

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan nilai mean stres sebelum pemberian aromaterapi lavender yaitu $22,30 \pm 4,214$, sedangkan nilai mean stres setelah pemberian aromaterapi lavender yaitu $15,00 \pm 2,527$ yang menandakan adanya penurunan stres sebesar $7,30 \pm 2,946$. Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti aromaterapi lavender berpengaruh signifikan terhadap penurunan stres pada penderita kanker di Puskesmas Mulyorejo Surabaya.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Penderita Kanker

Penderita kanker dianjurkan untuk menggunakan aromaterapi lavender secara mandiri di rumah sebagai terapi pendamping selain terapi medis utama. Penerapan aromaterapi lavender secara rutin dan berkelanjutan diharapkan dapat membantu menurunkan stres sehingga pasien dapat menjalani pengobatan dengan lebih nyaman. Selain menjalani pengobatan sesuai anjuran tenaga kesehatan, penderita kanker perlu mengelola faktor-faktor yang dapat memicu stres, seperti kurang istirahat dan kecemasan terhadap penyakit. Dengan menerapkan pola hidup sehat, istirahat yang cukup, dan menjaga pikiran tetap positif, penderita kanker dapat membantu mengurangi stres serta meningkatkan kualitas hidup selama menjalani pengobatan.

7.2.2 Bagi Keluarga

Keluarga penderita kanker diharapkan berperan aktif dalam memberikan dukungan emosional dan pendampingan selama menjalani pengobatan. Keluarga juga dapat membantu pasien menggunakan aromaterapi lavender secara teratur sebagai terapi komplementer untuk mengurangi stres. Selain itu, keluarga perlu menciptakan suasana yang nyaman, memberikan motivasi positif, serta membantu pasien menghadapi berbagai kekhawatiran terkait penyakitnya. Dukungan keluarga yang optimal diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup pasien kanker.

7.2.3 Bagi Perawat Komunitas

Perawat komunitas yang menangani penderita kanker dapat mengintegrasikan aromaterapi lavender sebagai terapi komplementer dalam pelayanan keperawatan untuk membantu mengurangi stres pada pasien. Perawat diharapkan memberikan edukasi yang terstruktur mengenai manfaat, cara penggunaan, frekuensi, serta keamanan penggunaan aromaterapi lavender sesuai dengan prosedur yang berlaku. Melalui edukasi dan pendampingan yang berkelanjutan, perawat dapat mendorong pasien kanker menggunakan aromaterapi lavender secara mandiri untuk membantu mengelola stres serta meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup selama pengobatan.

7.2.4 Bagi Puskesmas

Perawat Puskesmas dapat menerapkan aromaterapi lavender sebagai terapi komplementer ke dalam program pelayanan kesehatan bagi penderita kanker. Tenaga keperawatan di Puskesmas diharapkan memberikan edukasi mengenai manfaat, cara penggunaan, frekuensi, dan keamanan aromaterapi lavender sesuai

SOP, serta mendampingi pasien kanker dalam penggunaannya. Upaya ini dapat membantu pasien menerapkan aromaterapi lavender secara mandiri untuk mengelola stres dan meningkatkan kenyamanan selama menjalani pengobatan.

7.2.5 Bagi Institusi Pendidikan

Bagi Institusi Pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi ilmiah dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait penggunaan aromaterapi lavender sebagai terapi komplementer untuk menurunkan stres pada penderita kanker. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan pembelajaran bagi mahasiswa dan dosen serta menjadi dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya mengenai intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan stres pada pasien kanker.

7.2.6 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti *quasi-experimental* atau *randomized controlled trial (RCT)* dengan melibatkan kelompok kontrol, sehingga pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada pasien kanker dapat dibandingkan secara lebih objektif dan perubahan yang terjadi dapat dipastikan berasal dari intervensi yang diberikan.

Selain itu bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan pengukuran kualitas tidur menggunakan instrumen yang tervalidasi, seperti *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, sehingga manfaat aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur dapat dinilai secara objektif selain pengaruhnya terhadap stres.

DAFTAR PUSTAKA

1. Faradila N, Todingan OW, Tampi PK, Kaunang WPJ. Kanker Biomedik III. Manado: CV Eureka Media Aksara; 2024.
2. Mastan JA, Rotty LWA, Haroen H, Hendratta C, Lasut P. Tingkat Depresi, Cemas, dan Stres pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi. *Med Scope J.* 2024;197–202.
3. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping.* New York: Springer Publishing Company; 1984.
4. Larasati AD, Ekowati SI, Hidayati W, Nidaul Y, Primayanthi AE, Wahyuningrum E, et al. Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Kanker. Jakarta: PT. Sonpedia; 2024. 2 p.
5. Yanti E, Irman V, Aisyah Nur S. Manajemen Stres Pada Pasien Cancer Dengan Kemoterapi. *J Abdimas Saintika.* 2022;4(1).
6. Nursalim M, Widya SN. *Teknik-Teknik Konseling yang Efektif.* Jakarta: Bumi Aksara; 2025. 43 p.
7. Zeng Y, Hu CH, Li YZ, Zhou JS, Wang SX, Liu MD, et al. Association Between Pretreatment Emotional Distress and ImmuneCcheckpoint Inhibitor Response in Non-Small-Cell Lung Cancer. *Nat Med.* 2024;30(6):1680–8.
8. Balcerowska M, Kwaśnik P. The Multifaceted Impact of Stress on Immune Function. *Mol Biol Rep.* 2025;52(1).
9. Bray F, Laversanne M, Sung H, Ferlay J, Siegel RL, Soerjomataram I, et al. Global Cancer Statistics 2022: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *CA Cancer J Clin.* 2024;74(3):229–63.
10. Kementrian Kesehatan. Rencana Kanker Nasional 2024-2034. Kementrian Kesehat Republik Indones. 2024;93–4.
11. Kemenkes. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Kemenkes. 2023;235.
12. Amelia W, Despitasari L, Alisa F. Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Pada Saat Pandemi COVID-19 di RSUP Dr. M. Djamil Padang. *J Keperawatan Muhammadiyah.* 2021;6(2):122–30.
13. Cooper K, Campbell F, Harnan S, Sutton A. Association Between Stress, Depression or Anxiety and Cancer. *Compr Psychoneuroendocrinology.* 2023;16(10):1–7.

14. Lan B, Lv D, Yang M, Sun X, Zhang L, Ma F. Psychological Distress and Quality of Life in Chinese Early-Stage Breast Cancer Patients Throughout Chemotherapy. *J Natl Cancer Cent.* 2022;2(3):155–61.
15. Azzahra DA, Kurniawati septi P, Octavianingrum JR, Arini LDD. Peran Hormon Kortikosteroid dalam Regulasi Metabolisme dan Respons Stres pada Manusia. *J Ilm Mhs.* 2025;3(2):07–13.
16. Simalango EYM. Hubungan Tekanan Darah dan Tingkat Stress pada Dewasa Muda. *J Med Utama.* 2021;3(1):1581–9.
17. Bata SA, Tira D, Landi S, Purnawan S. Gambaran Stres, Pola Makan dan IMT Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Tahun 2023. *J Kesehat.* 2024;13(1):18–26.
18. Rosaulina M, Hasian MT. Pengaruh Tindakan Kemoterapi Terhadap Tingkat Stres. *J Penelit Keperawatan Med.* 2025;7(2):20–6.
19. Ayu Marcelina L, Angel Sri Y. Penerapan Manajemen Stress sebagai Terapi Komplementer bagi Penyintas Kanker di Komunitas Kanker Indonesia. *J Bakti Masy Indones.* 2021;4(3):526–31.
20. Putri TA, Gayatri D, Pujasari H, Nurani T, Sari UN, Mulyawan TM. elf-Hypnosis Berbasis Extended Reality Efektif untuk Mengurangi Ansietas dan Stres pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi. 2025;16(9):220–5.
21. Werdani YDW, Sari NN. Pemantauan Kesehatan dan Reduksi Stres Melalui Terapi Komplementer pada Pasien Kanker dan Keluarganya. *LINK.* 2025 May 29;21(1):41–52.
22. Rahayu P, Mubin MF. Penurunan Tingkat Stres Pasien Kanker Menggunakan Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Ners Muda.* 2023;4(2):187.
23. Sitohang N, Simanullang RH. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kanker Payudara Yang Sedang Menjalani Kemoterapi Di Murni Teguh Memorial Hospital. *Indones Trust Nurs J.* 2023;1(2):1–6.
24. Sagala S, Tanjung D, Effendy E. Aromaterapi Lavender melalui Humidifier terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara. *J Keperawatan Silampari.* 2022;6(1):62–70.
25. Triana KY, Prihandini CW, Made N, Lilik P. Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan dan Nyeri Saat Pemasangan Infus pada Anak dengan Kanker. *J Keperawatan dan Kesehat.* 2021;11(29):121–9.
26. Nurrohmi LS, Lumadi SA, Mumpuni RY. Perbandingan Efektifitas

- Aromaterapi Papermint dan Lavender Terhadap Penurunan Efek Mual Muntah Post Kemoterapi. *J Ilm Indones*. 2021;6(12):6214–25.
27. Safitri R, Sudiarti PE, Virgo G, Studi P, Ners P, Kesehatan I, et al. Penerapan Inhalasi Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Anak Kanker. *J Inov Kesehat dan Keperawatan*. 2026;1(2):216–23.
 28. Karadag E, Samancioglu Baglama S. The Effect of Aromatherapy on Fatigue and Anxiety in Patients Undergoing Hemodialysis Treatment: A Randomized Controlled Study. *Holist Nurs Pract*. 2019;33(4):222–9.
 29. Adiwibawa M, Citrawathi DM, Dewi NPSR. Pemberian Aromaterapi Lavender Berpengaruh terhadap Tingkat Stres dan Motivasi Belajar Peserta Didik. *J Pendidik Biol Undiksha*. 2020;7(2):94–104.
 30. Awwalina MR, Jaya MA, Harahap MW, Syamsu RF, Ismail MW. Khasiat Aromaterapi Lavender (*Lavandula Officinalis*) Dalam Menurunkan Derajat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Med J*. 2019;3(2):71–80.
 31. Nurkhasanah S. *Terapi Komplementer Dalam Praktik Kebidanan*. Yogyakarta: Cv. Budi Utama; 2025. 61 p.
 32. Koulivand PH, Ghadiri MK, Gorji A. Lavender and The Nervous System. *Hindawi Publ Corp*. 2013;8(6):1–10.
 33. A'in A, Agung, Gede D, Esty Y. Aromaterapi Lavender Dalam Upaya Menurunkan Nausea dan Vomiting Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi di RSUD Dr. Soetomo Surabaya. *J Ners dan Kebidanan*. 2019;6(3):401–7.
 34. Natassia K, Pistanty M. Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Stres Penderita Gagal Ginjal Kronik. *J keperawatan*. 2020;5(1):8–15.
 35. Lestari SA, Puspaningrum N, Istikomah LR, Yulistyani RE, Samaria D. *Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan*. Bandung: Kaizen Media; 2023. 56 p.
 36. Hatami N, Bagheri S, Kourosh-arami M. Heliyon Aromatherapy for The Brain: Lavender' s Healing Effect on Epilepsy, Depression, Anxiety, Migraine, and Alzheimer' s Disease: A Review Article. *Heliyon*. 2023;9(8):1–15.
 37. Umami SF. Inhalasi Aromaterapi Lavender Sebagai Metode Nonfarmakologis Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. *J Kesehat Masy*. 2025;9(3):8762–8.
 38. Asmarany AI, Arif M, Yuminah, Aripin Z, Arini DU, Marjukah A, et al. *Manajemen Stress*. Batam: Cendikia Mulia Mandiri; 2024.

39. Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD. Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annu Rev Clin Psychol.* 2005;1(16):607–28.
40. Hendriani W. *Resiliensi Psikologis*. Jakarta: Kencana; 2022. 59–60 p.
41. Febrianti D, Suwarningsih S, Nuryani R, Muliani N, Wijayanti ES, Tanan R, et al. *Keperawatan Kesehatan Jiwa dan Psikososial*. Jambi: PT. Sonpedia; 2025. 41 p.
42. Ghasemi F, Beversdorf DQ, Herman KC. Stress and Stress Responses: A Narrative Literature Review From Physiological Mechanisms to Intervention Approaches. *J Pacific Rim Psychol.* 2024;18(20):1–20.
43. Situmorang RS, Cahaya P. *Managemen Stres di Tengah Dampak COVID-19*. Medan: Guepedia; 2020. 41,42.
44. Book K, Marten-Mittag B, Henrich G, Dinkel A, Scheddel P, Sehlen S, et al. Distress Screening in Oncology - Evaluation of the Questionnaire on Distress in Cancer Patients - Short form (QSC-R10) in a German Sample. *Psychooncology.* 2011;20(3):287–93.
45. Pati WCB. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Jakarta: Prenada Media; 2022. 53,54.
46. Yulianti D. *Manajemen Stres*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2024. 22 p.
47. Santosa IME, Nazamudin, Bebasari E, Cahyono W, Sumartyawati NM. Gambaran Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi pada Penderita Kanker Payudara Menjalani Kemoterapi di Ruang Gili Asahan RSUD Provinsi NTB. *J Ilm Ilmu Kesehat.* 2023;9(2):134–42.
48. Marleen S, Kristiani E, Nabila P. *Melawan Kanker*. Jakarta: Erlangga; 2024.
49. Nair M, Peate I. *Dasar-Dasar Patofisiologi Terapan Edisi Kedua*. Jakarta: Bumi Medika; 2022. 39–40 p.
50. Brierley J, Gospodarowicz M, Sullivan BO. *The Principles of Cancer Staging*. *Cnacer Medicalscience.* 2017;24(11):1–6.
51. Nofalia I, Saswati N, Wibowo SA. *Manajemen Perawatan Kanker dan Terapi Token Ekonomi*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang; 2023. 28–29 p.
52. Hanahan D. Hallmarks of Cancer: New Dimensions. *Cancer Discov.* 2022;12(1):31–46.
53. Suryani D, Hendriyeni P, Mahardianti M, Sujati NK, Judianto L. *Konsep Dasar Kanker*. Jambi: PT.Sonpedia; 2025. 7–8 p.
54. Ariani S. *Stop Kanker*. Yogyakarta: Istana Media; 2015. 14–15 p.

55. Mangan Y. Cara Bijak Menaklukan Kanker. Jakarta: PT. Agromedia Pustaka; 2015. 9–10 p.
56. Kartini, Amalia L, Irma, Abdulkadir WS, Gustin RK, Rahmawati, et al. Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Jawa Tengah: Cv Eureka Media Aksara; 2023. 98 p.
57. Wardani D kusuma. Pengujian Hipotesis (Deskriptif, Komparatif dan Asosiatif). Jombang: LPPM Universitas KH.A Wahab Hasbullah; 2020.
58. Surjaatmadja S, Recky. Metodologi Penelitian untuk Kualitas Riset Terbaik. Yogyakarta: Trussmedia Grafika; 2024. 159 p.
59. Haryanti N, Maknunah LU. Metode Penelitian Kuantitatif untuk Riset Sosial. Purbalingga: Eureka Media Aksara; 2025. 40 p.
60. Wicaksono A. Metodologi Penelitian Pendidikan. Yogyakarta: Garudhawaca; 2022. 177–178 p.
61. Candra V, Simarmata NIP, Purba MB, Purba S, Hasibuan MCA, Siregar T, et al. Pengantar Metode Penelitian. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2021.
62. Pasaribu B, Herawati A, Utomo KW, Aji RHS. Metodologi Penelitian. Banten: Media Edu Pustaka; 2022.
63. Iba Z, Wardhana A. Metode Penelitian. Jawa Tengah: Cv. Eureka Media Aksara; 2024.
64. Kecemasan T, Di P, Inap R, Bangkinang R. Pengaruh Pelaksanaan SOP perawat Pelaksana Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien di Ruang Rawat Inap RSUD Bangkinang. 2019;3(23):84–96.
65. Asrulla, Risnita, Jailani MS, Jeka F. Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. Semarang: CV. Eureka Media Aksara; 2023.
66. Iba Z, Wardhana A. Metode Penelitian. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara; 2024.
67. Aziz Alimul Hidayat. Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas Reliabilitas. Jawa Tengah: Prenada Media; 2021.
68. Mardiani, Saleh H. Analisis Faktor-Faktor pada Perawat dalam Penjagaan Safety. J Simetrik. 2021;11(1):432–9.
69. Nubatonis OE, Jupri A, A ECM. Interpretasi Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kemampuan Berpikir Aljabar. Jambura J Math Educ. 2024;5(1):16–28.
70. Umami A. Konsep Dasar Biostatistik. Jakarta: Pelita Medika; 2021.

71. Kasmiati et al. Metodologi Penelitian Dalam Keperawatan. Vol. 32. 2021. 167–186 p.
72. Sundari UY, Nurbaiti N, Kalalinggi SY, Afifah A, Elsandika G, Setiawan RY, et al. Metodologi Penelitian. Jakarta: CV. Gita Lentera; 2024.
73. Swarjana IK. Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Cv. Andi Offset; 2015.
74. Hasanudddin A, Alwi MK. Etika Profesi dan Ilmu Perilaku Kesehatan. Jawa Barat: CV. Press Mega Nusantara; 2023. 26 p.
75. Sinulingga E. Etik dan Hukum Dalam Keperawatan. Sumatera Barat: Tri Edukasi Ilmiah; 2024. 47–49 p.
76. Prima A, Pangastuti HS, Setiyarini S. Karakteristik Demografi dan Kondisi Kesehatan Sebagai Prediktor Stress Pada Pasien Kanker. J Keperawatan. 2020;4(1):6–11.
77. Wilson SJ. Comprehensive Psychoneuroendocrinology Is age more than a number ? Accounting for adult development and aging in the study of psychoneuroimmunology , stress , and health. Compr Psychoneuroendocrinology [Internet]. 2024;20(August):100266. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.cpnec.2024.100266>
78. Y O, A K. The relationship between body image disorders and stress levels in cancer patients undergoing chemotherapy at Banjarmasin Hospital. J EduHealth. 2023;14 (1)::21-29.
79. Werdani YDW, Sari NN, Sibara BSP. Faktor Demografi Sebagai Penguat Timbulnya Stres Pada Pasien Kanker. 2021;9(2).
80. Helpman L. On The Stress of Being a Woman: The Synergistic Contribution of Sex as a Biological Variable and Gender as a Psychosocial One to Risk of Stress Related Disorders. Neurosci Biobehav Rev. 2023;1(2):1–15.
81. Fitri S, Lutfi A. Pengaruh Stres Kerja Motivasi Perempuan Berperan Ganda Terhadap Kinerja Lembaga Keuangan Syariah. J Islam Econ. 2020;01(02):1–14.
82. Thapa S, Sun H, Pokhrel G, Wang B, Dahal S, Yu S. Performance of Distress Thermometer and Associated Factors of Psychological Distress Among Chinese Cancer Patients. J Oncol. 2020;1–8.
83. Duan Y, Wang L, Sun Q, Liu X, Ding S, Cheng Q, et al. Prevalence and Determinants of Psychological Distress in Adolescent and Young Adult Patients with Cancer: A Multicenter Survey. Asia Pacific J Oncol Nurs. 2021;8(3):314–21.

84. Deenadayalan SK, Balakrishnan K, Chidambaram S. Factors Associated with Knowledge of Diagnosis , Prognosis & Distress in Cancer Patients Receiving Palliative Care – A Retrospective Cohort Analysis. *Indian J Med Res.* 2023;15(6):568–76.
85. Ernawati R, Wahyuni T, Novitasari N, Keperawatan FI, Muhammadiyah U, Timur K, et al. Hubungan Riwayat Stres Dengan Kejadian Kanker Reproduksi di Ruang Mawar dan Kemoterapi RSUD Abdoel Wahab Sjahranie Samarinda. *J Keperawatan Dirgahayu.* 2025;7(1):30–6.
86. Furaida I, Rahayu T, Wahyuni S. Hubungan Religiusitas dan Strategi Koping terhadap Tingkat Stres pada Pasien Ca Ovarium yang Menjalani Kemoterapi. *J Ilmu Kesehat.* 2026;3(1):82–93.
87. Lee D eun, Kim Y, Kim Y mee. Changes in Work Status After Cancer Diagnosis and Their Associations with Depressive Symptoms Among Cancer Survivors: Findings From The Korean Longitudinal Study of Ageing. *BMC Psychol.* 2024;12(5):1–10.
88. Pratiwi TY, Betria I. Konflik Peran Ganda dan Stres Kerja Pada Karyawan Perempuan. *J Ilm Cano Ekon.* 2021;10(2):1–14.
89. Safitri HU. Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja. *Psikoborneo.* 2020;8(2):174–9.
90. Negussie F, Giru BW, Yusuf NT, Gela D. Psychological Distress and Associated Factors Among Cancer Patients in Public Hospitals, Addis Ababa, Ethiopia: A Cross - Sectional Study. *BMC Psychol.* 2023;11(47):1–9.
91. Teo I, Ng S, Gines F, Chetna B, Ozdemir S, Steel JL, et al. A Prospective Study of Psychological Distress Among Patients with Advanced Cancer and Their Caregivers. *Cancer Med.* 2023;4(11):9956–65.
92. Sumpio C, Northouse LL, Knobf MT. Optimism, Symptom Distress, Illness A1. Hoffman KE, P. E, Recklitis CJ. Psychological Distress in Long-Term Survivors of Adult-Onset Cancer. 2009; Praisal, and Coping in Patients With Advanced-Stage Cancer Diagnoses Undergoing Chemotherapy Treatment. *Oncol Nurs Forum.* 2017;44(3):2017.
93. Han MA. Stress and Depressive Symptoms in Cancer Survivors and Their Family Members : Korea Community Health Survey , 2012. 2017;
94. Baziliansky S, Cohen M. Emotion Regulation and Psychological Distress in Cancer Survivors: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Rev Artic.* 2020;30(1):1–16.
95. Antoni MH, Moreno PI, Penedo FJ. Stress Management Interventions to Facilitate Psychological and Physiological Adaptation and Optimal Health Outcomes in Cancer Patients and Survivors. *Annu Rev of Psychology.*

2023;7(4):423–55.

96. Raszl P, Soares S, Amaral S, Angelis M De, Demarchi C, Magalhães VP De, et al. Inhalation of Lavender Essential Oil for the Management of Anxiety and Pain During Dental Procedures : A Randomized Controlled Trial. 2026;(score 0):1–8.
97. Anoraga AB, Prasetyo J. Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi dengan Kombinasi Terapi Swedish Massage dan Aromaterapi Lavender Reducing Stress in Hypertension Patients with a Combination of Swedish Massage Therapy and Lavender Aromatherapy. 2024;3(2):91–100.
98. Kisworowati Y, Puspitasari I, Risnawati I. Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Stres Pada Ibu Hamil. Midwifery Care Journa. 2024;7(2):94–105.
99. Kurniastuti M. Pengaruh Pemberian Hand Massage dengan Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Stres Keluarga Pasien ICU. J Ilm Keperawatan. 2025;11(1):55–9.
100. Taukhith, Haryono R. Pengaruh Terapi Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Dzikir Terhadap Penurunan Stres dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. J Keperawatan Notokusumo. 2025;6(1):68–79.
101. Maharianingsih NM, Ariasanti NMW. Comparison of Aromatherapy Effect of Lavender and Rosemary to Stress in Adults. Indones J Clin Pharm. 2022;11(1):33–40.
102. Wulandari A, Rahadian FA, Ardila NH, Alawiyah T, Zulfa ZW. Aroma (Lavandula Angustifolia) Sebagai Media Relaksasi Pada Remaja. J Kesehatan Tambusai. 2024;5(1):1564–74.
103. Zhu H, Yang L, Yin H, Yuan X, Gu J. The Influencing Factors of Psychosocial Adaptation of Cancer Patients : A Systematic Review and. 2024;
104. Setiyanti KE, Harjanto MS, Sulistiyono PG, Winandi V, Cahyana NJ, Garcia A. Pengaruh Aromaterapi Lavender Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Universitas X. J Psychol. 2025;3(1):121–7.
105. Ahmad R, Abbas A, Al-bukhaytan HM, Al-nasser AH, Hassan A, Al-ebrahim B. Evaluation of Aromatherapy with Lavender Oil on Academic Stress: A Randomized Placebo Controlled Clinical Trial. Contemp Clin Trials Commun. 2019;14(3):1–9.
106. Winarsih PW, Keperawatan D, Maju UI. Pengaruh Terapi Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Reguler di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. J Vitam. 2024;2(3):173–85.

107. Pertiwi ER, Juwita R. Keefektifitasan Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Stres pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *J Healthc Technol Med*. 2023;9(1):285–91.