Efektivitas Relaksasi Pernapasan Dalam dan Aromaterapi terhadap Beban Kerja Mental pada Karyawan Unit SDMH PT.X

Fadhilatur Rosyidah[1*], Noer Suci Endah[2]

[1,2] Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

E-mail: fadhilaturrosyidah9@gmail.com

A B S T R A K

Beban kerja mental merupakan kondisi yang dapat memengaruhi kenyamanan dan kondisi psikologis karyawan dalam melaksanakan pekerjaan. Hasil identifikasi awal pada karyawan unit Sumber Daya Manusia dan Manajemen Kinerja (SDMH) PT. X menunjukkan adanya beban kerja mental yang cenderung tinggi hingga sangat tinggi akibat tuntutan ketelitian, pengelolaan administrasi, rekrutmen, serta tenggat waktu yang ketat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat beban kerja mental setelah penerapan relaksasi pernapasan dalam dan pemberian aromaterapi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain one group pre-test post-test. Pengukuran beban kerja mental dilakukan menggunakan metode *National Aeronautics and Space Administration Task Load Index* (NASA-TLX) terhadap 8 karyawan unit SDMH. Intervensi dilaksanakan selama lima hari dengan teknik relaksasi pernapasan dalam 4-2-6 yang dipadukan dengan pemberian aromaterapi lavender melalui inhalasi. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat perubahan skor beban kerja mental. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa total skor NASA-TLX mengalami penurunan dari 621 pada pre-test menjadi 559 pada post-test. Rata-rata skor juga menurun dari 77,625 menjadi 69,875, atau mengalami penurunan sebesar 7,75 poin (sekitar 10%). Seluruh responden menunjukkan penurunan skor beban kerja mental setelah diberikan intervensi, dengan penurunan berkisar antara 3 hingga 20 poin per individu. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan positif pada tingkat beban kerja mental karyawan setelah penerapan relaksasi pernapasan dalam dan pemberian aromaterapi selama lima hari. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi pernapasan dalam dan aromaterapi dapat dipertimbangkan sebagai intervensi psikologis yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan di lingkungan kerja. Perusahaan dapat memfasilitasi program kesejahteraan karyawan melalui penyediaan ruang relaksasi yang kondusif dan integrasi sesi relaksasi singkat, sementara karyawan dapat menerapkan teknik ini secara mandiri sebagai strategi coping untuk mengurangi ketegangan dan kelelahan mental saat menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi.

Kata kunci: *Beban kerja mental, NASA-TLX, relaksasi pernapasan dalam, aromaterapi, karyawan*

A B S T R A C T

Mental workload is a condition that can affect an employee's comfort and psychological state while performing their job. Initial assessments of employees in the Human Resources and Performance Management (SDMH) unit at PT. X indicated that they experience high to very high levels of mental workload, driven by requirements for precision, administrative management, recruitment tasks, and tight deadlines. This study aimed to examine changes in mental workload levels following the implementation of deep-breathing relaxation and aromatherapy. A quantitative experimental approach with a one-group pre-test/post-test design was employed. Mental workload was measured using the National Aeronautics and Space Administration Task Load Index (NASA-TLX) among eight employees in the SDMH unit. The intervention was conducted over five days and consisted of a 4-2-6 deep-breathing relaxation technique combined with the use of lavender aromatherapy via inhalation. Measurements were taken before and after the intervention to observe shifts in mental workload scores. The results showed that the total NASA-TLX score decreased from 621 in the pre-test to 559 in the post-test. The mean score also declined from 77.625 to 69.875—a reduction of 7.75 points (approximately 10%). All respondents exhibited a decrease in their mental workload scores following the intervention, with individual reductions ranging from 3 to 20 points. These findings indicate a positive shift in the employees' mental workload levels after five days of deep-breathing relaxation and aromatherapy. The implications of this study suggest that the combination of deep-breathing relaxation and aromatherapy can be considered a simple, cost-effective, and easily implemented psychological intervention within the workplace. Companies can facilitate employee well-being programs by providing a conducive relaxation space and incorporating short relaxation sessions, while employees can independently apply these techniques as a coping strategy to reduce tension and mental fatigue when facing high work demands.

Kata kunci: *Mental workload, NASA-TLX, deep breathing relaxation, aromatherapy, employees*

PENDAHULUAN

Beban kerja mental menjadi salah satu permasalahan yang dapat muncul pada lingkungan kerja dengan tuntutan ketelitian, konsentrasi, pengelolaan berbagai tugas, serta tekanan waktu. Menurut Henry R. Jex (1988) Beban kerja mental dapat dijelaskan perbedaan antara tuntutan beban kerja dari suatu tugas dengan kapasitas maksimum beban mental seseorang dalam kondisi termotivasi. Dalam konteks lain, beban kerja mental merupakan penilaian atau evaluasi manusia terhadap batas perhatian selama menjalankan tugas secara optimal, yang dipengaruhi oleh tuntutan beban kerja dari suatu tugas dan kapasitas pekerja dalam menanggapi tugas tersebut (mohammad rizky oktaviaji, 2026). Beban kerja dapat didefinisikan sebagai konstruksi dinamis yang berfokus pada interaksi anatara pekerja, faktor lingkungan, yang semuanya berkontribusi pada tingkat usaha kognitif yang dipengaruhi oleh individu (Longo et al., 2022)

Kondisi tersebut ditemukan pada karyawan unit Sumber Daya Manusia dan Manajemen Kinerja (SDMH) PT X. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, pekerjaan karyawan menuntut ketelitian dalam pengelolaan administrasi kepegawaian, proses rekrutmen, pengelolaan informasi, serta penyelesaian tugas sesuai tenggat waktu. Karyawan juga menghadapi kondisi ketika beberapa pekerjaan harus diselesaikan secara bersamaan dan adanya perubahan pekerjaan secara tiba-tiba. Situasi tersebut menyebabkan karyawan perlu mempertahankan konsentrasi, menentukan prioritas, serta mengerahkan usaha mental dalam menyelesaikan pekerjaan.

Hasil pengukuran awal menggunakan metode *National Aeronautics and Space Administration Task Load Index* (NASA-TLX) menunjukkan bahwa beban kerja mental karyawan unit SDMH berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa beban kerja mental dirasakan terutama ketika karyawan menghadapi tuntutan ketelitian, pekerjaan yang datang secara bersamaan, tenggat waktu, serta kebutuhan untuk mempertahankan fokus dalam waktu yang cukup lama. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang dapat diterapkan secara sederhana di lingkungan kerja dan tidak menambah beban pekerjaan karyawan.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi dan relaksasi pernapasan dapat digunakan sebagai pendekatan untuk membantu mengatasi kondisi psikologis yang berkaitan dengan tuntutan pekerjaan. Irmawati (2024) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat membantu menurunkan beban kerja mental pada karyawan (Irmawati, 2024). Penelitian Tavoian dan Craighead (2023) juga menunjukkan potensi latihan pernapasan dalam di tempat kerja untuk membantu menurunkan stress (Tavoian & Craighead, 2023). Selain itu, Wijayanti et al. (2025) menemukan adanya pengaruh kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa (Wijayanti et al., 2025). sedangkan Syahida et al. (2024) menunjukkan bahwa kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap penurunan kecemasan (Syahida et al., 2024). Selain itu, penelitian Majdi et al. (2026) menunjukkan bahwa teknik pernapasan terkontrol dengan ritme 4-2-6 (menarik napas 4 detik, menahan 2 detik, dan menghembuskan napas 6 detik) secara efektif mengaktifkan sistem saraf parasimpatik. Ritme pernapasan ini menghasilkan kondisi *coherent breathing* yang menstimulasi *baroreceptors* dan meningkatkan *heart rate variability* (HRV), sehingga menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan memicu respons relaksasi fisiologis (Majdi et al., 2026).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penerapan intervensi yang praktis dan dapat dilakukan di tengah aktivitas kerja tanpa mengganggu pekerjaan utama karyawan. Relaksasi pernapasan dalam dipadukan dengan pemberian aromaterapi dipilih sebagai bentuk intervensi karena dapat diterapkan dalam waktu relatif singkat dan dilakukan di lingkungan kerja. Intervensi tersebut diharapkan dapat memberikan kesempatan bagi karyawan untuk memperoleh jeda dari aktivitas kerja serta membantu menurunkan beban kerja mental yang dirasakan.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perubahan tingkat beban kerja mental karyawan unit SDMH PT X setelah diberikan intervensi relaksasi pernapasan dalam yang dipadukan dengan pemberian aromaterapi selama lima hari. Perubahan tingkat beban kerja mental diketahui melalui perbandingan hasil pengukuran NASA-TLX sebelum dan sesudah intervensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test*. Desain ini dipilih bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat beban kerja mental pada karyawan sebelum dan sesudah diberikan terapi aroma terapi lavender. Desain ini melibatkan satu kelompok karyawan tanpa adanya kelompok pembanding, dan pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pre-test*) dan sesudah intervensi (*post-test*). Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan yang tergabung dalam unit Sumber Daya Manusia dan Manajemen Kinerja (SDMH) PT. X, yang berjumlah 8 orang. Penentuan subjek dilakukan menggunakan teknik *sampling Jenuh* dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

1. Merupakan karyawan aktif di unit SDMH PT. X
2. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi selama lima hari.
3. Memiliki skor beban kerja mental pada kategori tinggi hingga sangat tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal (*pre-test*) menggunakan NASA-TLX.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah relaksasi pernapasan dalam dan aromaterapi yang merupakan metode pelengkap yang memanfaatkan minyak esensial sebagai agen terapi khusus yang dibagikan kepada karyawan PT. X melalui inhalasi. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah beban kerja mental pada karyawan PT. X. Beban kerja mental diukur menggunakan *NASA Task Load Index* (NASA-TLX) yang terdiri dari dimensi kebutuhan mental (*mental demand*), kebutuhan fisik (*physical demand*), kebutuhan waktu (*temporal demand*), performansi (*performance*), usaha (*effort*), dan tingkat stres (*frustration*) (Hart, 1988). NASA-TLX merupakan instrumen yang digunakan untuk menganalisis beban kerja mental yang dihadapi oleh karyawan yang harus melakukan berbagai aktivitas dalam pekerjaannya. Tahap perhitungan NASA-TLX terdiri dari berikut :

a. Pembobotan
   Responden diarahkan untuk melakukan pemilihan satu dari dua penanda yang menurut mereka lebih menarik dalam menyebabkan beban kerja mental pada *work* yang dilakukan. Survei NASA-TLX yang telah diperoleh berbentuk perbandingan yang sifatnya berpasangan. Dari survei ini dihitung jumlah pilihan yang dipilih dari setiap penunjuk yang dirasa paling persuasif. Hasil ini kemudian akan menjadi bobot untuk setiap penunjuk tumpukan mental.
b. Pemberian rating
   Pada segmen ini, responden diminta memberikan nilai untuk enam penanda estimasi. Evaluasi ini sifatnya subyektif sejalan dengan apa yang telah dirasakan responden saat menyelesaikan sebuah pekerjaan.
c. Perhitungan nilai produk
   Pada penyusunan ini perhitungan esteem item dilakukan dengan menduplikasi bobot dan peringkat yang diserahkan oleh para responden, sehingga ini akan menghasilkan esteem item dari setiap penanda. $Nilai\ Produk = Rating \times Bobot$
d. Perhitungan Weighted Workload (WWL)
   Setelah itu, dilakukan perhitungan WWL melalui penjumlahan enam indikator pada masing-masing responden. $WWL = \Sigma\ Nilai\ Produk$
e. Perhitungan nilai rata-rata WWL
   Kemudian melakukan perhitungan rata-rata dari WWL yang didapatkan dari pembagian perolehan WWL dimana bobot totalnya sebesar 15. $Skor = \Sigma\ Nilai\ Produk/15$
f. Interpretasi skor
   Hasil perkiraan dengan menerapkan strategi NASA TLX yaitu tingkat pada beban pada kerja mental dimana hal ini dirasakan pada responden.

Kategori Analisis Data Dengan NASA TLX menurut Hart dan Staveland (1988) Untuk mengintrepetasikan skor beban kerja mental tersebut kedalam kategori/golongan beban kerja mental. Interpretasi skor berdasarkan pada pembagian kategori nilai beban kerja mental oleh Hart dan Staveland (1988), yaitu Rendah (0-9), Sedang (10-29), Agak Tinggi (30-49), Tinggi (50-79), dan Sangat Tinggi (80-100) (Hart, 1988).

Subjek penelitian ini adalah karyawan departemen Sumber Daya Manusia (SDM) pada PT. X yang teridentifikasi memiliki beban kerja mental tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran awal, terdapat 8 karyawan yang teridentifikasi memiliki beban kerja tinggi. Ke delapan karyawan ini

menjadi subjek dalam penelitian. Analisa data menggunakan *descriptive statistic* dengan software SPSS versi 16.0. Hasil uji validitas dengan menggunakan korelasi produk momen diperoleh nilai r hitung > r tabel sehingga dapat disimpulkan valid. hasil uji reliabiltas, diperoleh nilai *Alpha Cronbanch* 0,660 > 0.6 sehingga dinyatakan instrumen penelitian reliabel (Sulistiyo & Vitasari, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

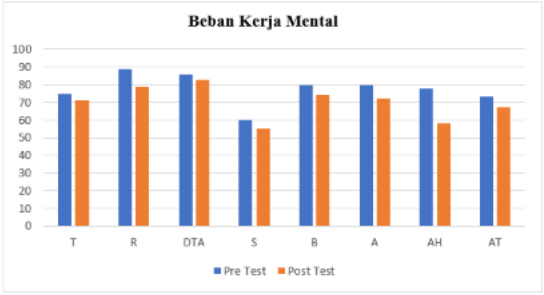
Penelitian ini bertujuan untuk menguji Evektivitas relaksasi pernapasan dalam dan aromaterapi terhadap beban kerja mental pada karyawan unit SMH pada PT.X. Data penelitian diperoleh melalui pengisian Alat ukur NASA-TLX untuk mengetahui beban kerja mental karyawan.

Tabel 1. Skor Pengukuran Beban Kerja Mental

Subjek	*Pre-test*		*Post-test*	
	Skor	kategori	Skor	Kategori
T	75	Tinggi	71	Tinggi
R	89	Sangat tinggi	79	Tinggi
DTA	86	Sangat tinggi	83	Sangat tinggi
S	60	Tinggi	55	Sedang
B	80	Sangat tinggi	74	Tinggi
A	80	Sangat tinggi	72	Tinggi
AH	78	Tinggi	58	Tinggi
AT	73	Tinggi	67	Tinggi

Sumber: Olah Data Menggunkan Rumus NASA-TLX

Berdasarkan hasil pengukuran awal *(pre-test)*, diketahui bahwa beban kerja mental karyawan berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1. Nilai rata-rata yang diperoleh pada tahap *pre-test* adalah sebesar 621 dengan rata-rata 77,625. Sedangkan total skor pada *post-test* adalah 559 dengan rata-rata 69,875. Hal ini menunjukkan adanya penurunan total skor 7,75 setelah intervensi. Berikut ini adalah grafik hasil beban kerja mental yang dihadapi oleh karyawan SDMH PT.X.



Gambar 1. Diagram Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test
Sumber: Penulis (2026)

Di awal relaksasi pernapasan dalam dan pemberian aroma terapi, subjek penelitian merasa senang dengan adanya terapi aroma terapi. Hal tersebut dikarenakan pada mesin *diffuser* terdapat LED yang dapat berubah warna. Berdasarkan hasil tanya jawab dengan beberapa pegawai PT. X, Subjek T mengatakan setelah diberi terapi aroma terapi merasa akan mengesampingkan rasa frustrasinya. Namun, ketika tugas dan target sedang banyak, T mengatakan rasa terbebani itu masih ada walaupun sudah diberi terapi ini. Namun, ketika dalam keadaan yang agak santai, T bisa untuk merasa lebih rileks dengan terapi aroma terapi lavender ini. Adapun DTA merasa lebih rileks dan merasa aroma terapi ini memberi efek mengantuk. Bau dari uap aroma terapi memberi efek rasa

tenang saat istirahat di tengah banyaknya target. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Wulandari dan Safitri (2016) yang menunjukkan sebagian besar responden sebelum diberikan relaksasi aroma terapi lavender mayoritas mempunyai tingkat kecemasan berat yaitu sebanyak 10 responden (66,7%) dan setelah diberikan relaksasi aroma terapi lavender mengalami cemas ringan sebanyak 13 responden (86,7%) (Ika Subekti Wulandari, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi pernapasan dalam yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender selama lima hari diikuti penurunan beban kerja mental. Rerata skor NASA-TLX turun dari 77,63 menjadi 69,88 atau sekitar 10%. Penurunan terjadi pada seluruh partisipan (3–20 poin). Secara kategorial, partisipan pada kategori sangat tinggi berkurang dari empat menjadi satu orang (Hart & Staveland, 1988). Temuan ini sejalan dengan Irmawati (2024), yang melaporkan penurunan beban kerja mental pada karyawan SDM setelah aromaterapi lavender (Irmawati, 2024), pernyataan tersebut di dukung oleh penelitian lain efektivitas kombinasi relaksasi napas dalam dan aromaterapi (Syahida et al., 2024). Beban kerja mental merupakan selisih antara tuntutan tugas dan kapasitas individu (Jex, 1998), sehingga relaksasi lebih mungkin memengaruhi regulasi respons individu, bukan tuntutan eksternal seperti tenggat dan volume tugas. Secara mekanistik, pernapasan dalam berkaitan dengan menurunnya aktivasi simpatik (Selye, 1976), sementara linalyl ester pada lavender diduga memberi efek rileks melalui stimulasi saraf olfaktorius (Stanley, 2007). Namun, kontribusi masing-masing komponen tidak dapat dipisahkan karena keduanya diberikan bersamaan dan tidak ada ukuran fisiologis yang dikumpulkan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Majdi et al. (2026) yang menjelaskan bahwa teknik pernapasan dalam dengan ritme 4-2-6 (tarik 4 detik, tahan 2 detik, hembus 6 detik) menghasilkan ritme pernapasan sekitar 6-8 siklus per menit. Ritme ini dikenal sebagai *coherent breathing* yang secara optimal menstimulasi *baroreceptors* dan meningkatkan *heart rate variability* (HRV), sehingga menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan memicu respons relaksasi. Dengan demikian, penurunan skor beban kerja mental pada karyawan unit SDMH dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis tersebut, di mana tubuh memasuki kondisi rileks yang memungkinkan individu untuk lebih tenang dalam menghadapi tuntutan pekerjaan .

Partisipan DTA hanya turun 3 poin dan tetap pada kategori sangat tinggi. Beban DTA bersumber dari kompleksitas tugas, fungsi pengawasan, dan konsekuensi kesalahan data, yang sesuai dengan faktor kesibukan, kompleksitas, dan konsekuensi (Putri, 2009). Beban struktural semacam ini kecil kemungkinannya teratasi oleh intervensi individual saja dan memerlukan penataan tugas di tingkat organisasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan intervensi psikologi pada karyawan Divisi Pengembangan Organisasi, Sumber Daya Manusia dan Manajemen Kinerja serta Personalia pada unit SDMH PT. X, dapat disimpulkan bahwa penerapan relaksasi pernapasan dalam yang dipadukan dengan pemberian aromaterapi mampu memberikan dampak positif terhadap penurunan beban kerja mental karyawan. Hasil NASA-TLX terhadap 8 responden menunjukkan total skor *pre-test* 621 (rata-rata 77,625) menurun menjadi 559 (rata-rata 69,875) pada *post-test*, atau turun 7,75 poin setelah intervensi selama lima hari. Sebagian besar responden mengalami penurunan skor.

Hal ini mengindikasikan bahwa relaksasi pernapasan dalam dan pemberian aromaterapi memberikan kontribusi nyata terhadap perbaikan kondisi psikologis karyawan, meskipun penurunan yang terjadi belum cukup besar untuk mengubah kategori beban kerja mental secara menyeluruh pada seluruh responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kombinasi kedua teknik relaksasi tersebut layak dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk intervensi psikologis yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan untuk membantu menurunkan beban kerja mental karyawan di lingkungan kerja.

SARAN

Penelitian ini masih bersifat awal, sehingga diperlukan penelitian lanjutan untuk menyempurnakan dan memperkuat hasilnya. Pertama, perlu dilakukan pemisahan kondisi perlakuan (relaksasi pernapasan dalam saja, aromaterapi saja, dan kombinasi keduanya) untuk mengetahui kontribusi masing-masing komponen. Kedua, pelaksanaan intervensi sebaiknya dilakukan secara

terjadwal dan terpantau, dengan pencatatan kepatuhan serta dosis aromaterapi, dan di ruang yang lebih kondusif untuk mengurangi variasi keterlaksanaan. Ketiga, pengukuran dapat diperkaya dengan indikator fisiologis, seperti variabilitas denyut jantung atau tekanan darah, serta pengukuran lanjutan (*follow-up*) untuk menilai keberlanjutan efek. Terakhir, karena beban kerja mental juga bersumber dari karakteristik tugas, penelitian berikutnya dapat mengombinasikan intervensi individual dengan intervensi organisasional, seperti penataan prioritas dan distribusi tugas, terutama pada jabatan dengan beban tertinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Hart, G. (1988). *Development of NASA -TLX (Task Load Index): results of of empirical and theoertical reserch*. 239–250.

Ika Subekti Wulandari, wahyuningsih safitri. (2016). EFEKTIFITAS RELAKSASI AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DI POSYANDU LANSIA DESA PLESUNGAN KARANGANYAR. *Jurnal KesMaDaSka*, *Vol. 7 No. 1*, *Januari 2016*, 45–48.

Irmawati, A. (2024). Giving aromatherapy to reduce mental workload of human resources department employees of company X. *Psycho Holistic*, *6*(2), 47–53. https://doi.org/10.35747/ph.v6i2.1092

Longo, L., Wickens, C. D., Hancock, G., & Hancock, P. A. (2022). *Corrigendum : Human mental workload : A survey and a novel inclusive definition*.

Majdi, M. A., Muzakki, N., & Yazid, S. (2026). *Pelatihan Terapi Dzikir Nafas untuk Menjaga Kesehatan Mental Komunitas Banjari Masjid Al-Jihad*. *4*, 100–111. https://doi.org/10.62951/komunitas.v4i2.368

Oktaviaji, M.R., & Roziana, A.H, (2026). ANALISIS BEBAN KERJA MENTAL KARYAWAN DI LABORATORIUM PT. ABC MENGGUNAKAN METODE NASA-TLX. *Jurnal Industri Samudra*, *7*(1), 30–36. https://doi.org/10.55377/jis.v7i1.14098

Sulistiyo, W., & Vitasari, P. (2024). Analisis Beban Kerja Mental Operator dengan Metode NASA TLX di PT XYZ. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri Volume*, *13*(2). https://journal.unpar.ac.id/index.php/jrsi/index

Syahida, I. Y., Astuti, D. P., Tarnoto, K. W., & Sulistyowati, D. A. (2024). Lavender Aromatherapy and Deep Breathing Relaxation on Reducing The Anxiety of Cancer Patients. *Media Keperawatan Indonesia*, *7*(2), 93. https://doi.org/10.26714/mki.7.2.2024.93-103

Tavoian, D., & Craighead, D. H. (2023). Deep breathing exercise at work: Potential applications and impact. *Frontiers in Physiology*, *14*(January), 1–7. https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1040091

Wijayanti, S. A., Sarwili, I., & Rukiah, N. (2025). Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Napas Dalam Metode 4-7-8 DanPemberian Aromaterapi Minyak Atsiri Jeruk Bergamot Terhadap PenurunanTingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia MajuDalam Penyusunan Skripsi. *Jiic: Jurnal Intelek Insan Cendekia*, *2*(2), 4137–4150. https://jicnusantara.com/index.php/jiic