



Tips Penggunaan

1. Letakkan di Tempat yang Tepat
2. Jangan Nyalakan lilin Terlalu Sebentar atau terlalu lama (>2 jam)
3. Potong Sumbu
4. Luruskan Sumbu
5. Jangan letakkan lilin di dekat AC dan jangan ditutup
6. Nyalakan satu jam sebelum tidur dan jangan membiarkan lilin menyala ketika tidur

Ibu hamil Sehat....
Bayi bahagia..



SELAMAT TINGGAL SUSAH TIDUR



LILIN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK KUALITAS TIDUR IBU HAMIL

Oleh :
Selpyani Sinulingga, SST, M.Kes
Ova Jayanti M.Keb



Lilin Aromaterapi

Lilin aromaterapi merupakan sebuah benda yang dapat memberikan ketenangan. Lilin ini terdiri dari berbagai aroma dari minyak esensial yang terkandung pada masing-masing lilin sehingga menghasilkan wangi yang beraneka ragam

Manfaat Aromaterapi Lavender

Aromaterapi lavender memberikan manfaat relaksasi dan memiliki efek sedasi (menimbulkan rasa mengantuk dan menghilangkan rasa cemas) yang sangat membantu pada orang yang mengalami insomnia atau gangguan tidur. Aromaterapi lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, kepanikan, frustasi dan emosi yang tidak seimbang

Pemanfaatan Lilin Aromaterapi Lavender

1. Pilih lilin aromaterapi yang aman bagi ibu hamil (kandungan Wax alami seperti soy wax atau palm wax)
2. Nyalakan lilin pada ruangan tertutup.
3. Saat lilin sudah dinyalakan wangi aromaterapi lilin akan menyebar diseluruh ruangan, matikan setelah 30 menit.
4. Hirup aromaterapi selama 15-60 menit.
5. Gunakan lilin aromaterapi pada hari pertama dan kedua atau ketika mengalami gangguan tidur