—bagian otak yang mengatur emosi—sehingga menciptakan efek menenangkan secara psikologis (Lestari et.al., 2024). Astuti et al. (2021) membuktikan bahwa aromaterapi peppermint efektif dalam menurunkan kecemasan pada perawat di RS PMI Bogor selama masa pandemi Covid-19. Penelitian ini melibatkan 30 responden, di mana 67% (20 orang) mengalami kecemasan ringan sebelum intervensi, dan menurun menjadi 60% (18 orang) setelah terapi diberikan. Rata-rata tingkat kecemasan juga menurun secara signifikan, dari $56,50 \pm 1,39$ menjadi $46,57 \pm 1,18$ setelah pemberian aromaterapi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aromaterapi peppermint efektif dalam menurunkan kecemasan pada perawat di RS PMI Bogor (Sundara et.al., 2022). Hal ini di dukung dari penelitiannya tricintia (2017) yang menyebut bahwasannya terapi menggunakan aroma terapi sepeerti minyak esensial mampu mempengaruhi seseorang untuk mengurangi rasa cemas dan tekanan psikologisnya (Lestari et.al., 2024)

Berdasarkan data *Survei* yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 Oktober – 23 November 2024 di Rumah Sakit Dr. Reksodiwiryo Padang, berdasarkan data rekam *medic* didapatkan jumlah pasien *Sectio Caesarea* (SC) selama tiga bulan terakhir, dengan rata-rata perbulan sebanyak 36 orang. Dan berdasarkan hasil wawancara dengan menggunakan kuesioner kepada pasien *Sectio Caesarea* (SC) di kamar operasi Rumah Sakit Dr. Reksodiwiryo Padang, didapatkan hasil 3

orang pasien mengatakan takut dibius, dan mengatakan takut operasi dan 2 orang pasien mengatakan memikirkan terkait pengoperasiannya serta mengatakan hendak mengetahui mengenai prosedur operasinya. Dari penguraian ini peneliti tertarik melaksanakan riset terkait “Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Peppermint* Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Anestesi Spinal Pada Pasien *Sectio Caesarea* (SC) Di RST Padang”.

Metode penelitian

Riset ini menggunakan jenis riset kuantitatif dengan desain eksperimen. Dengan metode yang di gunakan didalam riset ini ialah quasi-experimen lewat desain *One Group Pretest – Posttest Design*. Sugiyono (2015) menjelaskan bahwa penelitian eksperimen adalah metode yang digunakan untuk mengetahui dampak dari perlakuan tertentu terhadap objek lain dalam situasi yang sudah diatur. *One Group Pretest – Posttest Design* adalah dengan membanding keadaan sebelum dengan sesudah diberi perlakuan pada satu kelompok saja. Peneliti memilih jenis ini untuk melihat pemberiannya aromaterapi *peppermint* pada turunya kecemasan kepada pasien pre operasi melalui spinal anestesi pada pasien *Sectio Caesarea* (SC). Pretest dilakukan pada kelompok intervensi yaitu pasien *sectio* dengan anestesi spinal sebelum dilakukan aromaterapi *peppermint* terhadap skala cemasnya. Post test dilakukan kepada golongan intervensi yaitu pasien *sectio* melalui anestesi spinal sesudah dilakukan pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap Tingkat kecemasan

Riset ini dijalankan di kamar operasi RST Padang diperkirakan pada bulan Januari 2025 -Maret 2025. populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang menjalani tindakan *Sectio Caesarea* pada anestesi spinal, estimasi jumlah rata-rata 36 orang. Sampel adalah sebagian dari jumlah dari karakteristik yang mempunyai oleh populasi tersebut. Karena terbatasnya waktu, tenaga, juga dana peneliti menggunakan *total sampling*. Sampel

diambil dari populasi yang memenuhi criteria inklusi dan eksklusi. Sesuai dengan pendapat Sugiyono (2016) bahwa *total*

sampling ialah teknik perolehan sampel dimana total sampelnya serupa dengan populasinya.

Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
Dewasa Muda	22	61,1
Dewasa Tua	14	38,9
Total	36	100
Pendidikan		
SD	5	13,9
SMP	8	22,2
SMA	15	41,7
S1	8	22,2
Total	36	100,0
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	7	19,4
PNS	4	11,1
Honorar	5	13,9
Karyawan Swasta	4	11,1
Pedagang	8	22,2
Petani	2	5,6
Wiraswasta	6	16,7
Total	36	100

Sumber:Data Primer (2025)

Dari tabel 1 didapatkan karakteristik responden menurut Umur adalah Mayoritas responden berada dalam kategori Dewasa Muda (61.1%), kemudian Jenis Kelamin didapatkan Semua responden adalah perempuan (100%), sesuai dengan populasi penelitian yaitu pasien Sectio Caesarea. Pendidikan didapat Sebagian besar responden mempunyai pendidikan terakhir SMA (41.7%), dan Pekerjaan di dapatkan Mayoritas responden bekerja sebagai pedagang (22,2 %).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Peppermint

Kategori Kecemasan	Pretest (Sebelum Intervensi)		Posttest (Sesudah Intervensi)	
	f	%	F	%
Tidak Cemas	0	0	20	55,6
Cemas Ringan	1	2,8	16	44,4
Cemas Sedang	35	97,2	0	0
Total	36	100	36	100

Dari tabel 2 terlihat bahwasannya sebelum intervensi hampir seluruh responden mengalami kecemasan sedang (97.2%) sementara itu yang mengalami kecemasan ringan

(2.8%), dan tidak ada responden yang berada dalam kategori tidak cemas (0%). Setelah intervensi, terjadi perubahan signifikan di mana tidak ada lagi responden yang mengalami kecemasan sedang (0%). Responden mengalami perbaikan hingga mencapai kategori tidak cemas (55,6%), sementara lainnya mengalami kecemasan ringan (44,4%). Tidak ada responden yang mengalami peningkatan kecemasan Setelah intervensi

Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank

Ranks	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks (Posttest < Pretest)	36	18.5	666
Positive Ranks (Posttest > Pretest)	0	0	0
Ties (Posttest = Pretest)	0	-	-
Total	36	-	-

Berdasarkan tabel 3 hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa seluruh pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan aromaterapi peppermint. Hal ini ditunjukkan oleh Negative Ranks (N = 36, Mean Rank = 18.50, Sum of Ranks = 666.00), yang berarti seluruh responden mengalami perubahan ke arah penurunan kecemasan dibandingkan sebelum intervensi. Selain itu, Positive Ranks (N = 0, Mean Rank = 0.00, Sum of Ranks = 0.00) menunjukkan bahwa tidak ada pasien yang mengalami peningkatan kecemasan setelah intervensi. Sementara itu, Ties (N = 0) mengindikasikan bahwa tidak terdapat pasien yang mempunyai skala cemas yang tetap serupa sebelum dan sesudah pemberiannya aromaterapi peppermint. Dengan demikian, hasil ini memberikan bukti kuat bahwa aromaterapi peppermint secara signifikan berkontribusi dalam menurunkan kecemasan pasien pre-operasi dengan anestesi spinal pada pasien Sectio Caesarea.

Tabel 4 Nilai Statistik Uji Wilcoxon

Statistik Uji	Nilai
Z	-5,263
Asymp. Sig. (2-tailed)	< 0,001

Berdasarkan tabel 4 hasil nilai statistik uji Wilcoxon, diperoleh nilai Z = -5,263 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai Z negatif menunjukkan bahwa kecemasan pasien menurun setelah pemberian aromaterapi peppermint. Karena $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi peppermint.

Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki dampak positif dalam menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Mayoritas responden mengalami perbaikan kondisi, baik dari kecemasan sedang menjadi

ringan maupun dari cemas menjadi tidak cemas sama sekali. Selain itu, karena tidak ada responden yang tetap atau mengalami peningkatan kecemasan, dapat disimpulkan bahwa intervensi ini efektif dan layak diterapkan dalam upaya menurunkan kecemasan pada populasi yang serupa.

Pembahasan

Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia dewasa muda yaitu sebesar 61,1%, seluruhnya berjenis kelamin perempuan, dengan tingkat pendidikan terakhir terbanyak adalah SMA (41,7%), serta mayoritas bekerja sebagai pedagang (22,2%). Karakteristik ini mencerminkan bahwa kelompok usia

produktif dengan tingkat pendidikan menengah merupakan populasi yang cukup dominan menjalani tindakan Sectio Caesarea. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Putri, A., & Lestari, 2021) yang mengungkapkan bahwa mayoritas pasien Sectio Caesarea adalah perempuan usia 20–35 tahun dengan pendidikan SMA/SMK. Demikian pula, penelitian oleh (Rahayu *et al*, 2022) menunjukkan bahwa perempuan dengan tingkat pendidikan menengah lebih cenderung memilih tindakan medis modern dalam proses persalinan. Secara teoritis, menurut Erikson, individu dewasa muda berada pada tahap perkembangan psikososial intimacy vs isolation, di mana individu dihadapkan pada tekanan emosional termasuk kecemasan terhadap situasi baru atau mengancam, seperti operasi. Oleh karena itu, kondisi psikologis kelompok usia ini sangat penting untuk diperhatikan dalam konteks pra-operasi.

perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi peppermint. Sebelum diberikan aromaterapi, responden mengalami kecemasan sedang (97,2%), penyebab kecemasan tersebut dikarenakan responden takut dan selalu memikirkan akan dilakukan tindakan operasi dan tindakan anestesi serta pasien tampak cemas dan gelisah, dan setelah intervensi terjadi perubahan signifikan responden tidak lagi mengalami kecemasan (55,6%) dan tingkat kecemasan ringan (44,4%) ditandai responden sudah tampak tenang dan tidak gelisah lagi. Penurunan ini menunjukkan bahwa aromaterapi peppermint memiliki efek relaksasi yang signifikan terhadap kondisi psikologis pasien. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Lestari, N., & Amran, 2023) yang menyatakan bahwa pemberian aromaterapi peppermint mampu mengurangi tingkat kecemasan secara signifikan pada pasien tindakan bedah minor. Selain itu, penelitian (Permata *et al*, 2023) juga mendukung bahwa kandungan mentol dalam peppermint mampu memberikan efek menenangkan dan meningkatkan kenyamanan secara

fisiologis maupun psikologis. (Permata *et al*, 2023), efek aromaterapi peppermint dijelaskan melalui aktivasi sistem limbik di otak yang berperan dalam pengendalian emosi, khususnya pada area amigdala, di mana kandungan mentol bekerja sebagai agonis pada reseptor TRPM8, memberikan efek sensasi dingin dan relaksasi yang dapat menurunkan respons stres dan kecemasan. Sebagai peneliti, saya berasumsi bahwa penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah pemberian aromaterapi peppermint disebabkan oleh adanya efek fisiologis dan psikologis yang ditimbulkan dari kandungan aktif peppermint, khususnya mentol. Efek ini bekerja melalui sistem limbik yang berperan dalam mengatur emosi dan respons terhadap stres. Saya juga mengasumsikan bahwa seluruh responden memiliki persepsi yang positif terhadap intervensi yang diberikan, sehingga tidak hanya efek farmakologis, tetapi juga expectancy effect atau efek harapan dari intervensi turut berkontribusi dalam menurunkan kecemasan. Saya juga berasumsi bahwasanya kandungan mentol yang dihasilkan oleh *peppermint* efektif memberikan efek relaksasi yang membuat responden jadi tenang dan dapat mengurangi kecemasan responden. Selain itu, situasi lingkungan kamar operasi yang mendukung dan waktu pemberian aromaterapi yang tepat turut memperkuat efektivitas intervensi ini.

hasil uji Wilcoxon Signed Rank yang menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan, dengan jumlah Negative Ranks sebanyak 36 responden dan tidak terdapat peningkatan atau kecemasan yang tetap (Zero atau Positive Ranks). Hasil ini mengindikasikan bahwa semua responden mengalami perubahan ke arah yang lebih baik setelah dilakukan intervensi. Hal ini sesuai dengan penelitian (Rizky D *et al*, 2022), yang menyatakan bahwa intervensi non-farmakologis seperti aromaterapi memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan, terbukti dari hasil Wilcoxon yang menunjukkan perubahan negatif dominan. Penelitian serupa oleh

(Hidayat T & Sulistyorin D, 2021), juga menemukan bahwa pemberian aromaterapi menghasilkan penurunan kecemasan signifikan yang terbukti melalui uji Wilcoxon dengan hasil yang serupa. Secara statistik, uji Wilcoxon merupakan alat uji non-parametrik yang digunakan untuk menguji perbedaan dua kelompok data yang berpasangan. Ketika seluruh responden mengalami perubahan skor ke arah negatif, maka secara statistik dapat disimpulkan bahwa intervensi memberikan efek yang kuat dan konsisten.

nilai Z sebesar -5,263 dan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint. Artinya, intervensi yang diberikan memiliki pengaruh nyata terhadap penurunan kecemasan pasien pre-operasi dengan anestesi spinal. Hasil ini juga didukung oleh penelitian (Lestari, N., & Amran, 2023), yang menunjukkan bahwa aromaterapi peppermint secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada pasien sebelum tindakan bedah minor. Kandungan mentol pada peppermint diketahui memberikan efek menenangkan melalui mekanisme stimulasi reseptor TRPM8 yang berperan dalam memberikan sensasi dingin dan relaksasi. Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menegaskan efektivitas peppermint dalam intervensi psikologis pra-operasi. (Sembiring *et al*, 2020), juga menyatakan bahwa terapi komplementer seperti aromaterapi dapat menjadi bagian dari manajemen psikologis yang efektif dalam konteks medis, khususnya dalam menghadapi tindakan pembedahan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Yuliana *et al*, 2022), yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint secara inhalasi efektif menurunkan kecemasan pasien pre-operasi melalui mekanisme stimulasi relaksasi sistem limbik. Penelitian lain oleh (Maulina *et al*, 2021), juga menemukan bahwa penggunaan peppermint pada

pasien yang akan menjalani prosedur medis berkontribusi dalam menstabilkan emosi, menurunkan ketegangan otot, dan meningkatkan kenyamanan secara keseluruhan. Hal ini memperkuat asumsi bahwa peppermint memiliki efek terapeutik yang nyata, baik secara fisiologis maupun psikologis, sehingga dapat dijadikan sebagai terapi komplementer dalam manajemen kecemasan pra-operasi. Teori efektivitas terapi komplementer menyebutkan bahwa jika suatu intervensi menghasilkan perbedaan yang signifikan secara statistik, maka intervensi tersebut dapat dianggap efektif dan layak diterapkan dalam praktik klinik, khususnya untuk mengurangi gangguan psikologis seperti kecemasan. Aromaterapi peppermint mengandung mentol yang memiliki efek menenangkan pada sistem saraf pusat. Inhalasi aroma peppermint dapat merangsang sistem limbik di otak, yang berperan dalam mengatur emosi dan respons stres melalui aktivasi reseptor TRPM8 (Transient Receptor Potential Melastatin 8). Hal ini sejalan dengan temuan (Susanti *et al*, 2021), bahwa aromaterapi peppermint secara signifikan menurunkan kecemasan melalui mekanisme kerja sistem limbik.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint memiliki potensi dalam anestesi spinal di Kamar Operasi RST Padang. Sebelum intervensi, mayoritas pasien mengalami kecemasan sedang. Setelah pemberian aromaterapi, sebagian besar pasien menunjukkan penurunan tingkat kecemasan, meskipun tingkat respons bervariasi antar individu. Hasil penelitian ini memaparkan bahwasannya aromaterapi peppermint dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis untuk mengelola kecemasan pre-operasi. Namun, efektivitasnya mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti preferensi pasien terhadap aroma, kondisi psikologis, dan lingkungan pre-operatif. Dengan demikian, aromaterapi peppermint sebaiknya dipertimbangkan sebagai intervensi pelengkap, bukan pengganti utama, terutama kepada pasiennya dengan skala

cemas yang cenderung tinggi atau mereka yang mempunyai kontraindikasi terhadap obat penenang.

Kesimpulan dan saran

Karakteristik pasien yang menjalankan tindakan Sectio Caesarea dengan anestesi spinal di kamar operasi RST Padang didominasi oleh perempuan usia dewasa muda (20–35 tahun), dengan pendidikan terakhir terbanyak adalah SMA, serta mayoritas bekerja sebagai pedagang. Karakteristik ini menunjukkan bahwa pasien berada pada fase usia produktif yang secara psikologis rentan mengalami kecemasan menjelang operasi. Sebelum diberikan aromaterapi peppermint, sebagian besar pasien berada pada tingkat kecemasan sedang (97,2%). Hal ini mencerminkan kondisi umum pasien pre-operasi yang cenderung mengalami tekanan emosional akibat kekhawatiran terhadap prosedur pembedahan. Setelah diberikan aromaterapi peppermint, terjadi penurunan tingkat kecemasan secara signifikan, di mana mayoritas pasien berada pada kategori tidak cemas (55,6%), dan sisanya mengalami kecemasan ringan.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada dosen pembimbing, RS. TK. III dr. Reksodiwiryo Padang, Orang tua dan saudara penulis, serta semua pihak yang telah berperan dalam penelitian

Referensi

American Society of Anesthesiologists. (2020). Practice Guidelines for the Management of the Difficult Airway: An Updated Report. *Anesthesiology*, 132(1), 1–18. <https://doi.org/10.1097/ALN.0000000000002634>

Anasari1 et al. (2015). Efektifitas Terapi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Effectiveness of Therapy Benson To Decrease the Level of Anxiety in the Elderly in Village Karang Klesem , South. *Jurnal Kebidanan*, VII(02), 176–

184.

Annisa D F et al. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.

Apriyani dealova et al. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Sectio Caesarea (SC) Pra Spinal Anestesi Di Rumah Sakit Umum Daerah Kebumen. 10(7), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.11059026>

Arifah, I. R., & Trise, R. (2012). Tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD Sleman. *Jurnal Kesehatan*, 4(3), 123–130.

Astuti et al. (2021). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Tingkat Kecemasan Perawat Di Masa Pandemi Covid 19. 9(2), 1–5.

Baagil H et al. (2023). Preoperative Anxiety Impact on Anesthetic and Analgesic Use. *Medicina (Lithuania)* [revista en Internet] 2023 [acceso 21 de febrero de 2024]; 59(12): 1-11. 1–11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38138172/>

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2021). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2021. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riskesdas-2021/>

Chand SP et al. (2022). Anxiety. In: *StatPearls* [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.

Cunningham et al. (2018). No Title Williams Obstetrics (25th ed.). McGraw-Hill Education.

Dadang, H. (2011). Manajemen stres cemas dan depresi. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2009). Profil kesehatan Indonesia

Fatma, et al. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Post Operasi Sectio Caesarea. *Journal of Nursing & Health*, 6(1), 1–10. <http://jurnal.politeknikyakpermas.ac.id/index.php/jnh/article/view/142%0A>

Fauzy, A. (2023). Pengantar Statistika Nonparametrik (Penerbit Universitas Islam Indonesia (ed.)).

Ferede et al. (2022). “Prevalence and associated factors of preoperative anxiety among obstetric patients who underwent cesarean section”: A cross-sectional study. *Annals of Medicine and Surgery*, 74, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.103272>

Gail et al. (2012). Principles and Practice of Psychiatric Nursing-E-Book: Principles and Practice of Psychiatric Nursing-E-Book. Elsevier Health Sciences.

Ghimire R et al. (2018). Preoperative Anxiety and Its Determinants Among Patients Scheduled for Major Surgery: A Hospital Based Study. *Journal of Anesthesiology*, 6(2), 57–60. <https://doi.org/10.11648/j.ja.20180602.13> Preoperative Anxiety and Its D. *Journal of Anesthesiology*, 6(2), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ja.20180602.13>

Ghufron M N et al. (2010). Teori-teori Psikologis (pp. 2–101).

Ginting. (2020). Hubungan Antara Derajat Kecemasan Pra-Operatif Dengan Nyeri Dan Kecemasan Post Operatif Pada Pasien Yang Menjalani Tindakan Sectio Caesarea Dengan Teknik Anestesi Spinal. *Jurnal Program Magister Kedokteran Klinik/Spesialis*.

Gürler et al. (2022). Preoperative Anxiety Levels in Surgical Patients: A Comparison of Three Different Scale Scores. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 37(1), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2021.05.013>

Hamzeh et al. (2020). Effects of Aromatherapy with Lavender and Peppermint Essential Oils on the Sleep Quality of Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020, 1–7.

Haniba, S. W. (2018). Analisa faktor-faktor terhadap tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani operasi. STIKES Insan Cendekia Media.

Hany Mohamed A E et al. (2024). Cesarean Delivery , Review Article. 97, 1–7. <https://ejhm.journals.ekb.eg/%0Ais>

Haslin, S. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Primigravida Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Tanjung Kec. Deli Tua Tahun 2018.

Hawari et al. (2019). Prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia: Analisis gender. *Psikologi*, 15(2), 123–130. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jpsikologi.v15i2.5678>

Hidayat T & Sulistyorin D. (2021). Pengaruh Aromaterapi terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi di Rumah Saki. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(3), 202–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jk.v14i3.202>

Hina Nolas Mita. (2022). GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PREOPERASI SECTIO CAESAREA DENGAN ANESTESI SPINAL DI RUMAH SAKIT UMUM

- Imani et al. (2020). Gambaran Kecemasan Pasien Preoperatif Sectio Caesarea dengan anestesi spinal di RSIA Siti Hawa Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2), 1–6. <http://jikesi.fk.unand.ac.id>
- Izzah et al. (2022). Beberapa Faktor Yang Dapat Berpengaruh Pada Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan Sectio Caesarea (Sc) Di Rsi Fatimah Banyuwangi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 8(2), 1–8.
- Jawaid et al. (2007). Preoperative anxiety before elective surgery. *Neurosciences*, 12(2), 1–4.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2021. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. <https://layanandata.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Pedoman Etik Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan T. (2021). Permendikbud-Ristek No. 23 Tahun 2021 tentang Standar Nasional Penelitian.
- Komarajah et al. (2023). Determinan Kejadian Persalinan Sectio Caesarea (Sc). *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian*, 1–10.
- Latifah Maulina. et al. (2023). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pemberian Informed Consent Pada Pasien Pra Operasi. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 1–10. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.164>
- Lestari, N., & Amran, R. (2023). Efektivitas Aromaterapi Peppermint dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Pre-Operasi. *Journal of Health Research*, 18(2), 150–158. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jhr.v18i2.150>
- Lestari et al. (2024). Efektivitas Aromaterapi Peppermint (Mentha Piperita L) untuk Mengatasi Kecemasan Sebelum Ekstraksi Gigi Effectiveness of Peppermint (Mentha Piperita L) Aromatherapy to Overcome Anxiety before Tooth extraction. 13(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/eg.v13i1.57595>
- American Society of Anesthesiologists. (2020). Practice Guidelines for the Management of the Difficult Airway: An Updated Report. *Anesthesiology*, 132(1), 1–18. <https://doi.org/10.1097/ALN.0000000000002634>
- Anasari1 et al. (2015). Efektifitas Terapi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Effectiveness of Therapy Benson To Decrease the Level of Anxiety in the Elderly in Village Karang Klesem , South. *Jurnal Kebidanan*, VII(02), 176–184.
- Annisa D F et al. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Apriyani dealova et al. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Sectio Caesarea (SC) Pra Spinal Anestesi Di Rumah Sakit Umum Daerah Kebumen. 10(7), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.11059026>
- Arifah, I. R., & Trise, R. (2012). Tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD Sleman. *Jurnal Kesehatan*, 4(3), 123–130.
- Astuti et al. (2021). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Tingkat

- Baagil H et al. (2023). Preoperative Anxiety Impact on Anesthetic and Analgesic Use. *Medicina (Lithuania)* [revista en Internet] 2023 [acceso 21 de febrero de 2024]; 59(12): 1-11. 1–11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38138172/>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2021). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2021. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riskesdas-2021/>
- Chand SP et al. (2022). Anxiety. In: *StatPearls* [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.
- Cunningham et al. (2018). *No Title Williams Obstetrics* (25th ed.). McGraw-Hill Education.
- Dadang, H. (2011). *Manajemen stres cemas dan depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2009). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2009*.
- Fatma, et al. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Post Operasi Sectio Caesarea. *Journal of Nursing & Health*, 6(1), 1–10. <http://jurnal.politeknikyakpermas.ac.id/index.php/jnh/article/view/142%0A>
- Fauzy, A. (2023). *Pengantar Statistika Nonparametrik* (Penerbit Universitas Islam Indonesia (ed.)).
- Ferede et al. (2022). “Prevalence and associated factors of preoperative anxiety among obstetric patients who underwent cesarean section”: A cross-sectional study. *Annals of Medicine and Surgery*, 74, 1–6.
- Gail et al. (2012). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing-E-Book: Principles and Practice of Psychiatric Nursing-E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Ghimire R et al. (2018). Preoperative Anxiety and Its Determinants Among Patients Scheduled for Major Surgery: A Hospital Based Study. *Journal of Anesthesiology*, 6(2), 57–60. <https://doi.org/10.11648/j.ja.20180602.13> Preoperative Anxiety and Its D. *Journal of Anesthesiology*, 6(2), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ja.20180602.13>
- Ghufron M N et al. (2010). *Teori-teori Psikologis* (pp. 2–101).
- Ginting. (2020). Hubungan Antara Derajat Kecemasan Pra-Operatif Dengan Nyeri Dan Kecemasan Post Operatif Pada Pasien Yang Menjalani Tindakan Sectio Cesarea Dengan Teknik Anestesi Spinal. *Jurnal Program Magister Kedokteran Klinik/Spesialis*.
- Gürler et al. (2022). Preoperative Anxiety Levels in Surgical Patients: A Comparison of Three Different Scale Scores. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 37(1), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2021.05.013>
- Hamzeh et al. (2020). Effects of Aromatherapy with Lavender and Peppermint Essential Oils on the Sleep Quality of Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020, 1–7.
- Haniba, S. W. (2018). *Analisa faktor-faktor terhadap tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani operasi*. STIKES Insan Cendekia Media.

- Hany Mohamed A E et al. (2024). Cesarean Delivery , Review Article. 97, 1–7. <https://ejhm.journals.ekb.eg/%0Ais>
- Haslin, S. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Primigravida Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Tanjung Kec. Deli Tua Tahun 2018.
- Hawari et al. (2019). Prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia: Analisis gender. Psikologi, 15(2), 123–130. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jp.sikologi.v15i2.5678>
- Hidayat T & Sulistyorin D. (2021). Pengaruh Aromaterapi terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi di Rumah Saki. Jurnal Keperawatan Indonesia, 14(3), 202–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jk.i.v14i3.202>
- Hina Nolas Mita. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperasi Sectio Caesarea Dengan Anestesi Spinal Di Rumah Sakit Umum Daerah Wamena Hina. 1–78.
- Imani et al. (2020). Gambaran Kecemasan Pasien Preoperatif Sectio Caesarea dengan anestesi spinal di RSIA Siti Hawa Padang. Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia, 1(2), 1–6. <http://jikesi.fk.unand.ac.id>
- Izzah et al. (2022). Beberapa Faktor Yang Dapat Berpengaruh Pada Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan Sectio Caesarea (Sc) Di Rsi Fatimah Banyuwangi. Jurnal Penelitian Keperawatan, 8(2), 1–8.
- Jawaid et al. (2007). Preoperative anxiety before elective surgery. Neurosciences, 12(2), 1–4.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2021. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. <https://layanandata.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Pedoman Etik Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan T. (2021). Permendikbud-Ristek No. 23 Tahun 2021 tentang Standar Nasional Penelitian.
- Komarijah et al. (2023). Determinan Kejadian Persalinan Sectio Caesarea (Sc). Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian, 1–10.
- Latifah Maulina. et al. (2023). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pemberian Informed Consent Pada Pasien Pra Operasi. Jurnal Kesehatan, 12(2), 1–10. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.164>
- Lestari, N., & Amran, R. (2023). Efektivitas Aromaterapi Peppermint dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Pre-Operasi. Journal of Health Research, 18(2), 150–158. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jh.r.v18i2.150>
- Lestari et al. (2024). Efektivitas Aromaterapi Peppermint (Mentha Piperita L) untuk Mengatasi Kecemasan Sebelum Ekstraksi Gigi Effectiveness of Peppermint (Mentha Piperita L) Aromatherapy to Overcome Anxiety before Tooth extraction. 13(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/eg.v13i1.57595>
- Lili Anisa Carolin et al. (2024). ekstrak daun mint (mentha piperita l.) dan daun salam (syzygium polyanthum (wight.) walp.) sebagai bahan tambahan pembuatan hand sanitizer. Skripsi.
- Machali, I. (2018). Metode Penelitian

- Kuantitatif: Teori dan Aplikasinya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. In book.
- Maulina et al. (2021). Penggunaan Aromaterapi untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Bedah. *Jurnal Kesehatan*, 10(01), 87–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jk.v10i1.87>
- Morita et al. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 1–10. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>
- Muntianah et al. (2023). Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Salam Babaris. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2079>
- Nasari et al. (2022). Hubungan Komunikasi Terapeutik dengan Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea (SC) di RSIA Ummu Hani Purbalingga. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(9), 1–10. <http://bajangjournal.com/index.php/JPM> ISSN:
- Norlinda. (2020). Sop-Aroma-Terapi-Peppermint. <https://www.scribd.com/document/465036205/SOP-AROMA-TERAPI-PEPPERMINT>
- Nurlismawati. (2021). Pengaruh Aroma Terapi Peppermint Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Sihepeng Kecamatan Siabu Tahun 2021. Skripsi.
- Oktarini et al. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pasien pre operasi. *Jurnal Keperawatan*, 18(1), 45–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jkeperawatan.v18i1.910>
- Perdana A et al. (2015). Uji Validasi Konstruksi dan Reliabilitas Instrumen The Amsterdam.Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS) Versi Indonesia. *Anesthesia & Critical Care*. Vol. 31 No. 1.
- Perdana A et al. (2015). Uji Validasi Konstruksi dan Reliabilitas Instrumen The Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS) Versi Indonesia Construct Validity and Reliability of The Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS) Indonesian Versi. 279–286.
- Permata et al. (2023). Mekanisme Kerja Mentol pada Aromaterapi Peppermint dalam Menurunkan Kecemasan. *Journal of Alternative Medicine*, 9(4), 310–417. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jam.v9i4.310>
- Permatasari et al. (2022). Faktor–faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Sectio Caesarea. 12(2), 132–141.
- Pramono et al. (2019). Teori spinal anestesi dan aplikasinya dalam praktik klinis. *Jurnal Anestesi*, 15(2), 101–110. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/janestesi.v15i2.5678>
- Purwaningsih L et al. (2023). Pengaruh Aroma Terapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Pasien Post-General Anestesi Dengan Operasi Apendiktomi Perforasi. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 3(1), 1–8. <http://dohara.or.id/index.php/isjnm %7C>
- Putri, A., & Lestari. (2021). Karakteristik Pasien Sectio Caesarea Berdasarkan Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 220–226. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jk>

- R.Nora. (2018). Hubungan Tingkat Nyeri Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post Op Sectio Caesarea di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Bhayangkara Padang Tahun 2017. *Menara Ilmu*, XII(9), 1–10.
- Rahayu et al. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Sectio Caesarea pada Wanita Dewasa Muda. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(3), 305–312. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jik.v8i3.305>
- Rizky A et al. (2023). Penggunaan diffuser dalam aromaterapi dan efeknya terhadap suasana ruangan. *Jurnal Aromaterapi*, 10(1), 23–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jaromaterapi.v10i1.4567>
- Rizky D et al. (2022). Pengaruh Intervensi Non-Farmakologis terhadap Kecemasan Pasien Pra-Operas. *Journal of Clinical Nursing*, 7(2), 165–172. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jcn.v7i2.165>
- Satria et al. (2020). Karakteristik luaran bayi yang lahir dengan sectio caesarea di RSUP Sanglah Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 9(10), 75–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/MU.2020.V9.i10.P13>
- Sembiring et al. (2020). Terapi Komplementer dalam Manajemen Psikologis Pra-Operas. *Journal of Medical Science*, 12(2), 250–258. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jms.v12i2.250>
- Stuart G W et al. (2016). *Keperawatan kesehatan jiwa*. Indonesia: Elsevier.
- Sudarsih et al. (2023). Hubungan antara Komplikasi Kehamilan dan Riwayat Persalinan terhadap Tindakan Sectio Caesarea.5. 5(4).
- Sugiyono, P. (2015). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta, 28(1), 12.
- Sundara et al. (2022). Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma*, 2(2), 1–7.
- Susanti et al. (2021). Pengaruh Aromaterapi Peppermint terhadap Kecemasan melalui Stimulasi Sistem Limbik. *Journal of Neuroscience*, 15(4), 400–407. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jn.v15i4.400>
- Tomaszek K et al. (2019). Psychological responses to anxiety in patients. *Journal of Health Psychology*, 24(5), 657–668. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jhealtpsychology.v24i5.1234>
- utami et al. (2024). Prevalensi Terjadinya Komplikasi pada Ibu Hamil dengan Infeksi Covid-19 Post Sectio Caesarea. 13(1), 16–23.
- Villa et al. (2020). Effects of psychological interventions on anxiety and pain in patients undergoing major elective abdominal surgery: a systematic review. *Perioperative Medicine*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13741-020-00169-x>
- Wahyuning Tyas et al. (2023). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuanyar Kota Serakarta. 1–10.
- WHO. (2021). WHO calls for action to better protect women and children from unnecessary caesarean sections. World Health Organization.
- Wiyati N. (2023). *Semua akan baik-baik saja: Atasi gangguan kecemasan dan temukan kebahagiaan*. Shinyuu Publisher.

World Health Organization. (2019). Surgical care systems strengthening: Developing national surgical, obstetric and anaesthesia plans.

World Medical Association. (2024). WMA Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>

Worwood, V. A. (2016). The complete book of essential oils and aromatherapy. Novato, CA: New World Library.

Yuliana et al. (2022). Penggunaan Aromaterapi Peppermint dalam Mengurangi Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi. Jurnal Psikologi Klinis, 11(3), 215–223. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jpk.v11i3.215>