

Edukasi penggunaan *infused tea* lavender dan *chamomile* untuk mengurangi tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi ujian sekolah di Kota Semarang

Nisa Febrinasari, Chilmia Nurul Fatiha, Farah Bintang Sabiti, Ainun Fawaid

Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

Penulis korespondensi : Nisa Febrinasari

E-mail : nisafebrie@unissula.ac.id

Diterima: 09 Januari 2026 | Direvisi: 27 Maret 2026 | Disetujui: 31 Maret 2026 | Online: 14 April 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Gangguan Kecemasan adalah jenis gangguan jiwa terbanyak kedua di Indonesia. Upaya untuk mengurangi kecemasan pada remaja di Indonesia saat ini menghadapi berbagai kendala, salah satunya adalah minimnya literasi kesehatan jiwa dan minimnya edukasi terkait keterampilan manajemen stress. Semakin meningkatnya kejadian kecemasan, semakin penting dalam mengatasi masalah tersebut dengan cara yang tepat. Salah satunya dengan menggunakan herbal lavender dan chamomile. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan tingkat pengetahuan remaja terkait manfaat konsumsi teh lavender dan chamomile dalam mengurangi tingkat kecemasan pada remaja khususnya pada saat menghadapi ujian sekolah di Mts dan MA Asshodihiyah Kota Semarang. Metode penelitian ini yaitu pemberian edukasi, pretest dan posttest. Metode yang digunakan adalah cross-sectional dengan cara survey. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang mencakup indikator pengetahuan dasar terkait kecemasan, manfaat lavender dan chamomile. Responden penelitian sebanyak 45 murid MTS dan MA Asshodihiyah Semarang. Peningkatan persentase jawaban dari pre-test (70,9%) ke post-test (93,1%) dengan adanya perbedaan signifikan ($p=0,002$) pada pengetahuan siswa menunjukkan bahwa informasi diterima dengan baik. Edukasi berkelanjutan terkait gangguan kecemasan secara menyeluruh direkomendasikan untuk meningkatkan pemahaman siswa atau remaja di Kota Semarang.

Kata kunci: kecemasan; tehe lavender; teh chamomile; ujian sekolah; remaja.

Abstract

Anxiety disorders are the second most prevalent type of mental disorder in Indonesia. Efforts to reduce anxiety among adolescents in Indonesia currently face various challenges, including limited mental health literacy and insufficient education regarding stress management skills. As the prevalence of anxiety continues to increase, it becomes increasingly important to address this issue through appropriate interventions. One potential approach is the use of herbal remedies such as lavender and chamomile. Therefore, the objective of this study was to compare adolescents' levels of knowledge regarding the benefits of consuming lavender and chamomile tea in reducing anxiety levels, particularly during school examinations, among students at MTS and MA Asshodihiyah in Semarang city. The research methodology involved the provision of educational interventions followed by pre-test and post-test assessments. The analytical method employed was a cross-sectional study with an survey. Data were collected using structured questionnaires that included indicators of basic knowledge related to anxiety as well as the benefits of lavender and chamomile. The study respondents consisted of 45 students from MTS and MA Asshodihiyah Semarang. An increase in the percentage of correct responses from the pre-test (70,9%) to the post-test (93,1%), with a statistically significant difference ($p = 0.002$), indicates that the information was well received by the students.

Continuous and comprehensive education on anxiety disorders is recommended to enhance students' and adolescents' understanding in the city of Semarang.

Keywords: anxiety; students; lavender tea; chamomile tea; exam.

PENDAHULUAN

Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 prevalensi jumlah gangguan jiwa di Indonesia semakin meningkat sebanyak 9,8 % pada masalah kesehatan jiwa emosional (depresi dan kecemasan). Sekitar 14,5 juta orang mengalami gangguan depresi, dan sekitar 400.000 orang mengalami gangguan jiwa berat seperti skizofrenia, atau 1,7 per 1.000 penduduk. Dari data tersebut, hanya sekitar 9% yang mendapatkan pengobatan medis (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Masalah kesehatan jiwa pada remaja seperti kecemasan juga menjadi masalah kesehatan jiwa yang umum terjadi. Gangguan kecemasan pada anak-anak dan remaja di Indonesia mencapai 47,7% dari seluruh populasi penduduk di Indonesia. Spesifiknya Gangguan kesehatan mental atau depresi merupakan masalah kejiwaan yang rentan terjadi pada remaja.

Kecemasan adalah keadaan efektif, tidak menyenangkan, disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang tersebut terhadap bahaya yang akan datang, pengalaman emosional dan subjektif seseorang. Selain itu, kecemasan juga diartikan sebagai penyakit yang membuat orang merasa tidak nyaman, dan terbagi dalam beberapa tingkatan. Kecemasan berhubungan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Sebuah studi menyatakan bahwa literasi kesehatan jiwa remaja di Indonesia sangat buruk dan kecemasan yang dialami oleh remaja sekolah, salah satu alasannya adalah stress akademik (Yani, desi indra;Wong, Jhon chee meng;shorey, 2025). Hal tersebut merupakan respons emosional sementara yang terjadi pada situasi tertentu dan dipandang sebagai ancaman dalam situasi tertentu, misalnya saat mengikuti ujian(Oktaviani et al., 2021).

Gejala kecemasan yang muncul saat menghadapi ujian sekolah dapat berupa rasa khawatir, firasat buruk, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, gangguan pada pola tidur, adanya gangguan konsentrasi, dan daya ingat serta keluhan keluhan somatik seperti berdebar debar, pendengaran berdenging, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, dan sakit kepala (Oktaviani et al., 2021). Sayangnya, upaya untuk mengurangi kecemasan pada remaja di Indonesia saat ini menghadapi berbagai kendala, salah satunya adalah minimnya literasi kesehatan jiwa dan minimnya edukasi terkait keterampilan manajemen stres. Ada berbagai cara yang dilakukan orang untuk mengatasi kecemasan. Beberapa individu merasa terbantu untuk mendiskusikan kekhawatiran mereka dengan individu tepercaya, terlibat dalam aktivitas yang selaras dengan minat dan bakat mereka, memperkuat hubungan spiritual mereka melalui ibadah dan mendekatkan diri kepada Tuhan, mempraktikkan teknik relaksasi untuk menenangkan pikiran, melakukan olahraga atau fisik secara teratur. beraktivitas, memastikan mereka mendapatkan tidur yang cukup, mengkonsumsi makanan yang seimbang dan bergizi, serta menjaga pola hidup bersih dan sehat (Brooks et al., 2022) Semakin meningkatnya kejadian kecemasan, semakin penting dalam mengatasi masalah tersebut dengan cara yang tepat, baik melalui pendekatan farmakologi dan non-farmakologi (Coe et al., 2019).

Pendekatan non-farmakologi bertujuan untuk merileksasikan tubuh dan fikiran. Dimana salah satu herbal yang bermanfaat adalah lavender dan chamomile. Berdasarkan penelitian, berbagai minyak aroma dari bunga-bunga dan kayu-kayuan memiliki sifat terapeutik dan psikoterapeutik. Saat ini sudah banyak penelitian yang membuktikan manfaat dari minyak aroma terapi. Penelitian medis akhir-akhir ini mengungkapkan bahwa bau yang terhirup memiliki dampak yang signifikan pada perasaan manusia. Menurut penelitian ilmiah, aroma yang tercium dapat menimbulkan efek relaksasi pada tubuh dan mengurangi kecemasan (Yoo & Park, 2023).

Berdasarkan studi di Amerika, mayoritas anak-anak yang mengkonsumsi minuman dengan pemanis buatan (*sweet-sugar beverages*) adalah anak-anak atau remaja yang minuman tersebut telah disediakan di rumah (Haughton et al., 2018). Selain itu, terdapat peningkatan kasus sindrom

Edukasi penggunaan *infused tea* lavender dan *chamomile* untuk mengurangi tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi ujian sekolah di Kota Semarang

metabolic pada anak-anak dan remaja tiap tahunnya karena tingginya konsumsi minuman manis dalam kemasan di Indonesia ((Moelyo et al., 2013) Oleh karena itu, edukasi dan pemberian alternatif minuman yang lebih sehat perlu diperkenalkan kepada masyarakat khususnya remaja sebagai bentuk kesadaran dalam pemilihan minuman yang berdampak kepada kesehatannya. Teh infusa lavender dan chamomile adalah minuman yang mempunyai banyak manfaat, salah satunya sebagai antioksidan dan dapat berfungsi menurunkan kecemasan (Bazrafshan, Rafi M;Jokar, Mozhgan;Delam, 2020; Saadatmand et al., 2024).

Aromaterapi lavender memiliki karakteristik menenangkan, mendorong tidur, efek anxyolitik (antisifat cemas) dan efek psikologis lainnya. Sementara itu, minyak lavender mengandung zat seperti minyak esensial (1-3%), alpha-pinene (0,22%), limonene (1,06%), linalool (26,12%), borneol (1,21%), linalyl acetate (26,32%), dan geranyl acetate (2,14%). Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa keunggulan aromaterapi lavender dibandingkan aromaterapi lain adalah bahwa kandungan utama bunga lavender adalah linalyl acetate dan linalool yang memiliki efek anxiolytic. Pemakaian aromaterapi lavender melalui inhalasi akan mempercepat dampak penghambatan Monoamine Oxidase yang berperan dalam memulihkan keseimbangan neurotransmitter (serotonin, norepinefrin, dan dopamin) sehingga dapat meningkatkan suasana hati. Menuju pengurangan parameter fisik dari sistem saraf otonom seperti denyut jantung, frekuensi pernapasan, dan tekanan darah. Senyawa yang mampu menghambat Monoamine Oxidase adalah linalool yang terdapat dalam aromaterapi lavender (Rahmanti et al., 2023).

Selain itu, chamomile telah lama digunakan sebagai salah satu komponen dalam pengobatan tradisional. Senyawa apigenin yang terdapat dalam chamomile berfungsi dengan efek hipnotik mirip benzodiazepine, sehingga apigenin dapat terikat pada GABA A dalam sistem saraf pusat yang pada gilirannya dapat menghasilkan efek sedatif yang memicu rasa mengantuk dan relaksasi otot. Di samping itu, ada komponen lain yang belum diketahui jenisnya, yang turut membantu apigenin dalam menciptakan efek sedatif pada tubuh manusia. Karena pengaruhnya pada sistem saraf pusat, chamomile juga memengaruhi hipotalamus, hipofisis, dan sistem limbik, sehingga chamomile dapat mengurangi rasa cemas dan mencegah lonjakan stres dengan menghambat kortisol, diiringi dengan penurunan reaksi terhadap stressor (Sugiarto, Ivhyta, 2020).

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti ingin melakukan intervensi edukasi dengan menggunakan teh infusa bunga lavender dan chamomile terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja di MTS dan MA Assodiqiyah di Kota Semarang. Kegiatan ini diharapkan dapat memenuhi penguatan publikasi khususnya bidang pengabdian masyarakat, dan pelayanan masyarakat dan komunitas yang terintegrasi di LPPM Unissula.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di MTS As-Shodiqiyah Kota Semarang, dengan mitra sasaran terdiri atas siswa MTS Asshodiqiyah sebanyak 45 orang. Metode kegiatan ini berupa penyuluhan dalam bentuk pemberian edukasi. Adapun kegiatan penyuluhan dilaksanakan melalui tiga tahapan utama:

1. Pretest

Sebelum penyuluhan dimulai, peserta akan diberikan soal pretest. Pretest berisi pertanyaan-pertanyaan dasar mengenai pengetahuan peserta tentang pengertian kecemasan, gejala kecemasan, manfaat lavender dan chamomile sebanyak 10 pertanyaan. Tujuan pretest adalah untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta sebelum diberikan edukasi.



Gambar 1. Pengisian Lembar Soal Pretes

2. Pemberian Edukasi

Setelah pretest selesai, siswa yang mengikuti penyuluhan diberikan edukasi dengan materi mengenai pengertian kecemasan, gejala, kasus yang sering terjadi pada remaja, cara penanganan khususnya terkait non farmakologi, manfaat lavender, manfaat chamomile dan cara pembuatan teh lavender dan teh chamomile. Dilakukan pula diskusi dan Tanya Jawab kepada peserta untuk bertanya dan berdiskusi mengenai materi yang telah disampaikan.



Gambar 2. Pemberian Edukasi Terkait teh infusa Lavender dan Chamomile Untuk Mengurangi Kecemasan Menjelang Ujian

3. Posttest

Setelah sesi edukasi selesai, peserta diberikan soal posttest yang serupa dengan soal pretest, namun beberapa pertanyaan dapat dimodifikasi untuk menguji pemahaman peserta setelah mengikuti edukasi. Tujuan posttest adalah untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data awal (Pre Test) dilakukan dengan melakukan penyebaran kuesioner kepada 45 orang siswa MTS Asshodiyyah sebelum diberikan edukasi. Kemudian pengumpulan data akhir (Post Test) dilakukan setelah siswa menerima edukasi terkait gangguan kecemasan dan alternatif penanganannya. Untuk dapat menganalisis perbedaan antara hasil Pre Test dan Post Test pada responden, dilakukan uji statistik dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan jika nilai $p \leq 0,05$.

Edukasi penggunaan *infused tea* lavender dan *chamomile* untuk mengurangi tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi ujian sekolah di Kota Semarang

Tabel 1. Presentasi nilai pemahaman terkait gangguan kecemasan

No	Parameter	Presentase Rata-rata jawaban benar	
		Pretest (%)	Posttest(%)
1.	Gangguan kecemasan mempunyai tanda sering khawatir, takut dan cemas berlebih yang mengganggu aktivitas sehari-hari	80	98
2.	Gejala gangguan cemas salah satunya dada berdebar, keringat dingin dan sulit konsentrasi	65	100
3.	Teh lavender dan teh chamomile termasuk jenis minuman yang mengandung kafein	45	80
4.	Manfaat utama teh lavender dan chamomile terkait kesehatan mental adalah mengurangi kecemasan	84	95
5.	Aroma lavender dikenal memiliki efek menenangkan	95	100
6.	Waktu yang paling tepat untuk mengonsumsi teh lavender atau chamomile adalah saat sebelum tidur	70	98
7.	Teh lavender dan chamomile umumnya aman dikonsumsi oleh remaja apabila sesuai aturan	70	82
8.	Lama penyeduhan teh lavender dan chamomile yang dianjurkan agar manfaat optimal adalah sekitar 10 menit	50	87
9.	Suhu air yang dianjurkan untuk menyeduh teh lavender dan chamomile adalah mendekati mendidih	70	91
10.	Cara penyimpanan teh herbal yang benar adalah di wadah tertutup dan kering	80	100
rata-rata		70,9	93,1

Berdasarkan hasil dari pengujian perbandingan untuk melihat perbedaan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dan edukasi digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, dimana didapatkan hasil yang signifikan yaitu dengan $\text{sig} = 0,002 (<0,05)$.

Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest posttest, karena telah dilakukan edukasi mengenai gangguan kecemasan dan manfaat teh lavender dan chamomile dalam mengurangi tingkat cemas menjelang ujian sekolah. Pada pengujian perbandingan sebelum dan sesudah penyuluhan serta edukasi didapatkan hasil yang signifikan yaitu $0,002 (<0,05)$ Sehingga edukasi terbukti dapat meningkatkan pemahaman mengenai manfaat lavender dan chamomile dalam mengurangi tingkat kecemasan pada remaja. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh adanya edukasi dan penyuluhan tentang pemahaman gangguan kecemasan dan manfaat teh lavender-chamomile sebagai upaya penurunan tingkat kecemasan pada remaja dalam menghadapi ujian sekolah..

Penyuluhan pada siswa di MTS As-Shodiqiyah dilakukan dengan secara tatap muka. Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa konsumsi teh lavender dan chamomile efektif dalam menurunkan berbagai macam jenis kecemasan (Bazrafshan, Rafi M;Jokar, Mozghan;Delam, 2020; Caballero-gallardo & Quintero-rincón, 2025; Yoo & Park, 2023). Beberapa studi di Indonesia juga telah melaporkan bahwa aromaterapi lavender dan chamomile dapat meredakan cemas pada pasien hemodialisa, ibu hamil trimester pertama, pasien yang akan menjalani operasi *sectio-caesarea* dan nyeri saat

Edukasi penggunaan *infused tea* lavender dan *chamomile* untuk mengurangi tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi ujian sekolah di Kota Semarang

menstruasi (Rahmanti et al. 2023; Saadatmand et al. 2024; Tri D, 2023, and Miri, 2020.). Penyuluhan dilakukan dengan melakukan edukasi langsung mengenai gangguan kecemasan pada remaja, khususnya terkait gejala kecemasan, kasus yang sering terjadi pada remaja, cara penanganan dan tetapi non farmakologi yang mampu membantu menurunkan tingkat kecemasan seperti lavender dan chamomile, hal tersebut merupakan langkah penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan khususnya kesehatan jiwa. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan informasi yang akurat kepada masyarakat tentang cara penggunaan obat herbal yang benar dan meningkatkan literasi masyarakat akan literasi kesehatan jiwa. Siswa tampak antusias dalam memberikan pertanyaan, dimana pertanyaan yang sering ditanyakan adalah terkait keamanan konsumsi teh lavender dan chamomile.



Gambar 3. Dokumentasi dengan Siswa MTS Asshodiqiyah Kota Semarang.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan melalui metode evaluasi kuesioner diperoleh beberapa temuan:

- Sebelum Penyuluhan: Sebagian besar peserta belum memahami gejala kecemasan, kandungan yang ada di lavender dan chamomile, serta belum mengetahui lama penyeduhan teh lavender dan chamomile untuk mendapatkan khasiat yang optimal.
- Sesudah Penyuluhan: Terjadi peningkatan pada pengetahuan peserta mengenai materi yang disampaikan. Peserta menjadi lebih memahami pengertian gangguan kecemasan dan gejalanya, manfaat, cara penyajian teh lavender dan chamomile serta cara penyajiannya..
- Tantangan: Beberapa peserta masih kesulitan dalam melafalkan kandungan yang ada di teh lavender dan chamomile.

Penyuluhan terkait kesehatan jiwa di Kota Semarang, sebelumnya pernah dilakukan pada mahasiswa farmasi untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi UKAI Nasional dan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa terkait gangguan depresi (Febrinasari et al., 2026). Dalam hal ini, penyuluhan gangguan kecemasan dan manfaat teh lavender dan *chamomile* telah berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penggunaan obat herbal yang baik. Partisipasi aktif peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mempelajari materi yang disampaikan. Pengetahuan dan skill yang telah dikenalkan kepada siswa MA dan MTS di Kota Semarang diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai gangguan kecemasan, memperkenalkan lavender dan chamomile sebagai terapi non farmakologi sekaligus menambah *coping mechanism* dalam menghadapi tekanan hidup sehingga dapat dengan tenang dan percaya diri dalam menghadapi ujian.

Edukasi penggunaan *infused tea* lavender dan *chamomile* untuk mengurangi tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi ujian sekolah di Kota Semarang

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang gangguan kecemasan pada remaja dengan memperkenalkan manfaat teh lavender dan chamomile di MA dan MTS As-Shodiqiyah kota Semarang, dapat ditingkatkan secara signifikan melalui edukasi. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan, dengan nilai $p = 0,002 (<0,05)$. Edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa, tetapi juga berkontribusi pada penggunaan obat herbal yang lebih rasional dan aman. Oleh karena itu, penerapan program edukasi berkelanjutan sangat direkomendasikan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terkait pengelolaan obat yang tepat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada LPPM Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang, serta kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dan mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Bazrafshan, Rafi M.;Jokar, Mozghan;Delam, H. (2020). The effect of lavender herbal tea on the anxiety and depression of the elderly: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 50(SI). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102393>
- Brooks, H., Windfuhr, K., Irmansyah, Prawira, B., Putriningtyas, D. A. D., Lovell, K., Bangun, S. R., Syarif, A. K., Manik, C. G., Tanjun, I. S., Salim, S., Renwick, L., Pedley, R., & Bee, P. (2022). Children and young people's beliefs about mental health and illness in Indonesia: A qualitative study informed by the Common Sense Model of Self-Regulation. *PLoS ONE*, 17(2 February), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263232>
- Caballero-gallardo, K., & Quintero-rincón, P. (2025). *Aromatherapy and Essential Oils : Holistic Strategies in Complementary and Alternative Medicine for Integral Wellbeing*. 1–24.
- Coe, A. B., Bostwick, J. R., Choe, H. M., & Thompson, A. N. (2019). Provider perceptions of pharmacists providing mental health medication support in patient-centered medical homes. *Journal of the American Pharmacists Association*, 59(4), 555–559. <https://doi.org/10.1016/j.japh.2019.03.002>
- Febrinasari, N., Sabiti, F. B., & Kinasih, A. S. (2026). *Pelatihan self-healing dan edukasi gangguan depresi pada mahasiswa profesi apoteker di Kota Semarang*. 10, 323–329.
- Haughton, C. F., Waring, M. E., Wang, M. L., Rosal, M. C., Pbert, L., & Lemon, S. C. (2018). Beverages when available at home. *J Pediatr*, 202, 121–128. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.06.046>.Home
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa DI Indonesia. In *InfoDATIN* (p. 12).
- Lansia, T. (2020). *Open Acces*. 02(01).
- Moelyo, A. G., Himawan, I. W., Pateda, V., & Fadil, R. (2013). Indonesia national registry of children with type 2 diabetes mellitus. *International Journal of Pediatric Endocrinology*, 2013(S1), P8. <https://doi.org/10.1186/1687-9856-2013-s1-p8>
- Oktaviani, V., Santoso, M. B., & Raharjo, S. T. (2021). Pendampingan Pada Remaja Dalam Mengatasi Cemas Saat Public Speaking Menggunakan Emotional Freedom Technique, Relaksasi Imajinasi Dan Olah Tubuh. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(2), 291. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.35130>
- Rahmanti, A., Haksara, E., & Cahyono, A. (2023). *PENERAPAN AROMATHERAPY LAVENDER UNTUK MENGURANGI RUMKIKT TK II dr . SOEDJONO MAGELANG THE APPLICATION OF LAVENDER AROMATHERAPY TO REDUCE ANXIETY IN PATIENTS UNDERGOING HEMODIALYSIS AT RUMKIT TK II dr .* 5(1), 34–44.
- Saadatmand, S., Zohroudi, F., & Tangestani, H. (2024). The Effect of Oral Chamomile on Anxiety: A Systematic Review of Clinical Trials. *Clinical Nutrition Research*, 13(2), 139.

Edukasi penggunaan *infused tea* lavender dan *chamomile* untuk mengurangi tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi ujian sekolah di Kota Semarang

- <https://doi.org/10.7762/cnr.2024.13.2.139>
- Trimester, H., Di, I. I. I., & Miri, K. (n.d.). *PENGARUH AROMATERAPI CHAMOMILE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI KECAMATAN MIRI SRAGEN* (Elshinta Saputri 1) Nur Rakhmawati 2) 1).
- Yani, desi indra;Wong, Jhon chee meng;shorey, S. (2025). Factors Associated With Mental Health Literacy, Depression, and Anxiety Amongst Indonesian Adolescents. *Journal of Advance Nursing*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jan.16742>
- Yoo, O., & Park, S. A. (2023). Anxiety-Reducing Effects of Lavender Essential Oil Inhalation: A Systematic Review. *Healthcare (Switzerland)*, 11(22), 1–12. <https://doi.org/10.3390/healthcare11222978>