

Pengaruh Aromayoga Terhadap Berat Badan Akseptor Dengan Efek Samping KB Suntik

The Effect of Aromayoga on Body Weight of Contraceptive Injection Acceptors Experiencing Side Effects

Riris Sitorus^{1*}, Grace Erlyn Damayanti S², Resha Astari³, Eva Solina Br. Barus⁴

¹²³⁴Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jl. Sudirman, Petapahan. No. 38, Kec. Lubuk Pakam, Kab Deli Serdang
Email: ririssitorus32@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: KB suntik 3 bulan merupakan salah satu metode kontrasepsi hormonal yang banyak digunakan karena praktis dan efektif. Namun, efek samping berupa peningkatan berat badan sering menjadi alasan akseptor menghentikan penggunaan. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang berpotensi mengatasi masalah ini adalah aromayoga, yaitu kombinasi antara aromaterapi dan yoga yang berfungsi menyeimbangkan hormon, mengurangi stres, serta meningkatkan metabolisme tubuh. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromayoga terhadap berat badan akseptor KB suntik 3 bulan yang mengalami efek samping berupa peningkatan berat badan. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest dengan kelompok kontrol. Sampel terdiri dari 30 wanita usia subur yang menggunakan KB suntik 3 bulan, dibagi menjadi dua kelompok: 15 responden kelompok intervensi (aromayoga) dan 15 responden kelompok kontrol. Intervensi dilakukan selama 4 minggu, dengan frekuensi 3 kali per minggu selama 30 menit per sesi. Data dianalisis menggunakan *samples paired* dan *independent t-test*. Hasil: Kelompok yang menerima intervensi aromayoga mengalami penurunan berat badan rata-rata sebesar 1.5 kg ($p = 0.002$), sedangkan kelompok kontrol mengalami kenaikan berat badan rata-rata sebesar 0.3 kg ($p = 0.084$). Uji *independent t-test* menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol setelah perlakuan ($p = 0.015$). Kesimpulan: Aromayoga terbukti efektif menurunkan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan dengan efek samping peningkatan berat badan. Intervensi ini dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang aman dan dapat diterapkan dalam praktik kesehatan komunitas untuk meningkatkan kenyamanan dan keberlanjutan penggunaan kontrasepsi.

Kata kunci: Aromayoga; berat badan; KB suntik 3 bulan; akseptor; efek samping

Abstract

Background: The three-month injectable contraceptive remains a popular hormonal method owing to its convenience and efficacy. Nevertheless, weight gain is a common adverse effect that often prompts discontinuation. Aromayoga—a therapeutic combination of aromatherapy and yoga—has emerged as a potential non-pharmacological strategy to mitigate this problem by restoring hormonal balance, relieving stress, and improving metabolic activity. Objective: This study sought to examine the impact of aromayoga on body weight among women using the three-month injectable contraceptive who experienced weight gain as a side effect. Methods: A quasi-experimental design employing a pretest–posttest control group approach was implemented. The study involved 30 women of reproductive age using the three-month injectable contraceptive, equally divided into an intervention group ($n = 15$) and a control group ($n = 15$). The aromayoga sessions were administered over a four-week period, three times weekly, with each session lasting 30 minutes. Statistical analyses were performed using paired-sample and independent t-tests. Results: The intervention group demonstrated a significant reduction in body weight with a mean decrease of 1.5 kg ($p = 0.002$), whereas the control group exhibited a mean weight increase of 0.3 kg ($p = 0.084$). Independent t-test analysis revealed a statistically significant difference between the two groups following the intervention ($p = 0.015$). Conclusions: The findings indicate that aromayoga is an effective non-pharmacological intervention for reducing weight gain among users of the three-month injectable contraceptive. Incorporating aromayoga into community health programs could

*Corresponding author: Riris Sitorus, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : ririssitorus32@gmail.com

Doi : 10.35451/tc8z0977

Received : October 12, 2025. Accepted: October 29, 2025. Published: October 31, 2025

Copyright (c) 2025 Riris Sitorus. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

promote user comfort and support the continued use of contraceptive methods.

Keywords: *Aromayoga; body weight; injectable contraceptives; side effects; family planning acceptor*

1. PENDAHULUAN

Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu strategi pemerintah dalam mengendalikan pertumbuhan penduduk melalui pengaturan angka kelahiran. Di antara berbagai metode kontrasepsi yang tersedia, kontrasepsi hormonal, khususnya suntikan 3 bulan yang mengandung depot medroksiprogesteron asetat (DMPA), menjadi pilihan yang paling banyak digunakan oleh perempuan di Indonesia. Berdasarkan data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), metode suntik 3 bulan tetap menempati peringkat tertinggi dalam pemilihan alat kontrasepsi karena kemudahan penggunaannya serta efektivitasnya dalam jangka waktu yang relatif panjang [1].

Meskipun demikian, penggunaan DMPA tidak terlepas dari efek samping fisiologis, salah satunya berupa peningkatan berat badan. Kondisi ini sering kali menjadi penyebab utama penghentian penggunaan oleh akseptor, yang pada akhirnya dapat memengaruhi keberlanjutan dan efektivitas program KB nasional [2]. Peningkatan berat badan tersebut umumnya disebabkan oleh perubahan metabolisme tubuh dan peningkatan nafsu makan yang dipicu oleh pengaruh hormon progesteron sintetis yang diberikan secara periodik [3].

Sebagai upaya mengatasi efek samping tersebut, intervensi nonfarmakologis seperti aromayoga mulai diperkenalkan sebagai alternatif pendukung. Aromayoga merupakan kombinasi antara aromaterapi dan yoga, yang diketahui memiliki efek relaksasi, pengurangan stres, serta membantu menyeimbangkan kadar hormon tubuh [4]. Aktivitas yoga juga terbukti efektif dalam meningkatkan metabolisme, memperbaiki kualitas tidur, serta membantu pembakaran kalori, sehingga berpotensi mendukung pengendalian berat badan [5].

Aromaterapi sendiri bekerja melalui stimulasi sistem limbik otak, yaitu bagian otak yang berperan dalam mengatur emosi dan keseimbangan hormonal. Kombinasi antara aromaterapi dan yoga ini diyakini memberikan efek sinergis dalam menurunkan tingkat stres dan menormalkan fungsi hormonal, termasuk pada perempuan pengguna kontrasepsi hormonal [6,7].

Menurut penelitian Nguyen N.P.K *et al* (2023) membuktikan bahwa 11 jenis minyak esensial dan 22 senyawa aromatik diketahui berperan dalam meningkatkan nafsu makan. Zat-zat aromatik memengaruhi mekanisme pengaturan nafsu makan melalui resistensi terhadap leptin, aktivitas sistem saraf simpatik maupun parasimpatik, serta perubahan ekspresi mRNA, dan proopiomelanocortin (POMC) pada area hipotalamus [8]. Selain itu, Sim J *et al.* (2020) juga membuktikan bahwa penggunaan kontrasepsi menjadi alasan utama pemakaian DMPA. Selama masa penggunaan, terjadi peningkatan berat badan pada perempuan dengan rata-rata 2,40 kg (95% CI 1,34–3,45; $p<0,01$). Setelah mempertimbangkan variabel perancu, kenaikan berat badan menunjukkan hubungan yang signifikan dengan usia saat menerima suntikan pertama, dengan nilai koefisien beta sebesar $-0,13$ ($p=0,01$) [9].

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh praktik aromayoga terhadap perubahan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan, sehingga dapat menjadi alternatif solusi dalam menanggulangi efek samping yang sering dikeluhkan pengguna KB hormonal, khususnya peningkatan berat badan. Berdasarkan paparan yang telah diuraikan, menyatakan bahwa perubahan berat badan yang dialami akseptor KB suntik disebabkan oleh hormonal, kondisi psikologis dan keseimbangan fisiologis tubuh. Pendekatan holistik seperti aromayoga, yang menggabungkan terapi aroma dengan latihan pernapasan dan relaksasi, berpotensi membantu menstabilkan metabolisme serta menurunkan tingkat stres yang berkontribusi terhadap peningkatan berat badan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi upaya pengendalian efek samping kontrasepsi hormonal melalui metode nonfarmakologis, khususnya dalam menelaah pengaruh aromayoga dalam mengatasi efek samping KB suntik.

2. METODE

Desain Penelitian:

Penelitian ini menerapkan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest disertai kelompok kontrol. Desain tersebut digunakan untuk menilai pengaruh terapi aromayoga terhadap perubahan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan yang mengalami efek samping berupa peningkatan berat badan. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang menerima terapi aromayoga dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan serupa.

Populasi dan Sampel:

Populasi penelitian mencakup seluruh Wanita Usia Subur (WUS) yang menggunakan KB suntik 3 bulan di Klinik Kasih Ibu Kalangan selama periode Januari–Maret 2025. Kriteria inklusi meliputi akseptor aktif KB suntik minimal selama 6 bulan terakhir, mengalami peningkatan berat badan sedikitnya 2 kg sejak mulai penggunaan, serta bersedia mengikuti program aromayoga selama masa penelitian. Adapun kriteria eksklusi mencakup responden yang memiliki riwayat gangguan metabolik (misalnya diabetes atau hipotiroidisme) serta mereka yang sedang menjalani diet ketat atau olahraga rutin lainnya. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan total 30 responden, terdiri atas masing-masing 15 responden untuk grup intervensi dan kontrol.

Analisis Data:

Instrumen utama yang digunakan meliputi timbangan digital, lembar observasi, serta form dokumentasi kehadiran selama sesi aromayoga. Sebelum penelitian dimulai, dilakukan uji validitas dan kalibrasi alat ukur untuk memastikan keakuratan data. Analisis statistik menerapkan *paired t-test* guna mengidentifikasi perbedaan berat badan sebelum dan sesudah, serta *independent t-test* untuk membandingkan hasil antara kelompok intervensi dan kontrol. Seluruh analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS dengan tingkat signifikansi $p < 0.05$ [10].

3. HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik responden ditentukan berdasarkan usia responden, lama penggunaan KB suntik, dan kenaikan berat badan yang ditentukan sesuai kategorinya masing-masing dalam jumlah dan persentase serta rata-rata $\pm$ SD seperti yang tersaji pada tabel 1.

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase	Rata-rata $\pm$ SD
Usia (Tahun)	20-25	6	20.0	29.8 $\pm$ 4.2
	26-30	11	36.7	
	31-35	8	26.6	
	> 35	5	16.7	
Lama Penggunaan KB Suntik (Bulan)	6-12	10	33.3	14.6 $\pm$ 5.8
	13-18	8	26.7	
	19-24	12	40.0	
Kenaikan Berat Badan (kg)	2-3	9	30.0	4.3 $\pm$ 1.1
	4-5	12	40.0	
	> 5	9	30.0	

Tabel 1 menjelaskan bahwa Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 29.8 $\pm$ 4.2 tahun, dengan sebagian besar berada pada rentang 26–30 tahun (36.7%). Rata-rata lama penggunaan KB suntik tiga bulan sebesar 14.6 $\pm$ 5.8 bulan, dan mayoritas responden menggunakan selama 19–24 bulan (40.0%). Kenaikan berat badan rata-rata tercatat 4.3 $\pm$ 1.1 kg, dengan sebagian besar mengalami peningkatan 4–5 kg (40.0%).

Analisis Bivariat

Perubahan berat badan responden setelah diberikan intervensi maupun tanpa intervensi sesaat sebelum dan sesudah dilakukan pengukuran menghasilkan berat badan dan perubahan rata-ratanya serta nilai signifikansi melalui uji *paired t-test* seperti yang tersaji pada tabel 2.

Kelompok	Waktu Pengukuran	Berat Badan (Kg) $\pm$ SD	Perubahan Rata-rata (Kg)	Nilai p (<i>Paired t-Test</i>)
Intervensi (Aromayoga)	Sebelum	64.3 $\pm$ 4.1	-1.5	0.002
	Sesudah	62.8 $\pm$ 3.9		

Kontrol (Tanpa Intervensi)	Sebelum	63.9 ± 3.7	+0.3	0.084
	Sesudah	64.2 ± 3.8		

Tabel 2 menjelaskan bahwa hasil analisis univariat menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara berat badan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang menjalani terapi aromayoga. Rata-rata berat badan responden sebelum intervensi tercatat sebesar 64.3 ± 4.1 kg, dan setelah menjalani program aromayoga selama empat minggu, berat badan menurun menjadi 62.8 ± 3.9 kg, dengan penurunan rata-rata sebesar 1.5 kg. Uji *paired t-test* menghasilkan nilai $p = 0.002$, yang menunjukkan bahwa intervensi aromayoga memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan. Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi, rata-rata berat badan mengalami kenaikan dari 63.9 ± 3.7 kg menjadi 64.2 ± 3.8 kg, dengan rata-rata peningkatan sebesar 0,3 kg. Berdasarkan hasil uji *paired t-test*, diperoleh nilai $p = 0.084$, yang mengindikasikan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara berat badan sebelum dan sesudah observasi pada kelompok kontrol. Nilai berat badan akhir dan signifikansi tampak pada tabel 3.

Tabel 3. Berat Badan Akhir dan Nilai Signifikansi

Variabel	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol	Nilai p (<i>Independent t-test</i>)
Berat Badan Akhir (kg)	62.8 ± 3.9	64.2 ± 3.8	0.015

Hasil analisis bivariat pada Tabel 3 memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pelaksanaan intervensi. Berdasarkan uji *independent t-test*, diperoleh nilai $p = 0.015$, yang menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna berat badan akhir antara kedua kelompok. Rata-rata berat badan akhir kelompok intervensi (62.8 ± 3.9 kg) lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol (64.2 ± 3.8 kg), menandakan bahwa terapi aromayoga efektif dalam menurunkan berat badan akseptor KB suntik 3 bulan yang merasakan efek samping peningkatan berat badan.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa praktik aromayoga memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan berat badan pada akseptor KB suntik tiga bulan yang mengalami peningkatan berat badan akibat efek samping kontrasepsi hormonal. Pada kelompok intervensi, tercatat penurunan berat badan rata-rata sebesar 1,5 kg setelah empat minggu pelaksanaan aromayoga, sedangkan kelompok kontrol justru mengalami peningkatan berat badan meskipun secara statistik tidak signifikan.

Temuan ini memperlihatkan bahwa aromayoga efektif dalam membantu mengontrol berat badan akseptor KB suntik tiga bulan. Efektivitas tersebut diduga berasal dari sinergi antara latihan yoga intensitas ringan dan paparan aromaterapi yang berperan dalam meningkatkan metabolisme tubuh, mengurangi stres, serta menekan nafsu makan yang kerap meningkat akibat hormon progesterin pada kontrasepsi suntik [11,18].

Secara fisiologis, aromayoga menggabungkan dua mekanisme terapeutik, yakni aromaterapi yang bekerja pada sistem limbik otak untuk menurunkan stres dan menyeimbangkan hormon, serta yoga yang berfungsi memperbaiki metabolisme basal, sistem pencernaan, dan menurunkan kadar kortisol hormon stres yang berkontribusi pada peningkatan nafsu makan dan penimbunan lemak [12][13].

Peningkatan berat badan pada pengguna depot medroksiprogesteron asetat (DMPA) disebabkan oleh perubahan hormonal yang memicu retensi cairan dan peningkatan selera makan [14]. Oleh karena itu, aromayoga dapat menjadi alternatif intervensi non-farmakologis yang aman dan alami untuk menetralkan efek tersebut.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Putri et al. (2020) yang menunjukkan bahwa aromayoga mampu menurunkan kecemasan dan memperbaiki keseimbangan emosional wanita usia subur [4], serta dengan Saraswati dan Dewi (2021) yang melaporkan efektivitas yoga dalam meningkatkan pembakaran kalori dan sensitivitas insulin [5].

Dengan mempertimbangkan bahwa KB suntik tiga bulan merupakan metode kontrasepsi yang efektif namun kerap menimbulkan efek samping berupa peningkatan berat badan, penerapan aromayoga dapat menjadi terapi pelengkap untuk meningkatkan kenyamanan, kepatuhan, dan kualitas hidup akseptor [15-17].

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan intervensi holistik dan ekonomis untuk mengatasi efek samping kontrasepsi hormonal. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penguatan program kesehatan reproduksi melalui pelatihan kader dan integrasi aromaterapi serta yoga dalam layanan kesehatan komunitas [19,20]

5. KESIMPULAN

1. Intervensi aromayoga berpengaruh signifikan dalam menurunkan berat badan pada akseptor KB suntik tiga bulan yang berat badannya naik. Rata-rata usia responden adalah 29.8 ± 4.2 tahun, dengan lama penggunaan KB suntik selama 14.6 ± 5.8 bulan dan kenaikan berat badan awal sebesar 4.3 ± 1.1 kg.
2. Kelompok aromayoga mengalami penurunan berat badan rata-rata sebesar 1.5 kg ($p = 0.002$) dan kelompok kontrol mengalami kenaikan rata-rata 0.3 kg ($p = 0.084$). Hasil *independent t-test* mengkonfirmasi ada perbedaan bermakna antara kedua kelompok ($p = 0.015$), dengan berat badan akhir kelompok intervensi lebih rendah (62.8 ± 3.9 kg) dibandingkan kelompok kontrol (64.2 ± 3.8 kg) yang berarti terapi aromayoga terbukti efektif dalam mengontrol berat badan para akseptor KB suntik tiga bulan yang berdampak naiknya berat badan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah mendukung dalam riset ini. Terima kasih kepada Klinik Kasih Ibu Kalangan Kalangan Kabupaten Tapanuli Tengah atas dukungan dan izin yang diberikan selama pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Norna Amalia Sholeha, H. Mawarti, dan M. Masruroh, "Penggunaan kontrasepsi hormonal berisiko kanker payudara: A literature review," *Indonesian Health Science Journal*, vol. 5, no. 1, pp. 53–61, Mar. 2025.
- [2] BKKBN. (2022). *Profil Kependudukan dan Keluarga Berencana Indonesia 2022*. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. <https://www.bkkbn.go.id>
- [3] Nuraini, N., & Sulistyowati, Y. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi penghentian penggunaan suntik KB 3 bulan. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 6(2), 78–85. <https://doi.org/10.31289/jkkt.v6i2.5678>
- [4] Putri, D. A., Pratiwi, A. R., & Laksmi, W. (2020). Efektivitas aromayoga terhadap kecemasan dan kualitas tidur wanita usia subur. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 8(1), 22–30. <https://doi.org/10.32698/jpk.v8i1.1123>
- [5] Saraswati, I. G. A. A., & Dewi, A. A. A. P. (2021). Yoga sebagai terapi penunjang dalam penurunan berat badan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(3), 134–140. <https://doi.org/10.15294/jik.v9i3.22345>
- [6] Herman, R., & Lestari, W. D. (2020). Pengaruh aromaterapi terhadap kadar stres dan keseimbangan hormonal pada wanita. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 12(1), 45–53. <https://doi.org/10.31289/jkh.v12i1.3456>
- [7] Y. Gao, J.-Y. Wang, F. Ke, R. Tao, C. Liu, and S.-Y. Yang, "Effectiveness of Aromatherapy Yoga in Stress Reduction and Sleep Quality Improvement among Chinese Female College Students: A Quasi-Experimental Study," *Healthcare*, vol. 10, no. 9, art. no. 1686, 2022. [Online]. Available: <https://doi.org/10.3390/healthcare10091686>
- [8] N. P. K. Nguyen, K. N. Tran, L. T. H. Nguyen, H.-M. Shin, and I.-J. Yang, "Effects of Essential Oils and Fragrant Compounds on Food Intake and Energy Balance: A Review," *International Journal of Molecular Sciences*, vol. 24, no. 9, art. 7962, pp. 1–17, 2023. [Online]. Available: <https://www.mdpi.com/1422-0067/24/9/7962>
- [9] J. Sims, E. Lutz, K. Wallace, W. Kassahun-Yimer, C. Ngwudike, and J. Shwayder, "Depo-medroxyprogesterone acetate, weight gain and amenorrhea among obese adolescent and adult women," *BMJ Sexual & Reproductive Health*, vol. 46, no. 1, pp. 44–50, 2020. [Online]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31928370/>
- [10] I. Made Lau t Mertha Jaya, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Jakarta: Quadrant, Sept. 2020.

- [11] F. Ismaya, L. Herawati, dan L. Sunarjo, "Terapi Aromayoga untuk Menurunkan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik," *Journal of Telenursing (JOTING)*, vol. 5, no. 1, hlm. 93-100, Feb. 2023. DOI: 10.31539/joting.v5i1.5056
- [12] D. Ayu Rahmadani, Gatut Hardianto, dan Ratna Dwi Jayanti, "Factors Affecting Weight Gain among Injectable Contraceptive Users in Indonesia: A Literature Review," *World Journal of Advanced Research and Reviews*, vol. 25, no. 1, pp. 1634-1638, 2025. DOI: 10.30574/wjarr.2025.25.1.0208.
- [13] D. Adisti Rosadi, Sri Dinengsih, dan Anni Suciati, "Factors Related to Weight Gain in DMPA (Depo Medroxy Progesterone Acetate) Acceptors," *Jurnal Midpro*, vol. 15, no. 2, 2023. DOI: 10.30736/md.v15i2.634.
- [14] R. Raharjo dan G. Wahyudi, "The Effect of Yoga on Estrogen in Women of Fertile Age Experiencing Stress," *Nursing Information Journal*, vol. 5, no. 1, artikel no. 978, 2023. DOI: 10.54832/nij.v5i1.978.
- [15] E. Falentina, S. Br. Pinem, A. Andriani, M. Jelita Lahagu, and N. Devi, "Efektivitas Aroma Terapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Pemasangan IUD pada Akseptor KB IUD," *Indonesian Health Issue*, vol. 1, no. 1, pp. 90-97, 2022. doi:10.47134/inhis.v1i1.17.
- [16] A. Rizkia, N. Adria Sinabutar, and D. Juliastuti, "Relationship Between Duration of Use of 3-Monthly Injection Contraception and Weight Changes in Family Contraceptors," *J. Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 2024. doi:10.63448/96vgjy02.
- [17] A. Ariyati, I. Yusita, and D. Nurlaelasari, "Kombinasi Aromaterapy Jasmine Sambac dan Loving Yoga terhadap Disfungsi Seksual pada Akseptor KB Suntik DMPA," *J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi*, vol. 22, no. 3, pp. 1923-1927, Oct. 2022. doi:10.33087/jiubj.v22i3.2777.
- [18] N. N. Indah Purnamasari dan N. L. Widani, "Efektivitas Yoga Pranayama dan Aromaterapi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup Pasien Kanker," *J. Kesehatan Saemakers Perdana (JKSP)*, vol. 3, no. 1, pp. 14-?, Feb. 2020.
- [19] S. Wurdiana Rhomadona, "Latihan Kombo Yoga Romla (Kombinasi Yoga dan Aromaterapi Lavender) sebagai Upaya Pendampingan Aktivitas Fisik Ibu Hamil dalam Meningkatkan Kualitas Tidur," *Astha Darma: J. Kesehatan & Kebidanan*, vol. 2, no. 2, 2021.
- [20] H. Hidayat, E. T. Effandilus, dan H. D. Octovia, "Factors Related to the Preference of Hormonal Contraception Methods in the Working Area of the Puskesmas Lubuk Buaya Padang City in 2021," in *Proc. 1st Int. Conf. Health Sci. Biotechnol. (ICHB 2021)*, 2022. doi: 10.2991/ichb-21.2022.13.