

Pemberian aromaterapi lavender sebagai upaya pencegahan kejadian postpartum blues

Dewi Mayangsari^{1*}, Sa'adah Mujahidah², Alimatul Hidayah³

¹⁻³Faculty of Nursing and Health Sciences, Universitas Karya Husada Semarang, Indonesia.

*Corresponding Author: mayang230380@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Depresi pascapersalinan memerlukan diagnosis klinis, termasuk iritabilitas, perubahan makanan, kebutuhan energi, dan rasa takut akan kehilangan nyawa. Halusinasi, delusi, dan kurangnya rasa percaya diri menjadi ciri psikosis pascapersalinan. **Tujuan:** Pengabdian masyarakat ini bertujuan agar para Bidan dapat memberikan aromaterapi lavender sebagai upaya untuk pencegahan kejadian post partum blues. **Metode:** Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di PMB Syarifah Sriyasmu, Mranggen, Demak tentang aromaterapi lavender sebagai terapi untuk mengatasi postpartum blues, dengan memfokuskan pada hasil penelitian dan mengedukasi para partisipan sejumlah 10 ibu post partum tentang aromaterapi lavender. Kegiatan ini dilaksanakan selama 3 hari. **Hasil:** Tingkat postpartum blues sebelum pemberian aroma lavender memiliki rata-rata 12,30, dan setelah pemberian aroma lavender memiliki rata-rata 3,80. **Kesimpulan:** Masalah emosional yang dihadapi oleh setiap orangtua khususnya ibu post partum yang memiliki bayi, dapat diberikan terapi non-farmakologis seperti minyak esensial lavender

KATA KUNCI: Aromaterapi lavender; Edukasi; Postpartum blues.

ABSTRACT

Introduction: Postpartum depression requires clinical diagnosis, including irritability, changes in diet, energy needs, and fear of loss of life. Hallucinations, delusions, and lack of self-confidence characterize postpartum psychosis. **Objectives:** This community service aims to enable midwives to provide lavender aromatherapy in an effort to prevent postpartum blues. **Methods:** Community service activities were carried out at PMB Syarifah Sriyasmu, Mranggen, and Demak about lavender aromatherapy as a therapy to overcome postpartum blues by focusing on research results and educating participants of 10 postpartum mothers about lavender aromatherapy. This activity was held for 3 days. **Results:** The level of postpartum blues before lavender aromatherapy had an average of 12.30, and after lavender aromatherapy had an average of 3.80. **Conclusion:** Emotional problems faced by every parent, especially postpartum mothers who have babies, can be given non-pharmacological therapies such as lavender essential oil.

KEYWORDS: Education; Lavender aromatherapy; Postpartum blues

Copyright © 2024 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

INTRODUCTION

Postpartum blues adalah suatu kondisi yang dapat terjadi pada setiap tahap setelah seorang perempuan melahirkan, namun sering kali muncul pada hari ketiga atau keempat, dengan puncaknya terjadi sekitar hari kelima hingga keempat belas pascapersalinan (Prawirohardjo, 2013). Jika postpartum blues tidak mereda dalam jangka waktu dua minggu, kondisi ini dapat berkembang menjadi postpartum depression dan postpartum psychosis (Marmi, 2012). Depresi postpartum adalah jenis depresi yang cukup serius dan sering muncul setelah melahirkan. Untuk memenuhi

kriteria diagnosis, gejala-gejala klasiknya harus berlangsung setidaknya selama dua minggu. Beberapa gejala yang umum dijumpai antara lain gangguan tidur, perubahan nafsu makan, kehilangan energi, serta munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup (Yuliani & Yuliani, 2014).

Dalam kasus yang lebih parah, postpartum psychosis—yang merupakan bentuk paling serius dari gangguan psikiatri yang muncul setelah melahirkan—dapat terjadi antara minggu kedua hingga minggu keempat pascapersalinan. Kondisi ini ditandai dengan gejala seperti halusinasi, perilaku yang tidak teratur, delusi, serta pikiran untuk membahayakan bayi (Yuliani & Yuliani, 2014). Selain itu, dampak dari postpartum blues dapat memberikan pengaruh negatif pada perkembangan anak. Hal ini mencakup kemungkinan adanya kemampuan kognitif yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak dari ibu yang tidak mengalami depresi pasca melahirkan, serta dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam berinteraksi dengan teman-teman sebaya (Balqis et al., 2022). Jika postpartum blues tidak dicegah atau ditangani dengan baik, hal ini dapat berdampak pada gangguan psikologis yang berkepanjangan pada ibu dan memengaruhi perkembangan anak itu sendiri (Murtiningsih Afin, 2012). Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya atau tidak adanya interaksi antara ibu dan anak, serta kasih sayang dan perhatian yang tidak optimal, yang pada gilirannya berdampak negatif terhadap perkembangan anak di masa mendatang (Murtiningsih Afin, 2012).

Post Partum Blues (PBB), yang juga dikenal sebagai maternity blues atau baby blues, merupakan sindrom gangguan ringan yang sering muncul dalam minggu-minggu pertama setelah melahirkan. Sindrom ini ditandai dengan berbagai gejala, seperti perasaan depresi atau kesedihan, tangisan yang tiba-tiba, meningkatnya iritabilitas, kecemasan, labilitas emosi, kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri, serta gangguan dalam pola tidur dan nafsu makan. Meskipun gejala-gejala ini biasanya muncul setelah persalinan dan cenderung mereda dalam waktu beberapa jam hingga beberapa hari, ada kalanya gejala tersebut dapat bertahan lebih lama, bahkan hingga beberapa minggu atau bulan. Dalam situasi yang lebih serius, kondisi ini dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih berat. (Fatmawati & Maliya, 2016).

Strategi penatalaksanaan yang umum diterapkan pada pasien dengan postpartum blues melibatkan pendekatan farmakologi dan non-farmakologi. Dalam konteks metode farmakologi, penggunaan obat-obatan antidepresan selektif serotonin reuptake inhibitor (SSRI) adalah yang paling sering direkomendasikan. Namun, penggunaan SSRI dapat menimbulkan efek samping seperti kecemasan, sakit kepala, dan agitasi, yang menjadi dilema etika, terutama bagi ibu yang sedang menyusui (Kaźmierczak et al., 2017). Di sisi lain, terapi non-farmakologis yang dapat diterapkan pada pasien dengan postpartum blues meliputi relaksasi progresif, pijatan effleurage, dan penggunaan aromaterapi dengan minyak esensial lavender. Salah satu teknik non-farmakologis yang banyak dipakai adalah pijat endorfin, yang melibatkan sentuhan lembut dan pemijatan ringan pada daerah leher, punggung, dan lengan. Prinsip kerja dari endorfin massage adalah untuk menstimulasi peningkatan kadar endorfin serta pelepasan serotonin, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan membantu relaksasi otot melalui stimulasi kulit secara lembut (Baiq Eka Putri Saudia, 2017).

Selain teknik relaksasi otot progresif, pengurangan kecemasan juga dapat dicapai melalui penerapan aromaterapi. Aromaterapi merupakan metode pengobatan yang memanfaatkan aroma dari minyak esensial. Aroma lavender secara khusus telah terbukti efektif dalam meredakan kecemasan pada individu yang mengalami gangguan ini (Hutasoit, 2015). Aromaterapi merupakan suatu metode penyembuhan yang memanfaatkan ekstrak tumbuhan aromaterapi murni dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual (Soep, 2011). Aromaterapi diketahui memiliki dampak yang positif, mengingat bahwa wangi yang segar dan harum

dapat merangsang reseptor serta sensor yang terletak di hidung, yang selanjutnya mengirimkan informasi ke area otak yang bertanggung jawab dalam mengendalikan emosi dan memori, serta mengatur hipotalamus. Hipotalamus memainkan peran yang sangat penting dalam mengatur sistem internal tubuh, termasuk fungsi pengaturan seksual, suhu tubuh, dan respons terhadap stres (Kazmierczak et al., 2017).

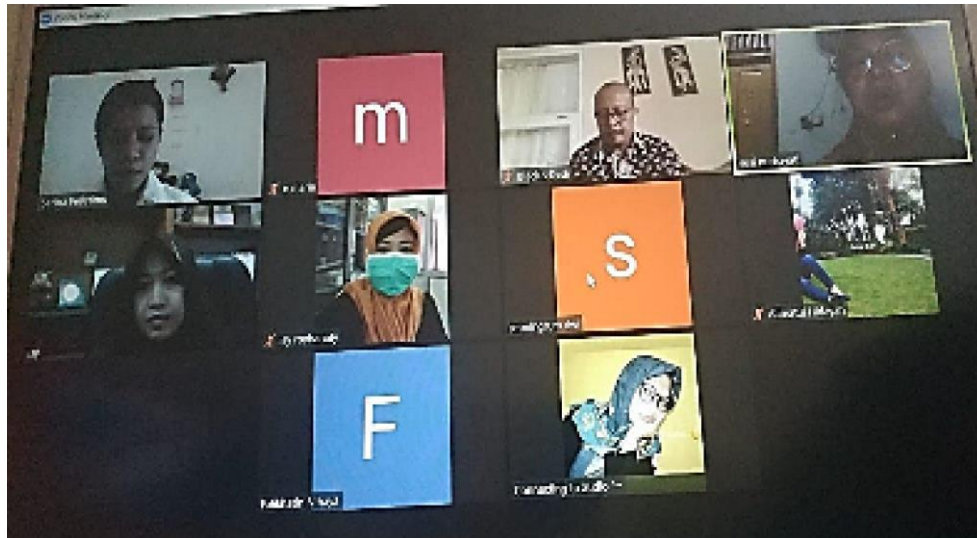
Lavender merupakan salah satu minyak esensial yang banyak dimanfaatkan dalam praktik aromaterapi saat ini, baik melalui inhalasi maupun teknik pijatan. Senyawa linalool yang terkandung dalam lavender diketahui memiliki efek menenangkan dan dapat memberikan relaksasi (Bakir, 2017). Selain itu, lavender juga berkontribusi dalam meringankan kondisi insomnia, kecemasan, dan depresi (Bakir, 2017). Penggunaan aromaterapi dengan lavender dapat meningkatkan gelombang alfa di otak, yang menunjukkan kondisi rileks pada seseorang; gelombang ini cenderung menghilang ketika seseorang mengalami banyak pikiran atau berada dalam keadaan mental yang sibuk. Aromaterapi lavender juga memberikan sensasi kenyamanan, keterbukaan, dan keyakinan. Selain itu, lavender berpotensi untuk mengurangi tekanan, stres, rasa nyeri, emosi yang tidak seimbang, histeria, frustrasi, serta kepanikan (Hastjarjo, 2019). Pengabdian masyarakat ini bertujuan agar para Bidan dapat memberikan aromaterapi lavender sebagai upaya untuk pencegahan kejadian post partum blues melalui edukasi & aplikasi.

METHODS

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat telah dilaksanakan di PMB Syarifah Sriyasmu, Mranggen, Demak pelaksanaannya pada tanggal 15 hingga 17 Maret 2021. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mendorong peran keluarga dalam penerapan aromaterapi lavender sebagai upaya pencegahan kejadian postpartum blues. Kegiatan ini mencakup penilaian perbedaan kejadian postpartum blues keluarga sebelum dan sesudah memperoleh edukasi mengenai pemberian aromaterapi lavender, dengan sasaran ibu nifas. Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang berjudul "Edukasi dan Aplikasi Pemberian Aromaterapi Lavender Sebagai Upaya Pencegahan Kejadian Postpartum Blues" dihadiri oleh sepuluh peserta. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi Standart Operating Procedure (SOP) untuk aromaterapi lavender, kuesioner, pengumpulan data dilakukan melalui berbagai metode, termasuk observasi, pertanyaan, dan tanya jawab dengan para peserta.

RESULTS AND DISCUSSION

Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertajuk "Pemberian Aromaterapi Lavender sebagai Upaya Pencegahan Kejadian Post Partum Blues" telah dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan, berlangsung selama tiga hari. Pada hari pertama, yang jatuh pada tanggal 15 Maret 2021, para peserta diberikan kuesioner pre-test sebelum pemaparan materi dimulai. Materi mengenai aromaterapi lavender dan post partum blues disampaikan melalui platform Zoom. Tanggung jawab panitia fasilitator mencakup memastikan bahwa semua fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan pengabdian masyarakat telah disiapkan sesuai dengan peran dan kewajiban masing-masing individu. Dari sepuluh peserta yang hadir, kegiatan pada hari pertama berjalan dengan lancar.



Gambar 1. Penyampaian materi secara online pada hari ke-1

Pada tanggal 16 Maret 2021, pelaksanaan hari kedua berlangsung secara offline



Gambar 2. Sesi praktik

Dalam sesi pemberian aromaterapi lavender difasilitasi oleh 3 orang fasilitator dalam mempraktekkan teori yang telah didapatkan pada hari ke-1. Peserta juga akan dibimbing dalam langkah-langkah pemberian aromaterapi lavender yang akan diberikan kepada ibu nifas hari ke-3. Peserta ibu nifas ini diminta untuk melakukan praktik dengan melakukan langkah-langkah sesuai dengan SOP (Standar Operasional

Prosedur) Aromaterapi Lavender. Selanjutnya kegiatan hari ketiga yang berlangsung pada tanggal 17 Maret 2021, di lokasi yang sama dengan hari kedua, seluruh peserta diuji, dievaluasi dengan cara peserta melakukan praktik secara mandiri dan diberikan kusioner post test yang diisi oleh peserta. Proses evaluasi dan penilaian post test berjalan dengan lancar dan sukses.

Tabel 1: Distribusi Frekuensi untuk Nilai Pre-test dan Post-test.

HasilStatistik	NilaiPre-test	NilaiPost-test
Rata-rata	12.30	3.80
Minimal	11	2
Maksimal	14	5
Jumlah Responden	10 responden	10 responden

Berdasarkan tabel 1 dari 10 responden dapat diketahui bahwa Kejadian *postpartum blues* sebelum diberikan aroma terapi lavender memiliki nilai rata-rata 12.30 dengan standar deviasi 0.949 dengan nilai paling rendah 11 dan nilai paling tinggi 14 dan sesudah diberikan aroma terapi lavender memiliki nilai rata-rata 3.80 dengan standar deviasi 1.033 dengan nilai paling rendah 2 dan nilai paling tinggi 5.

Masa nifas, juga dikenal sebagai puerperium, adalah fase krusial bagi ibu dan bayi yang berlangsung sekitar 40 hari. Periode ini dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika organ reproduksi, khususnya rahim, kembali ke kondisi sebelum kehamilan, biasanya dalam waktu enam minggu. Selama masa nifas, sangat dianjurkan bagi ibu dan bayi untuk menerima pelayanan kesehatan sebanyak empat kali kunjungan. *Postpartum blues* adalah gangguan suasana hati yang bersifat sementara. Fase ini akan terjadi pada ibu setelah melahirkan, yang disebabkan oleh perubahan psikologis pada ibu dan perubahan emosi pada seorang wanita setelah melahirkan. Upaya untuk mencegah terjadinya *postpartum blues* pada ibu pasca melahirkan adalah melalui metode edukasi, salah satunya dengan menggunakan media (Mayangsari & Retnowati, 2024).

Dampak *postpartum blues* mungkin tidak berbahaya, tetapi efeknya pada perkembangan anak sangat signifikan. Ibu yang mengalami *postpartum blues* seringkali kesulitan dalam merawat anaknya dengan baik. Akibatnya, mereka tidak dapat memenuhi kebutuhan anak, baik dari segi perhatian maupun nutrisi yang penting bagi pertumbuhan. Kebersihan dan perkembangan anak pun terpengaruh, sementara ibu yang tidak bersemangat menyusui bayinya dapat mengakibatkan pertumbuhan si kecil tidak optimal, berbeda dengan bayi-bayi yang ibunya dalam kondisi sehat (Sari & Widyaningrum, 2018). Hasil penelitian Mayangsari, dkk faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *postpartum blues* berasal dari kelompok dengan usia reproduksi yang tidak sehat, yaitu 10 orang (76,9%). Selain itu, terdapat 16 responden (51,2%) yang menjalani persalinan melalui tindakan cesar (SC). Tingkat pendidikan responden juga menunjukkan hasil yang signifikan, di mana 10 orang (52,6%) memiliki pendidikan setingkat SMP atau SLTA. Sebanyak 15 responden (65,2%) berstatus tidak bekerja, dan 11 responden (73,3%) melaporkan tidak mendapatkan dukungan sosial. Analisis menunjukkan bahwa faktor usia memiliki nilai p 0,034 dengan Odds Ratio (OR) 6,0 (95% CI 1,33-26,9), jenis persalinan menunjukkan nilai p 0,034 dengan OR 5,3 (95% CI 1,32-21,53), pekerjaan dengan nilai p 0,039 dan OR 0,2 (95% CI 0,54-0,78), serta dukungan sosial juga memiliki nilai p 0,039 dengan OR 0,19 (95% CI 0,047-0,781). Sementara itu, pendidikan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai p 0,807 (Mayangsari et al., 2023).

Tujuan dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mencegah, mendeteksi, dan menangani komplikasi yang mungkin timbul pada ibu dan bayi, penting untuk memahami berbagai kondisi emosional yang dapat dialami oleh ibu, terutama ibu primipara. Sebagian dari mereka merasakan antusiasme dan kebahagiaan dalam menjalani peran baru sebagai pengasuh bayi, sementara yang lainnya mengalami perasaan sedih dan putus asa sehingga enggan untuk merawat buah hati mereka. Kondisi seperti ini dikenal sebagai postpartum blues, yang merupakan gangguan kejiwaan (afeksi) yang sering terjadi setelah melahirkan. Postpartum blues, yang juga disebut baby blues, maternity blues, atau sindrom ibu baru, memerlukan dukungan psikologis dari suami atau anggota keluarga agar ibu merasa lebih siap dan bersedia untuk merawat bayinya, terutama bagi ibu yang baru pertama kali (Agustiningsih et al., 2022).

Setelah melahirkan, ibu mengalami sejumlah perubahan psikologis yang dapat dibagi menjadi tiga fase. Fase pertama adalah fase taking in, yang terjadi pada hari pertama hingga kedua, di mana ibu lebih fokus pada diri sendiri dan menunjukkan sikap pasif terhadap lingkungan sekitar. Fase kedua, dikenal sebagai fase taking hold, berlangsung antara hari ketiga hingga kesepuluh. Pada fase ini, ibu mulai merasakan kekhawatiran akan kemampuannya dalam merawat bayi dan merasa bertanggung jawab terhadap proses tersebut. Kekhawatiran yang berlebihan ini dapat mengarah pada munculnya postpartum blues. Oleh karena itu, penting untuk memberikan penanganan yang tepat untuk mengatasi postpartum blues, salah satunya melalui metode non-farmakologi seperti aromaterapi dengan minyak lavender.

Gejala psikis yang dialami oleh ibu pasca melahirkan merupakan reaksi terhadap rangsangan dari tubuh dan lingkungan, dan tidak seharusnya diabaikan. Jika dibiarkan, kondisi ini dapat berdampak negatif pada bayi, yang mungkin kekurangan kasih sayang dan perawatan yang memadai, sehingga mengganggu perkembangan mereka. Oleh karena itu, penanganan yang tepat sangat penting. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi postpartum blues adalah aromaterapi dengan minyak lavender. Aromaterapi lavender diyakini efisien dalam meredakan gejala postpartum blues pada ibu yang baru melahirkan.

CONCLUSIONS

Postpartum blues, kondisi yang ditandai dengan gejala emosi, membutuhkan perubahan psikologis dari keluarga untuk membantu ibu merasa lebih nyaman dan mampu mengekspresikan diri. Hal ini dapat dicapai melalui metode non-farmakologis seperti minyak esensial lavender, yang telah terbukti mempengaruhi perkembangan anak. Oleh karena itu, memberikan dukungan yang efektif bagi mereka yang mengalami postpartum blues sangatlah penting.

Conflict of Interest Statement

Tidak ada

Funding Source

Tidak ada

Author Acknowledgement

Kami ingin menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada Ibu Nifas dan keluarganya sebagai peserta kegiatan pengabdian masyarakat, atas kesediaan mereka untuk berpartisipasi.

REFERENCES

- Agustiningih, N., Iswanti, D. I., Rohmi, F., & Nursalam, N. (2022). Penerimaan Vaksin Covid 19 sebagai Upaya Pembentukan Herd Immunity pada Orang Dewasa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1 SE-Articles), 29–40. <https://www.journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1342>
- Baiq Eka Putri Saudia, N. (2017). Pengaruh endorphin massage terhadap peningkatan produksi asi pada ibu yang terdeteksi postpartum blues dengan skrining EPDS (Edinburgh Post Depression Scale) di puskesmas wilayah kerja sekota mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 1 (1), 36–42.
- Bakir, R. S. (2017). *Aroma Terapi*. Karisma.
- Balqis, S., Mediastuti, F. M., & Widiastuti, R. (2022). Kejadian Depresi Postpartum pada Ibu yang Menikah Dini. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Science)*, 10(2), 75–84.
- Fatmawati, D. P., & Maliya, A. (2016). *Pengaruh Relaksasi Progresif dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan Spinal Anestesi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan eksperimen-kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187–203.
- Hutasoit, A. (2015). *Aromatherapy Untuk Pemula*. PT Gramedia Pustaka.
- Kaźmierczak, M., Gebuza, G., Banaszkiwicz, M., Mieczkowska, E., & Gierszewska, M. (2017). Mood disorders after childbirth. *Polish Annals of Medicine*, 24(2), 111–116.
- Marmi. (2012). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "Puerperium Care."* Pustaka Pelajar.
- Mayangsari, D., Kusyati, E., & Nikhmah, H. U. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Postpartum Blues Pada Masa COVID-19 di Kabupaten Semarang. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 5(1), 224–236.
- Mayangsari, D., & Retnowati, Y. (2024). Description of postpartum blues in postpartum mothers. *Link Journal of Mental Health*, 1(1), 23–28.
- Murtiningsih Afin. (2012). *Mengenal Baby Blues dan Pencegahannya*. Niaga Swadaya.
- Prawirohardjo, S. (2013). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka.
- Sari, D. S., & Widyaningrum, N. R. (2018). Pengaruh Aromaterapi Minyak Sereh (Cymbopogon citratus) Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Primipara Di RSUD Kabupaten Sukoharjo The Effect Of Aromatherapy Oils Of Lemongrass (Cymbopogon citratus) On Prevention Of Postpartum Blues In Primipara. *Indonesian Journal On Medical Science*, 5(1).
- Soep, S. (2011). Penerapan Edinburgh Post-Partum Depression Scale Sebagai Alat Deteksi Risiko Depresi Nifas pada Primipara dan Multipara. *Indonesian Journal of Nursing*, 14(2), 95–100.
- Yuliani, D. I. F., & Yuliani, F. (2014). Pengaruh Faktor Psikososial Dan Cara Persalinan Terhadap Terjadinya Post Partum Blues Pada Ibu Nifas (Studi di Ruang Nifas RSUD RA Bosoeni Mojokerto). *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 6(1).