

LITERATUR REVIEW: FITOTERAPI UNTUK AROMATERAPI DAN PENYAKIT DEPRESI

Nawwar Irfan¹, Syafitri², Nur Atika³, Juliana Dara⁴, Auliya Rabbani⁵

Universitas Muhammadiyah Riau ¹⁻⁵

Email: 230205077@student.umri.ac.id

Informasi	Abstract
Volume : 3 Nomor : 1 Bulan : Januari Tahun : 2026 E-ISSN : 3062-9624	<p><i>Depression is one of the most common psychological disorders and can significantly affect an individual's quality of life. In addition to conventional pharmacological therapy, aromatherapy using plant-derived essential oils has been widely applied as a complementary treatment to reduce depressive symptoms. This study aimed to review the potential of aromatherapy-based phytotherapy in the management of depression through a literature review. Articles were collected from Google Scholar and PubMed using the keywords aromatherapy, depression, and essential oils. A total of 20 relevant articles were selected based on inclusion and exclusion criteria, and 10 main journals were analyzed. The results indicate that several essential oils, including bergamot, gardenia, jasmine, lavender, ylang-ylang, peppermint, cinnamon, lemon, pandan, as well as Plumeria alba and Michelia alba, exhibit antidepressant, anxiolytic, anti-stress, and relaxing effects. Overall, aromatherapy using essential oils has potential as a safe and easily applicable complementary therapy to help reduce depressive symptoms. Further studies with stronger experimental designs are required to support its clinical application.</i></p> <p>Keyword: aromatherapy; depression; essential oils; phytotherapy</p> <p>Abstrak <i>Depresi merupakan salah satu gangguan psikologis yang banyak dialami dan dapat berdampak pada kualitas hidup individu. Selain terapi farmakologis konvensional, aromaterapi berbasis minyak atsiri dari tanaman telah banyak digunakan sebagai terapi komplementer untuk membantu mengurangi gejala depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji potensi fitoterapi aromaterapi dalam membantu penanganan depresi berdasarkan hasil telaah literatur. Metode yang digunakan adalah literature review dengan penelusuran artikel melalui Google Scholar dan PubMed menggunakan kata kunci aromaterapi, depresi, dan minyak atsiri. Sebanyak 20 artikel yang relevan diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian diringkas menjadi 10 jurnal utama untuk dianalisis. Hasil telaah menunjukkan bahwa berbagai minyak atsiri seperti bergamot, gardenia, melati, lavender, kenanga, peppermint, kayu manis, lemon, pandan wangi, serta Plumeria alba dan Michelia alba memiliki efek antidepresan, anxiolytic, antistres, dan relaksasi. Secara keseluruhan, aromaterapi berbasis minyak atsiri berpotensi sebagai terapi komplementer yang aman dan mudah diaplikasikan dalam membantu menurunkan gejala depresi. Namun, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kuat untuk mendukung penerapannya dalam praktik klinis.</i></p> <p>Kata Kunci: aromaterapi; depresi; fitoterapi; minyak atsiri</p>

A. PENDAHULUAN

Salah satu gangguan psikologis yang paling umum ditemui adalah depresi. Depresi merupakan gangguan yang ditandai dengan kondisi emosi sedih dan muram yang berkaitan dengan kemampuan berpikir dan bergerak serta interpersonal. Depresi merupakan respon normal tubuh terhadap kejadian negatif seperti kehilangan sesuatu yang berharga. Gejala depresi meliputi gejala fisik seperti gangguan pola tidur, menurunnya tingkat aktivitas, menurunnya efisiensi kerja, menurunnya produktivitas kerja dan mudah merasa letih dan sakit. Lalu gejala psikis seperti kehilangan rasa percaya diri, sensitif, merasa tidak berguna, perasaan bersalah, dan perasaan terbebani. Gejala terakhir yaitu gejala sosial di mana penderita depresi merasa tidak mampu untuk bersikap terbuka sehingga kesulitan menjalin hubungan dengan lingkungan sekalipun terdapat kesempatan (1)

Dalam pengobatan depresi, selain penggunaan antidepresan konvensional, penggunaan minyak atsiri dalam aromaterapi juga umum digunakan sebagai pengobatan komplementer dan alternatif untuk mengurangi depresi (2). Aromaterapi adalah teknik relaksasi dengan menggunakan minyak atsiri yang berasal dari tumbuhan dan memiliki manfaat meningkatkan keadaan fisik serta psikologi seperti mengurangi stress dan menenangkan pikiran (3). Penggunaan aromaterapi dapat digunakan melalui oral, topikal berupa pijatan atau olesan dari minyak atsiri, dan melalui penciuman berupa inhalasi (4).

Aromaterapi umumnya bekerja dengan merangsang reseptor dan sensori yang ada di hidung, yang selanjutnya informasi mengenai aroma yang dihirup akan dihantarkan lebih jauh ke area otak bagian pengontrol emosi dan memori. Informasi akan sampai ke hipotalamus pengatur internal tubuh yang mengatur pengeluaran hormon tertentu pada kelenjar tubuh (5).

Penggunaan aromaterapi dalam penyakit depresi sudah banyak diteliti sebagai terapi komplementer, baik digunakan dalam mengurangi stress, menurunkan kecemasan, sampai dengan memperbaiki kualitas tidur seseorang. Untuk melihat berbagai jenis tanaman dan efek apa saja yang dihasilkannya dalam mengatasi depresi, diperlukan review lebih mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan farmakologis tanaman penghasil minyak atsiri yang dapat digunakan sebagai aromaterapi dalam penyakit depresi.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah literature review dengan menggunakan data atau referensi terkait topik penelitian yang dikumpulkan dari berbagai sumber seperti jurnal dan literatur

lainnya. Penelusuran dilakukan melalui beberapa mesin pencarian yakni google scholar dan pubmed, dengan kata kunci: aromaterapi, depresi, minyak atsiri. Selanjutnya, artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dipilih untuk dianalisis lebih lanjut. Kriteria inklusi: artikel berbahasa indonesia atau inggris yang terbit antara tahun 2021-2025, artikel membahas mengenai minyak atsiri atau aromaterapi untuk depresi. Kriteria eksklusi: artikel memiliki metode penelitian *review artikel* dan artikel yang tidak membahas mengenai aromaterapi dan depresi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pencarian Literatur

Peneliti	Judul	Tanaman	Efek	Hasil
Alyska Fadhillatul Ridha, Komalasari, Cian Ibnu Sina, 2023	Pengaruh Aromaterapi Bergamot (<i>Citrus bergamia</i>) Terhadap Tingkat Depresi Post Partum Di RS Ibu Kota Tanjungpinang	Bergamot (<i>citrus bergamia</i>)	menurunkan stress, penenang dan penghilang rasa sakit serta meningkatkan euforia	terdapat pengaruh pemberian aromaterapi bergamot (<i>citrus bergamia</i>) terhadap tingkat depresi ibu post partum di RS BLUD kota Tanjungpinang
Yan Cai, Hannan Chen, Xin Zhang, Wanning Bu & Wei Ning, 2025	<i>Benefits Of Gardenia (Gardenia jasminoides Ellis's Floral Volatile Components On Human Emotions And Moods</i>	Gardenia (<i>Gardenia jasminoides</i>)	efek antidepresan pada sistem saraf, menurunkan tekanan darah, serta meningkatkan kualitas tidur.	Hasil menunjukkan bahwa mencium aroma <i>Gardenia jasminoides Ellis</i> dapat membantu meredakan ketegangan, kecemasan, dan meningkatkan kesehatan mahasiswa.
Ni Putu Yuliana Assari, Ida Ayu Manik Partha Sutema, I Gusti Made Aman, 2022	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Melati (<i>Jasminum Sambac L.</i>) Terhadap Penurunan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Banjar Gede Kelurahan Sempidi	Melati (<i>Jasminum Sambac L.</i>)	Efek relaksasi, anxiolytic, dan penenang ringan	Adanya penurunan derajat insomnia yang signifikan setelah pemberian aromaterapi minyak melati pada lansia. Analisis statistik menggunakan uji Friedman menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan signifikan derajat insomnia sebelum dan sesudah intervensi.

Ainnur Rahmanti, Endro Haksarab, Adi Cahyono, 2023	Penerapan Aromatherapy, Lavender untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa di RUMKIKT TK II dr. Soedjono Magelang	Lavender (<i>Lavandula angustifolia</i>)	Menenangkan, merangsang tidur, ansiolitik, meningkatkan mood	Penerapan aromatherapy lavender pada pasien hemodialisa dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani hemodialisa.
Desnita, E., Yesika, R. 2023	Pemanfaatan Minyak Kenanga (<i>Cananga odorata</i>) untuk Pencegahan Depresi Lansia pada Masa COVID-19 di Panti Jompo Sumatera Barat	Bunga kenanga (<i>Cananga odorata</i>)	Antidepresan, ansiolitik, memberikan efek relaksasi dan ketenangan, meningkatkan kualitas tidur	Terdapat pengaruh minyak kenanga (<i>Cananga odorata</i>) dalam menurunkan dan mencegah depresi lansia pada masa COVID-19 di Panti Jompo yang terdapat di Sumatera Barat.
Widia Astuti, Desi Nurseha Meirita, Tety Novianty, 2021	Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Tingkat Kecemasan Perawat Di Masa Pandemi Covid 19	Peppermint	menurunkan mengurangi stres, cemas, pikiran yang negatif dan rasa takut.	Ada Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Tingkat Kecemasan Perawat Di Masa Pandemi Covid 19
Rina Budi Kristiani & Sosilo Yobel, 2022	Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis (<i>Cinnamomum burmannii</i>) terhadap Skala Ansietas dan Kualitas Tidur pada Lansia	Kayu Manis (<i>Cinnamomum burmannii</i>)	Mengurangi tingkat kelelahan, kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur.	Nilai Sig. (2-tailed) pada Uji Wilcoxon test menunjukkan nilai p value = 0,000 (p value < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang artinya terdapat perbedaan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi Aromaterapi Kayu Manis pada Lansia.
Vita Febriyanti, Vevi Suryenti Putri, Rahmi Dwi Yanti, 2021	Pengaruh Aromaterapi Lemon (<i>Citrus limon</i>) terhadap Skala Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi	Lemon (<i>Citrus limon</i>)	Efek anti anti-stress, memberikan rasa hangat dan bermanfaat bagi fisik dan psikologis.	Menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri dismenorea sebelum pemberian aromaterapi lemon adalah 4,45, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 3,25. Penurunan ini menunjukkan adanya efek analgesik dari aromaterapi lemon.

Ni Made Dwi Mara Widyani, Ni Luh Putu Swari.,Et al, 2022	<i>Antidepressant-Like Activity and Physicochemical Analysis of Essential Oils from Michelia alba and Plumeria alba Flowers</i>	<i>Michelia alba</i> (Cempaka Putih) dan <i>Plumeria alba</i>	Efek antidepresan	Minyak atsiri <i>Plumeria alba</i> (PLEO) menunjukkan efek paling kuat, dengan median waktu imobilitas yang tidak berbeda signifikan dengan kontrol positif (minyak atsiri <i>Lavandula angustifolia</i>) ($p > 0,05$). Sebaliknya, minyak atsiri <i>Michelia alba</i> (MAEO) menunjukkan waktu imobilitas lebih tinggi dibandingkan PLEO, sehingga aktivitas antidepresannya lebih lemah.
Inaku Yusuf Sinar Praktisi, 2023	Formulasi dan Uji Efek Lilin Aromaterapi Minyak Atsiri Daun Pandan Wangi (<i>Pandanus amaryllifolius Roxb.</i>) terhadap <i>Immobility time</i> Mencit (<i>Mus musculus</i>) Jantan yang Dibuat Stres	Daun Pandan Wangi (<i>Pandanus amaryllifolius Roxb.</i>)	Efek anti stress	Hasil uji efek anti stres menunjukkan immobility time mencit pada KI 291 detik, KII 182 detik, KIII 88 detik dan pada KIV sebagai kontrol negatif lebih tinggi yaitu 334 detik yang artinya pada konsentrasi 1%, 2%, 3% memiliki efek antistres berdasarkan analisis statistic Post Hoc Tukey FIII 1,00, FIV 0,00 dan FV 1,00.

Berdasarkan hasil telaah terhadap 20 jurnal yang kemudian diseleksi menjadi 10 jurnal utama, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi berbasis minyak atsiri dari berbagai tanaman memiliki potensi yang signifikan sebagai terapi komplementer dalam mengatasi gangguan psikologis, terutama depresi, kecemasan, stres, serta gangguan tidur. Aromaterapi merupakan salah satu bentuk terapi holistik yang memberikan manfaat bagi keseimbangan pikiran, tubuh, dan jiwa. Terapi ini termasuk dalam praktik penyembuhan yang mengintegrasikan pendekatan ilmiah dengan perawatan holistik yang sejalan dengan nilai-nilai dalam seni keperawatan. Aromaterapi merujuk pada pemanfaatan minyak atsiri yang bersifat volatil dan mudah menguap, yang diperoleh melalui proses ekstraksi dari tanaman, sebagai media terapeutik. Sebagai terapi komplementer, aromaterapi dinilai aman untuk mendukung intervensi pelayanan kesehatan, terutama dalam membantu meredakan stres, menurunkan tingkat kecemasan, serta meningkatkan suasana hati (6).

Minyak atsiri bergamot (*Citrus bergamia*) dilaporkan memiliki efek antidepresan, penenang, serta mampu meningkatkan euforia. Penelitian oleh Ridha *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi bergamot secara signifikan menurunkan tingkat

depresi postpartum pada ibu setelah melahirkan (4). Efek ini diduga berkaitan dengan kandungan limonene dan linalyl acetate yang berperan dalam modulasi neurotransmitter serotonin dan dopamin.

Aroma bunga gardenia (*Gardenia jasminoides*) juga menunjukkan manfaat dalam memperbaiki suasana hati dan menurunkan kecemasan. Studi yang dilakukan oleh Cai *et al.*, (2025) melaporkan bahwa inhalasi senyawa volatil gardenia mampu meredakan ketegangan emosional serta meningkatkan kondisi psikologis subjek penelitian (7). Hal ini mendukung potensi gardenia sebagai aromaterapi antidepresan alami.

Minyak melati (*Jasminum sambac L.*) diketahui memiliki efek relaksasi dan ansiolitik. Penelitian oleh Assari *et al.*, (2022) membuktikan bahwa aromaterapi melati mampu menurunkan derajat insomnia secara signifikan pada lansia (3). Perbaikan kualitas tidur ini berperan penting dalam menurunkan risiko depresi, mengingat gangguan tidur merupakan salah satu faktor pencetus gangguan mood. Jasmine mengandung zat sedatif yang mempengaruhi saraf otonom dan keadaan psikologis yang bersifat menenangkan tubuh, pikiran, dan jiwa, serta menciptakan energi positif karena mengandung senyawa linalool yang berperan sebagai antidepresan. Aroma jasmin dapat merangsang hormon serotonin yang menyebabkan peningkatan energi dan suasana hati (8). Aroma yang dihasilkan oleh jasmine dapat menurunkan aktivitas vasokonstriktor simpatis pada otot dan menurunkan tekanan darah, aroma ini juga dapat meningkatkan aktivitas saraf dan menurunkan denyut jantung, serta meningkatkan relaksasi seseorang (9).

Lavender (*Lavandula angustifolia*) merupakan salah satu minyak atsiri yang paling banyak digunakan dalam aromaterapi. Penelitian Rahmantia *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa (10). Terapi dengan minyak esensial lavender berfokus pada relaksasi otot yang tegang melalui proses relaksasi dan menciptakan suasana hati yang tenang. Kandungan linalool dalam lavender dapat merangsang *Hypothalamic Pituitary Axis* (HPA) untuk melepaskan hormon kortisol dan endorfin yang menyebabkan peningkatan respon saraf parasimpatis serta mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik (11).

Minyak kenanga (*Cananga odorata*) juga memiliki efek antidepresan dan ansiolitik yang kuat. Penelitian oleh Desnita dan Yesika (2023) menunjukkan bahwa penggunaan minyak kenanga mampu menurunkan dan mencegah depresi pada lansia selama masa pandemi COVID-19 (12). Minyak esensial tanaman ini terbukti memiliki efek ansiolitik serta efek sedatif, dan dapat mengurangi kecemasan (13).

Aromaterapi peppermint dilaporkan efektif dalam menurunkan stres dan kecemasan, khususnya pada tenaga kesehatan. Penelitian astuti, *et al* (2022) menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan perawat selama masa pandemi setelah diberikan aromaterapi peppermint (14). Tidak hanya dapat menurunkan kecemasan, aromaterapi peppermint dapat mengatasi mual dan muntah karena kandungan methanol nya yang tinggi (50%) serta menthone (10-30%) (15).

Sementara itu, minyak kayu manis (*Cinnamomum burmanii*) terbukti meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan ansietas pada lansia, sebagaimana dilaporkan oleh Kristiani dan Yobel (2022). Minyak esensial dari kayu manis ini mengandung komponen utama yaitu cinnamaldehyde dengan kadar 55-57% yang memiliki efek antispasmodik dan eugenol dengan kadar 5-18% (16).

Minyak lemon (*Citrus limon*) diketahui memiliki efek anti stres dan memberikan rasa segar yang berdampak positif pada kondisi psikologis. Penelitian Febriyanti *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa aromaterapi lemon memberikan efek relaksasi yang signifikan, meskipun penelitian tersebut lebih berfokus pada nyeri, namun efek psikologisnya tetap relevan dalam konteks depresi (17). Selain uji klinis pada manusia, beberapa penelitian praklinis juga mendukung efek antidepresan minyak atsiri. Nayaka *et al.*, (2022) melaporkan bahwa minyak atsiri *Plumeria alba* menunjukkan aktivitas antidepresan yang sebanding dengan kontrol positif pada uji hewan (2).

Penelitian lain oleh Inaku *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa minyak atsiri daun pandan wangi memiliki efek anti stres yang signifikan berdasarkan penurunan waktu imobilitas mencit (5). Serai dengan sifat antidepresannya dapat menghilangkan kecemasan atau ketegangan pada tubuh maupun pikiran menjadi lebih tenang. Sedangkan untuk tanaman serai, pada wanita menopause penggunaan aromaterapi serai dapat meningkatkan kualitas tidur. Minyak atsiri serai memiliki efek ansiolitik melalui pengaruhnya pada reseptor GABA_A (18)(19)(20).

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menunjukkan bahwa aromaterapi dari berbagai tanaman berpotensi sebagai terapi komplementer yang aman, non-invasif, dan mudah diaplikasikan dalam membantu mengurangi gejala depresi dan gangguan psikologis lainnya.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review terhadap 20 jurnal yang diseleksi menjadi 10 jurnal utama, dapat disimpulkan bahwa berbagai tanaman penghasil minyak atsiri memiliki potensi

farmakologis sebagai aromaterapi dalam membantu menurunkan gejala depresi serta gangguan psikologis terkait, seperti kecemasan, stres, dan gangguan tidur. Efek tersebut diperoleh melalui mekanisme stimulasi sistem olfaktorius yang mempengaruhi sistem limbik dan regulasi emosi, sehingga mendukung perbaikan suasana hati dan kondisi psikologis. Aromaterapi berbasis minyak atsiri berpotensi digunakan sebagai terapi komplementer yang aman dan mudah diaplikasikan dalam penanganan depresi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimental yang lebih kuat, melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, serta melakukan standarisasi jenis minyak atsiri, dosis, dan metode pemberian guna memperkuat bukti ilmiah dan penerapannya dalam praktik klinis.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Ramadani IR, Fauziyah T, Rozzaq BK. Depresi, Penyebab dan Gejala Depresi. BERSATU: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika [Internet]. 2024;(2):86–96. Available from: <https://doi.org/10.51903/bersatu.v2i2.618>
- Nayaka NMDMW, Swari NLP, Widnyani DASB, Sukmayanti NK, Yuda PESK, Wardani IGA AK, et al. Antidepressant-Like Activity and Physicochemical Analysis of Essential Oils from *Michelia alba* and *Plumeria alba* Flowers. JST (Jurnal Sains dan Teknologi). 2022 Apr 8;11(2):397–402.
- Assari NPY, Partha IAMS, Aman IGM. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Melati (*Jasminum sambac* L.) Terhadap Penurunan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Banjar Gede Kelurahan Sempidi. Jurnal Ilmiah Manuntung: Sains Farmasi Dan Kesehatan. 2022 May 31;8(1):113–9.
- Ridha AF, Komalasari K, Sina CI. Pengaruh Aromaterapi Bergamot (*Citrus Bergamia*) terhadap Tingkat Depresi Post Partum di RS Blud Kota Tanjungpinang. Malahayati Nursing Journal. 2023 Mar 1;5(3):756–73.
- Inaku C, Yusuf M, Praktisi S. Formulasi dan Uji Efek Lilin Aromaterapi Minyak Atsiri Daun Pandan Wangi (*Pandanus amaryllifolius* Roxb.) terhadap Immobility time Mencit (*Mus musculus*) Jantan yang Dibuat Stres. JOPS (Journal Of Pharmacy and Science). 2023 Jun 30;6(2):132–42.
- Renosih NER, Khoiru Nisa M, Dawis AM. The Impact Of A Bergamot and Chamomile Aromatherapy Blend On Sleep Quality in Elderly Individuals With Insomnia. International Journal of Islamic and Complementary Medicine. 2025 Jan 30;6(1):26–30.
- Cai Y, Chen H, Zhang X, Bu W, Ning W. Benefits of *Gardenia jasminoides* Ellis's floral volatile

components on human emotions and moods. *Sci Rep*. 2025 Dec 1;15(1).

- Asman A, Dewi DS. Efektifitas Aroma terapi Jasmine Terhadap Intensitas Nyeri PostLaparotomi Di Rsud Padang Pariaman. 2021. 978–623 p.
- Widyaningsih H, Yusianto W, Pujianingrum R. Pengendalian Kecemasan Menggunakan Inhalasi Aromaterapi Jasmine Pada Wanita Infertil Dengan Hysterosalpingography. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2023;14(1):20–32.
- Rahmanti A, Haksara E, Cahyono A. Penerapan Aromatheraphy Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di RUMKITT TK II dr. Soedjono Magelang. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*. 2023;5(1).
- Dewi PIP, Astuti KW. Efektivitas Penggunaan Minyak Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi. *Journal Scientific of Mandalika (JSM)* [Internet]. 2022;3(11). Available from: <http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jomla/issue/archive>
- Desnita E, Yesika R. Pemanfaatan Minyak Kenanga (*Cananga Odorata*) untuk Pencegahan Depresi Lansia pada Masa Covid-19 di Panti Jompo Sumatera Barat. *HEME : Health and Medical Journal*. :2685–772.
- Sriboonlert J, Munkong W, Rintawut S, Paladkhua S, Suwongsa R, Kirisattayakul W. *Cananga odorata* Aromatherapy Reduces Anxiety in Unexperienced Patients Hospitalized for Interventional Neuroradiology Procedures: A Randomized Control Trial. *J Evid Based Integr Med*. 2023 Jan 1;28.
- Astuti W, Nurseha Meirita D, Novianty T. Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Tingkat Kecemasan Perawat di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2021;9(2).
- Aryasih SPAGI, Udayani YMNP, Sumawati RMN. Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* [Internet]. 2022;6(2). Available from: <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn>
- Kristiani RB, Yobel S. Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis (*Cinnammoun Bermanii*) terhadap Skala Ansietas dan Kualitas Tidur pada Lansia. *Adi Husada Nursing Journal*. 2022 Dec 31;8(2):84.
- Febriyanti V, Putri VS, Yanti RD. Pengaruh Aromaterapi Lemon (*Citrus*) terhadap Skala Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 2021 Mar 6;10(1):74.
- Anjaly F, Wahdah R, Marini E, Yuliantie P. Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pengolahan

Aromaterapi Dari Tanaman Serai (*Cymbopogon Citratus*) Sebagai Anti Depresan Pada Wanita Menopause DiDesa Tajau Landung RT 03 Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tabuk 1 Kabupaten Banjar. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (AJPKM. 2025;9(1).

Maybodi FR, Herandi V, Vaezpour MS. Effect of aromatherapy with lemongrass (*Cymbopogon citratus*) on the anxiety of patients undergoing scaling and root planning: a randomized clinical trial. BMC Complement Med Ther. 2025 Dec 1;25(1).

Safinatunnajah S, Subekti I, Pudjiastuti N. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sereh Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi. Jurnal Keperawatan Terapan. 2024;10(1):41–51.