

Peningkatan Pengetahuan Ibu dalam Pengolahan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Relaksan dan Skrining Kesehatan Jiwa

Increased Mom's Knowledge in Processing Family Medicine Plants (TOGA) as Relaxants and Mental Health Screening

Widea Rossi Desvita¹

Tri Ani Marwati²

Fikri Achmad Arif¹

Isabella Meliawati Sikumbang³

Laela Hayu Nurani^{3*}

¹Department of Medical Professional Education, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Special Region of Yogyakarta, Indonesia

²Department of Public Health, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Special Region of Yogyakarta, Indonesia

³Department of Pharmacy, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Special Region of Yogyakarta, Indonesia

email:

laela.farmasi@pharm.uad.ac.id

Kata Kunci

Ibu
Kesehatan jiwa
Tanaman Obat Keluarga

Keywords:

Mother
Mental health
Family medicine plant

Received: August 2021

Accepted: October 2021

Published: February 2022

Abstrak

Pandemi COVID-19 memberikan pengaruh pada permasalahan psikologis ibu dengan prevalensi gejala depresi dan kecemasan yang meningkat. Di Ranting Aisyiyah Demangan dan Sapen DIY kegiatan terhenti selama pandemi mengingat anggota banyak yang lansia dan ada di zona merah pada Juni 2021. Atas dasar ini maka perlu dilakukan stimulus kegiatan yang dapat dilakukan saat pandemi. Tujuan dari kegiatan ini adalah diketahuinya kondisi kesehatan jiwa dengan skrining kesehatan jiwa, promosi kesehatan jiwa, penggunaan dan pengelolaan obat tradisional sebagai rekalsan. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah skrining kesehatan jiwa, penyuluhan dan pelatihan kesehatan jiwa, penggunaan obat herbal sebagai relaksan, serta pembuatan jamu instan yang memenuhi standar dari Dinas Kesehatan. Kegiatan dilakukan secara online, dimulai dengan pretest, penyampaian materi, skrining kesehatan jiwa, pengelolaan tanaman obat tradisional, lalu post test. Analisis hasil dilakukan dengan melakukan uji statistik uji t berpasangan. Hasil pretest dan posttest menunjukkan peningkatan nilai dari $82 \pm 0,55$ menjadi $93 \pm 0,84$. Responden secara psikis dan emosional paling banyak mengalami keluhan mudah lelah (73,1%), diikuti keluhan kesulitan memahami perasaan (46,2%), kemudian keluhan cemas, tegang, atau khawatir (42,3%). Hasil skrining menunjukkan terdapat 1 responden yang mengalami masalah jiwa ringan.

Abstract

The COVID-19 pandemic impacts maternal psychological problems with an increasing prevalence of symptoms of depression and anxiety. In Branch Aisyiyah Demangan and Sapen DIY, activities were stopped during the pandemic, considering that many of the members were elderly and were in the red zone in June 2021. On this basis, it is necessary to carry out stimulus activities that can be carried out during a pandemic. This activity aims to know mental health conditions by screening mental health, promoting mental health, and using and managing traditional medicines for relaxants. The methods used in this activity are mental health screening, mental health counseling and training, presentation of herbal medicines with the right dose, and making herbal medicine that meets the standards of the Health Office. Activities are carried out online, starting with pretest, delivery of material, mental health screening, management of traditional medicinal plants, post-test. The analysis of the results was carried out by performing a paired t-test statistical test. The pretest and post-test results showed an increase from 82 ± 0.55 to 93 ± 0.84 . Psychologically and emotionally, most respondents experienced complaints of fatigue (73.1%), followed by complaints of difficulty understanding feelings (46.2%), then complaints of anxiety, tension, or worry (42.3%). Screening results show that one respondent has a mild mental problem.



PENDAHULUAN

Masa pandemi covid 19 ini memunculkan banyak faktor yang bisa menjadi penyebab masalah kejiwaan, seperti hilangnya pekerjaan, turunnya pendapatan, perubahan pola belajar dan pola bekerja, jenuh dengan aktifitas di rumah saja, dan juga ketidakpastian sampai kapan pandemi berlangsung. Hasil studi menunjukkan bahwa di dalam keluarga, ibu mempunyai resiko yang lebih tinggi ditunjukkan dengan dengan tingkat gejala depresi dan kecemasan ibu meningkat dan memerlukan penggunaan layanan kesehatan mental (Cameron *et al.*, 2020). Hal ini mendorong perlunya pelayanan masalah kejiwaan khususnya di fasilitas kesehatan seperti puskesmas. Di Puskesmas, tenaga kesehatan yang melakukan pelayanan di bidang kesehatan jiwa baik di dalam dan di luar gedung masih memiliki banyak tugas rangkap. Di DIY ketersediaan poliklinik jiwa dengan persentase pasien yang harus rawat inap sebesar 10% (lebih tinggi dari rata-rata di Indonesia 8.1%) (Idaiani & Riyadi, 2018). Di Ranting Aisyiyah Demangan Yogyakarta yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman II merupakan mitra pengabdian masyarakat secara mandiri oleh beberapa dosen dan KKN mahasiswa universitas di Yogyakarta.

Gangguan jiwa adalah suatu perubahan pada fungsi jiwa yang menyebabkan adanya gangguan pada fungsi jiwa, yang menimbulkan penderitaan pada individu dan atau hambatan dalam melaksanakan peran sosial (Marchira, 2011). Masalah gangguan jiwa yang menyebabkan menurunnya kesehatan mental ini ternyata terjadi hampir di seluruh negara di dunia (Singh, 2020). Gangguan jiwa pada keluarga dapat terjadi pada ayah, ibu, anak maupun ketiganya, terlebih saat pandemi COVID-19 (Sediri *et al.*, 2020).

Gangguan jiwa yang sering terjadi pada ibu adalah depresi. Depresi pada ibu merupakan suatu kondisi mental ibu dengan karakteristik, yaitu kurangnya kehangatan, tidak spontan, tegang atau kaku ketika berinteraksi dengan anak. Hal ini dapat memengaruhi perilaku pengasuhan yang diberikan ibu pada anaknya. Kondisi ini dipengaruhi pula oleh faktor-faktor ekonomi, status pernikahan, dan karakteristik anak (Choiriyah, 2016). Gangguan terkait neuron ini perlu penanganan dengan kuratif maupun pencegahan (proteksi). Di wilayah ranting Aisyiyah Demangan dan Sapen Yogyakarta, masalah-masalah yang mempengaruhi stress pada ibu-ibu umumnya dipicu oleh kondisi pandemi COVID-19. Hal ini menjadi salah satu fokus perhatian kesehatan disamping dengan perhatian pada kondisi anggota masyarakat yang terkena penyakit COVID-19. Adanya anggota masyarakat yang terjangkit COVID-19 bahkan beberapa meninggal dunia karena COVID-19 membuat fokus proteksi kesehatan jiwa-raga menjadi perhatian utama di wilayah ini. Berbagai perubahan perilaku positif dapat dilakukan untuk memperbaiki kondisi kesehatan jiwa masyarakat. Upaya penurunan keterjadian gangguan jiwa dari hasil penelitian dapat dilakukan dengan obat, pendekatan keagamaan, peningkatan kualitas hidup, serta herbal. Ginkgo biloba, jahe, dan jeruk merupakan beberapa herbal yang dapat digunakan sebagai relaksan dalam aromaterapi terkait neuroprotektif (Singh *et al.*, 2016).

Kegiatan keagamaan yang dilakukan selama pandemi ini dilakukan secara online. Adanya *WhatsApp group* peserta yang saling menguatkan tetap dilakukan oleh pengurus ranting. Adanya keterbatasan dana masing-masing anggota mendorong pemberian dana stimulasi pulsa untuk pengadaan kegiatan positif dengan aplikasi *Google Meet*. Kegiatan positif lain yang tidak dapat dilakukan secara mandiri oleh ranting Muhammadiyah cabang Sapen dan Demangan adalah uji kondisi kesehatan mental serta menjaga salah satunya dengan obat herbal dalam hal ini penggunaan aromaterapi. Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan pengolahan obat tradisional menjadi ramuan obat sangat diperlukan bagi ibu (Qamariah *et al.*, 2019). Sebagai aromaterapi, jeruk yang mengandung hisperidin secara *in vitro* berpengaruh pada psychiatric disorders (Hajjalyani *et al.*, 2019). Jahe dengan minyak atsirinya mencegah penuaan dan penurunan degeneratif neuron (Joshi, 2006). Upaya penurunan dengan kegiatan keagamaan maupun obat dapat dilakukan secara mandiri dan menggerakkan kelompok sosial masyarakat.

Aisyiyah Ranting Demangan dan Sapen, Yogyakarta, yang secara aktif melakukan gerakan sosial terhadap anggota dan masyarakat mempunyai visi, misi, dan tujuan yang jelas dengan salah satunya adalah mengelola kesehatan jiwa raga anggota keluarga dan masyarakat. Kegiatan yang rutin dilakukan oleh pengurus adalah kegiatan pengajian dengan tema tertentu, kegiatan sosial, kegiatan membaca Al-Qur'an, kegiatan peningkatan kreativitas ibu terkait ekonomi keluarga,

serta kegiatan di hari-hari besar. Dengan adanya pandemi maka kegiatan tersebut menjadi tidak dapat lagi rutin dilakukan. Kendala yang dihadapi adalah keterbatasan dalam melakukan kegiatan secara luring. Kendala kegiatan daring adalah dana yang harus dialokasikan dalam penyediaan pulsa sementara tentunya menjaga kesehatan jasmani rohani sangat penting dirutinkan kembali apalagi dengan adanya keterbatasan karena Program Pengetatan Terbatas Kegiatan Masyarakat (PTKM).

Adanya permasalahan yang ada yaitu berkurangnya semua kegiatan sosial yang berefek pada penguatan kesehatan jiwa, perlunya peningkatan aktivitas positif bagi keluarga, dana terkait dengan alokasi pembelian pulsa jika ada kegiatan daring, maka perlu ada solusi. Solusi yang ditawarkan adalah dengan memberikan kegiatan positif bagi khususnya anggota aisyiyah ranting Demangan. Kegiatan yang ditawarkan adalah menyampaikan hal-hal yang terkait dengan kesehatan jiwa khususnya bagi ibu-ibu dan penanganannya disertai pemberian pulsa untuk kegiatan, menyampaikan materi tanaman obat keluarga khususnya untuk kesehatan jiwa dan kesehatan fisik pada umumnya disertai pemberian pulsa untuk kegiatan. Kegiatan ini dilanjutkan dengan stimulasi penyerahan bibit jeruk nipis bagi anggota ranting aisyiyah demangan. Hal ini didukung bahwa hisperidin dalam jeruk merupakan bahan aromaterapi dalam relaksasi yang berpengaruh pada kesehatan jiwa. Di samping itu adanya metabolit sekunder dalam empon-empon pada TOGA dapat meningkatkan kebugaran jiwa dan raga, menyampaikan dana stimulasi pulsa bagi 26 peserta sebesar masing-masing Rp. 20.000,00.

METODE

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pemberian materi kesehatan jiwa dan penanaman tanaman obat keluarga. Metode yang digunakan dengan pretest dan posttest, skrining kesehatan jiwa, promosi kesehatan jiwa ibu, penyajian obat herbal dengan dosis yang tepat, serta pembuatan jamu yang memenuhi standar dari Dinas Kesehatan. Skrining dilakukan terhadap anggota ranting yang mengikuti kegiatan ini yang menyetujui *informed consent* dalam kepesertaan dalam skrining kesehatan jiwa. Terdapat 26 ibu yang ikut serta dalam kegiatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PKM mengenai kesehatan jiwa dan pengelolaan tanaman obat keluarga di wilayah ranting Demangan dan Sapen, Yogyakarta. Kegiatan ini dimulai dengan koordinasi bersama ranting pada bulan Februari 2021. Kegiatan dilanjutkan dengan sosialisasi program dan persiapan lokasi PM dilakukan pada bulan Juni 2021. Pelaksanaan dilakukan dengan media online yaitu *Google Meet* seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pelaksanaan proposi kesehatan dengan *G-Meet* kepada anggota di Ranting Aisyiyah Demangan dan Sapen Yogyakarta

Pelaksanaan dimulai dengan penyampaian stimulasi pulsa melalui ketua ranting Ibu Sulartinah, sebesar Rp. 520.000,00 yang diperuntukkan bagi 26 peserta. Penyampaian materi promosi kesehatan jiwa setiap dalam 3 kali pertemuan online dengan beberapa sesi. Sebelum masuk pada sesi materi, terlebih dahulu dilakukan pretest untuk mengukur pengetahuan peserta tentang materi yang akan disampaikan.

Penyampaian materi pada pertemuan pertama dilakukan pada tanggal 20 Juni 2021, materi pada pertemuan pertama adalah mengenai kesehatan jiwa ibu sebagai pilar kesehatan jiwa keluarga yang disampaikan oleh dr. Widea Rossi Desvita, Sp.KJ. yang kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Pertemuan kedua pada tanggal 26 Juni 2021 dilakukan penyampaian materi mengenai promosi kesehatan jiwa oleh Dr. Tri Ani Marwati, SE., M.Kes. pada sesi 1. Kegiatan online dilanjutkan penyampaian materi oleh Dr. apt. Laela Hayu Nurani, M.Si. pada 27 Juni 2021 mengenai pelatihan obat tradisional, teori formula dosis obat herbal sebagai relaksan, dan pembuatan jamu instan sesuai standar Departemen Kesehatan RI. Buku panduan berupa e-book dari Depkes RI dibagikan secara online. Kegiatan dilanjutkan secara offline dengan pembagian bibit, tumbler air minum sebagai cindra mata, serta leaflet obat herbal sebagai relaksan dan pembuatan jamu instan oleh Dr. apt. Laela Hayu Nurani pada 12 Juli 2021 (Gambar 2) dengan leaflet yang terlihat dalam Gambar 3.



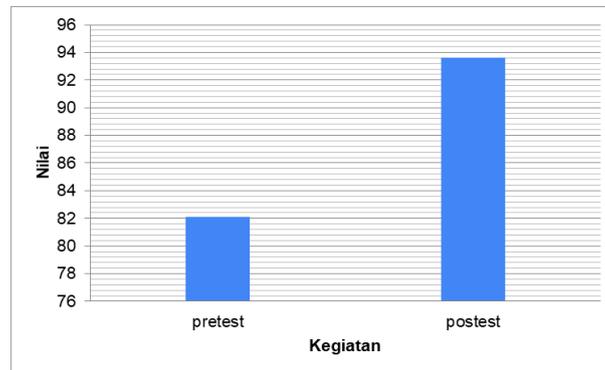
Gambar 2. Pembagian Bibit Tanaman



Gambar 3. Leaflet obat herbal sebagai relaksan dan pembuatan jamu instan

Pertemuan ketiga tanggal 27 Juni 2021 dilakukan review, perpisahan, dan penyampaian tindak lanjut. Kegiatan di akhiri dengan post test untuk mengukur pengetahuan peserta setelah mendapatkan materi. Setelah dilakukan penyampaian materi, skrining kesehatan jiwa, dan pengelolaan tanaman obat tradisional, terjadi peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dari hasil pre test dan post test. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa yang diberi tanggung jawab penuh terkait teknis pelaksanaan. Mahasiswa tersebut dari Fakultas Farmasi S2 (Isabella Meliawati Sikumbang) dan Fakultas Kedokteran

(Fikri Achmad Arif) terkait dengan kegiatan *Inter Professional Education*. Hasil pre test dan post test yang dilakukan dalam kegiatan ini ditunjukkan pada Gambar 4.



Gambar 4. Hasil Pretest dan Posttest promosi kesehatan anggota di Ranting Aisyiyah Demangan dan Sapen Yogyakarta

Hasil menunjukkan peningkatan nilai antara sebelum diberikan materi dan sesudah diberikan materi. Hal tersebut menunjukkan bahwa tercapainya peningkatan pengetahuan peserta mengenai kesehatan jiwa dan tanaman obat tradisional keluarga dari $82 \pm 0,55$ menjadi $93 \pm 0,84$. Skrining kesehatan jiwa dilakukan dengan SRQ (*Self Reported Questionnaire*) yang berisi 29 pertanyaan yang sebelumnya telah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya. Skrining dilakukan pada 26 responden untuk mendeteksi masalah kesehatan jiwa seperti depresi, penggunaan zat psikoaktif, gangguan psikotik, dan *Post Traumatic Distress Syndrome* (PTSD). Hasil skrining ditunjukkan pada Tabel I.

Tabel I. Hasil Deteksi Dini Masalah Psikososial dan Kesehatan Jiwa dengan SRQ-29 (N=26)

No	Pertanyaan	Ya	
		F	%
1	Apakah Anda sering merasa sakit kepala?	9	34.6
2	Apakah Anda kehilangan nafsu makan?	7	26.9
3	Apakah tidur Anda tidak nyenyak?	6	23.1
4	Apakah Anda mudah merasa takut?	8	30.8
5	Apakah Anda merasa cemas, tegang, atau khawatir?	15	57.7
6	Apakah tangan Anda mudah gemetar?	4	15.4
7	Apakah Anda mengalami gangguan pencernaan?	9	34.6
8	Apakah Anda merasa sulit berpikir jernih?	7	26.9
9	Apakah Anda merasa tidak bahagia?	2	7.7
10	Apakah Anda lebih sering menangis?	4	15.4
11	Apakah Anda merasa sulit untuk menikmati aktivitas sehari-hari?	6	23.1
12	Apakah Anda mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan?	9	34.6
13	Apakah aktivitas/tugas sehari-hari Anda terbengkalai?	5	19.2
14	Apakah Anda merasa tidak mampu berperan dalam kehidupan ini?	7	26.9
15	Apakah Anda kehilangan minat terhadap banyak hal?	6	23.1
16	Apakah Anda merasa tidak berharga?	8	30.8
17	Apakah Anda mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup Anda?	1	3.8
18	Apakah Anda merasa lelah sepanjang waktu?	9	34.6
19	Apakah Anda merasa tidak enak diperut?	9	34.6
20	Apakah Anda mudah lelah?	19	73.1
21	Apakah Anda minum alkohol lebih banyak dari biasanya atau Apakah Anda menggunakan Narkoba?	0	0
22	Apakah Anda yakin bahwa seseorang mencoba mencelakai Anda dengan cara tertentu?	2	7.7
23	Apakah ada yang mengganggu atau hal yang tidak biasa dalam pikiran Anda?	6	23.1
24	Apakah Anda pernah mendengar suara tanpa tahu sumbernya atau yang orang lain tidak dapat mendengar?	1	3.8
25	Apakah Anda mengalami mimpi yang mengganggu tentang suatu bencana / musibah atau adakah saat-saat Anda seolah mengalami kembali bencana itu?	3	11.5
26	Apakah Anda menghindari kegiatan, tempat, orang atau pikiran yang mengingatkan Anda akan bencana tersebut?	4	15.4
27	Apakah minat anda terhadap teman dan kegiatan yang biasa Anda lakukan berkurang?	8	30.8
28	Apakah Anda merasa sangat terganggu jika berada dalam situasi yang mengingatkan Anda akan bencana atau jika Anda berpikir tentang bencana itu?	10	38.5
29	Apakah Anda kesulitan memahami atau mengekspresikan perasaan anda?	12	46.2

Responden secara psikis dan emosional paling banyak mengalami keluhan mudah lelah (73,1%), diikuti keluhan kesulitan memahami perasaan (46,2%), kemudian keluhan cemas, tegang, atau khawatir (42,3%). Kecenderungan masalah mental emosional ditegakkan jika seseorang mengalami 6 keluhan atau lebih dari pertanyaan 1 sampai 20 atau mengalami salah satu keluhan dari pertanyaan 21 sampai 29 (Nurjanah, 2020). Hasil skrining menunjukkan terdapat 1 responden yang mengalami kecenderungan masalah jiwa ringan. Di wilayah ranting Demangan dan Sapen. Gangguan kejiwaan terjadi pada beberapa masyarakat yang dipacu oleh kondisi pandemi COVID 19. Hal ini menjadi salah satu fokus perhatian kesehatan disamping dengan perhatian pada kondisi anggota masyarakat yang terkena penyakit COVID-19. Adanya anggota masyarakat yang terjangkit COVID-19 bahkan beberapa meninggal dunia karena COVID-19 membuat fokus proteksi kesehatan jiwa-raga menjadi perhatian utama di wilayah ini. Penderita yang mengalami gangguan jiwa ringan dan sedang, dapat hidup dan menjalani kehidupan sehari-hari seperti orang normal, namun disertai keluhan yang berkepanjangan, misalnya selalu merasa cemas, depresi. Penanganan terapi terhadap penderita gangguan jiwa dengan kategori ringan dan sedang dapat menggunakan ramuan obat tradisional sebagai terapi (Andari, 2017).

Kegiatan penyajian obat herbal sebagai relaksan dan pembuatan jamu instan tidak dapat dilakukan secara offline, mengingat peningkatan keterjadian COVID-19 di bulan Juli 2021. Hal ini yang mendasari pengalihan penyampaian materi teknis secara online pada 27 Juni 2021 dan pembagian leaflet dan bibit secara offline pada 14 Juli 2021 kepada perwakilan anggota ranting per wilayah RT. Kegiatan penyampaian materi secara online juga dapat diakses melalui link YouTube <https://youtu.be/TXQCjAHUI50> dan media koran online <https://www.krjogja.com/pendidikan/aroma-terapi-neuroproctif-solusi-pencegahan-gangguan-jiwa-di-masa-pandemi/>.

Salah satu ramuan obat tradisional untuk terapi gangguan jiwa ringan seperti kecemasan atau untuk menenangkan tubuh, pikiran, dan syaraf, yaitu dapat menggunakan aromaterapi (Sulistyowati & Herningtyasari, 2016). Bau wangi yang berasal dari minyak atsiri lavender, jeruk, minyak sereh, chamomile, dan vanili memiliki efek relaksasi atau menenangkan (Desta *et al.*, 2019; Prabandari & Febriyanti, 2017; Sulistyowati & Herningtyasari, 2016). Minyak atsiri dapat diserap ke dalam tubuh melalui tiga cara: melalui sistem penciuman dan pernapasan (menghirup uap); secara transdermal melalui lotion atau kompres, dengan cara pijatan dan atau olesan; atau secara oral, melalui konsumsi minyak esensial dalam kapsul atau sebagai aditif pada makanan atau sediaan medis. Pilihan yang terakhir lebih termasuk dalam ranah pengobatan herbal daripada aromaterapi (Perry & Perry, 2006). Pada kegiatan PKM dilakukan penyampaian materi mengenai tanaman obat keluarga khususnya untuk masalah-masalah kejiwaan dan kesehatan fisik dengan stimulasi penyerahan bibit jeruk nipis bagi anggota Ranting Aisyiyah Demangan dan Sapen Yogyakarta. Hal ini didukung bahwa senyawa hisperidin dalam jeruk merupakan bahan aromaterapi dalam relaksasi yang berpengaruh pada kesehatan jiwa dengan menurunkan kecemasan, menurunkan kontraksi otot dan aktivitas lokomotor (Gupta *et al.*, 2009; Spadaro *et al.*, 2012).

Kondisi keadaan saat ini dengan adanya COVID-19 dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan jiwa dan gangguan kejiwaan di masyarakat. Oleh karena itu, dilakukannya promosi kesehatan jiwa dan psikososial dapat meningkatkan pemahaman terkait ilmu kesehatan jiwa, dapat mencegah terjadinya gangguan kejiwaan dan psikososial, serta mendeteksi dini dan memulihkan masalah kesehatan jiwa dan psikososial. Disisi lain, adanya kegiatan atau aktivitas memelihara tanaman obat serta peningkatan pemahaman tanaman obat keluarga dapat membuat rasa nyaman dan memberikan dampak pemikiran untuk mengembangkan menjadi produk yang bermanfaat.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan PkM mengenai kesehatan jiwa dan pengelolaan tanaman obat keluarga di wilayah ranting Demangan dan Sapen, Yogyakarta, terjadi peningkatan pengetahuan antara sebelum diberikan materi dan sesudah diberikan materi mengenai kesehatan jiwa dan tanaman obat tradisional keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada LPPM UAD atas dana Program Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) Nomor Kontrak PkM: U.12/SPK-PPM-PEJABAT-05/LPPM-UAD/III/2021.

REFERENSI

- Andari, S. 2017. Religious Based Social Services on Rehabilitation of Schizophrenic Patients. *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*. **16**(2):195-208. <https://doi.org/10.31105/jpks.v16i2.1389>
- Cameron, E.E., Joyce, K.M., Delaquis, C.P., Reynolds, K., Protudjer, J.L.P., Roos, L.E. 2020. Maternal psychological distress & mental health service use during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*. **276**:765-774. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.081>
- Choiriyah, D.W. 2016. Depresi Pada Ibu dan Pengaruhnya dalam Perilaku Pengasuhan. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*. **11**(1):65-76. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.11.1.65-76>
- Desta, B.S., Utami, P.D.R., Suparmanto, G. 2019. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Chamomile Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Desa Wonokerso. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. **66**:1-14
- Gupta, V., Bansal, P., Niazi, J., Kaur, G. 2009. Anti-anxiety Activity of Citrus paradisi var. star ruby Extracts. *International Journal of PharmTech Research*. **2**(3):14-17
- Hajialyani, M., Farzaei, M.H., Echeverría, J., Nabavi, S.M., Uriarte, E., Eduardo, S.S. 2019. Hesperidin as a neuroprotective agent: A review of animal and clinical evidence. *Molecules*. **24**(3):648. <https://doi.org/10.3390/molecules24030648>
- Idaiani, S., Riyadi, E.I. 2018. Sistem Kesehatan Jiwa di Indonesia: Tantangan untuk Memenuhi Kebutuhan. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*. **2**(2):70-80. <https://doi.org/10.22435/jpppk.v2i2.134>
- Joshi, H. 2006. Zingiber Officinale: Evaluation of Its Nootropic Effect in Mice. *African Journal of Traditional, Complementary and Alternative Medicines*. **3**(1):64-74. <https://doi.org/10.4314/ajtcam.v3i1.31140>
- Marchira, C.R. 2011. Integrasi Kesehatan Jiwa Pada Pelayanan Primer di Indonesia: Sebuah Tantangan Di Masa Sekarang. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan*. **14**(3):120-126
- Nurjanah, S. 2020. Gangguan Mental Emosional Pada Klien Pandemi Covid 19 di Rumah Karantina. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. **3**(3):329-334. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i3.628>
- Perry, N., Perry, E. 2006. Aromatherapy in the Management of Psychiatric Disorders. *CNS Drugs*. **20**(4):257-280. <https://doi.org/10.2165/00023210-200620040-00001>
- Prabandari, S., Febriyanti, R. 2017. Formulasi Dan Aktivitas Kombinasi Minyak Jeruk Dan Minyak Sereh Pada Sediaan Lilin Aromaterapi. *Parapemikir: Jurnal Ilmiah Farmasi*. **6**(1):124-126. <http://dx.doi.org/10.30591/pjif.v6i1.480>
- Qamariah, N., Handayani R., Novaryatiin, S. 2019. Peningkatan Pengetahuan dan Ketrampilan Ibu Rumah Tangga dalam Pengolahan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Ramuan Obat Tradisional. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*. **4**(1):50-54, <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v4i1.692>
- Sediri, S., Zgueb, Y., Ouanes, S., Ouali, U., Bourgou, S., Jomli, R., et al. 2020. Women's mental health: acute impact of COVID-19 pandemic on domestic violence. *Archives of Women's Mental Health*. **23**(6):749-756. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01082-4>
- Singh, P. 2020. An Overview on Women's Mental Health and Its Determinants. *Voice of Research*. **9**(3):17-23

- Singh, S., Barreto, G., Aliev, G., Echeverria, V. 2016. Ginkgo biloba as an Alternative Medicine in the Treatment of Anxiety in Dementia and other Psychiatric Disorders. *Current Drug Metabolism*. **18**(2):112-119. <https://doi.org/10.2174/1389200217666161201112206>
- Spadaro, F., Costa, R., Circosta, C., Occhiuto, F. 2012. Volatile Composition and Biological Activity of Key Lime Citrus aurantifolia Essential Oil. *Natural Product Communications*. **7**(11):9-12. <https://doi.org/10.1177/1934578X1200701128>
- Sulistyowati, D.A., Herningtyasari, G. 2016. Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. **7**:193-196.