

## PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT STRES PADA IBU POST PARTUM

Epi Satria<sup>1\*</sup>, Novia Rita Aninora<sup>2</sup>, Hasanailita<sup>3</sup>, Rionitara Wikarya<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Post-el: episatria@gmail.com\*

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Fase post partum ibu juga mengalami perubahan psikologi, salah satunya post partum blues. Data dari World Health Organization (WHO 2021) Sebanyak 300-750 dari 1000 ibu yang melahirkan diseluruh dunia mengalami tanda dan gejala stres, sehingga muncul coping stres yang dapat mengakibatkan depresi post partum. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi levender terhadap penurunan tingkat stres pada ibu post partum di BPM Halimatu Sakdiah, S.Keb Tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode quasi eksperimen dengan one group pretest posttest design. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober – Desember 2024 di BPM Halimatusakdiah, S.Keb. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami stres periode trimester II kehamilan yang tinggal di wilayah kerja BPM Halimatu Sakdiah, S.Keb . Sampel penelitian ini sebanyak 13 orang, menggunakan tehnik Purpursive sampling. Data diperoleh dengan menggunakan format observasi, kemudian dianalisis dengan uji Paired Sampling Test. Hasil Analisa univariat didapati rerata tingkat stres pretest adalah 35.85, rerata tingkat stres posttest adalah 24.38, hasil uji hipotesis paired sample t-test p-value 0,000. bahwa ada pengaruh pengaruh aromaterapi levender terhadap penurunan tingkat stres pada ibu post partum di BPM Halimatu Sakdiah, S.Keb Tahun 2024. Efek aromaterapi lavender merupakan salah satu alternatif metode nonfarmakologis yang efektif terhadap kejadian postpartum blues pada ibu pasca melahirkan</i></p>	<p>Diajukan : 19-07-2024 Diterima : 19-10-2024 Diterbitkan : 25-12-2024</p>
<p><b>Abstract</b></p> <p><i>In the post partum phase, mothers also experience psychological changes, one of which is post partum blues. Data from the World Health Organization (WHO 2021) As many as 300-750 out of 1000 mothers who give birth throughout the world experience signs and symptoms of stress, resulting in stress coping which can lead to post partum depression. The aim of this research is to determine the effect of levender aromatherapy on reducing stress levels in post partum mothers at BPM Halimatusakdiah, S.Keb in 2024. This research is research using a quasi-experimental method with a one group pretest posttest design. The research was carried out in October – December 2024 at BPM Halimatusakdiah, S.Keb. The population in this study were pregnant women</i></p>	<p><b>Kata kunci:</b> <i>Levender Aromatherapy; Stress Levels; Post Partum Mothers</i></p> <p><b>Keywords:</b> <i>Aromaterapi Levender; Tingkat Stres; Ibu Post Partum</i></p>

*who experienced stress during the second trimester of pregnancy who lived in the work area of BPM Halimatusakdiah, S.Keb. The sample for this research was 13 people, using purposive sampling technique. Data was obtained using an observation format, then analyzed using the Paired Sampling Test. The results of the univariate analysis found that the average pretest stress level was 35.85, the average posttest stress level was 24.38, the results of the paired sample t-test hypothesis test p-value was 0.000. that there is an effect of lavender aromatherapy on reducing stress levels in post-partum mothers at BPM Halimatusakdiah, S.Keb in 2024. The effect of lavender aromatherapy is an alternative non-pharmacological method that is effective against the incidence of postpartum blues in postpartum mother*

**Cara mensitasi artikel:**

Satria, E., Aninora, N.R., Hasanalita, H., & Wikarya, R. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Post Partum. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 2(4), hal 871-881 <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>

## PENDAHULUAN

Angka kematian ibu (AKI) menjadi salah satu indikator untuk meningkatkan derajat kesehatan dan keberhasilan penyelenggara pembangunan kesehatan. Angka kematian merupakan banyaknya perempuan yang meninggal pada masa kehamilan, persalinan, dan post partum (42 hari setelah melahirkan). Jadi salah satu penyebab kematian ibu terbanyak yaitu pada fase post partum (Yulian 2020).

Post partum merupakan satu proses setelah kelahiran plasenta hingga berakhir dan ketika alat kandung kemih seperti keadaan semula (sebelum hamil). Pada fase post partum ini berlangsung selama 6 minggu, ibu post partum mengalami perubahan pada masa nifas yaitu perubahan fisik dan perubahan psikis. Perubahan fisik pada ibu post partum yaitu involusi uteri, laktasi, perubahan sistem tubuh ibu. Sedangkan perubahan psikis pada post partum yaitu stres, gangguan rasa nyaman, cemas hingga depresi (Yuliana 2020). Pada fase post partum ini, angka kematian ibu meningkat akibat komplikasi penyakit maupun gangguan psikologis.

Menurut data yang bersumber dari WHO, pada tahun 2017, angka kematian ibu secara global mencapai 211 per 100.000 kelahiran hidup (WHO,2020). Berdasarkan data Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan (Kemenkes RI 2021), terdapat 7.389 angka kematian ibu di Indonesia pada tahun 2021, ibu yang meninggal disebabkan pendarahan sebanyak 1.320, adapun angka kematian ibu yang di karenakan pemyakit hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.077, dan ibu yang meninggal memiliki riwayat jantung sebanyak 335, ibu yang meninggal akibat terserang infrksi sebanyak 207.

Berdasarkan data kemenkes RI 2021 AKI dalam (Viva Budy Kusnandar 2022) di Indonesia masih tergolong tinggi dan masih di atas target MDGS sebesar 102 per 100ribu kelahiran hidup. Persalinan di fasilitas kesehatan pada tahun 2021 di indonesia sebesar 90,9%. Angka persalinan meningkat dibandingkan tahun 2020 sebesar 86% yang mana belum mencapai target rencana strategi (RENSTRA) 2020. Namun pada tahun 2021 telah memenuhi indikator RENSRA sebanyak 90,92% terhadap target yaitu 89%. Berdasarkan data laporan kinerja (LAPKIN) kesehatan sematera barat tahun 2021, prevanlensi ibu

bersalin mendapatkan pelayanan persalinan sesuai standar fasilitas layanan kesehatan tahun 2021 sebanyak 77,77 dengan target 90 dan capaian 86,34 (Kemenkes RI, 2022)

Pada fase post partum ibu juga mengalami perubahan psikologi, salah satunya post partum blues. Hal ini disebabkan oleh coping stres, penyesuaian diri serta didukung sosial. Diantara ketiga faktor terjadinya post partum blues hingga depresi post partum (Gangguan psikologis pada post partum) (Esyuananik et.al 2022).

Beberapa studi menyebutkan bahwa periode persalinan hingga masa nifas merupakan fase terjadinya stres yang hebat dan penyesuaian diri. Stres dalam tingkat yang masih dapat ditangani merupakan fenomena normal dalam kehidupan sehari-hari pada ibu nifas. Selama periode stres, asuhan yang tepat tidak melalui pemantauan emosi saja melainkan juga membantu mengurangi komplikasi psikologis pada periode post partum atau masa nifas (Provenzi et al.2021).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO 2021) Sebanyak 300-750 dari 1000 ibu yang melahirkan diseluruh dunia mengalami tanda dan gejala stres. sehingga muncul coping stres yang dapat mengakibatkan depresi post partum. Angka kejadian prevalensi stres pada ibu post partum secara global mencapai 1015% di Negara Brazil, Taiwan, Korea dan Costa Rica yang memiliki gejala stres dan depresi pada ibu post partum yang cukup tinggi. Peneliti sebelumnya pernah melakukan penelitian di India, melibatkan 395 ibu post partum, di dapatkan insident stres dan depresi post partum sebanyak 11% (Putriarsih et.al 2017).

Ibu nifas mengalami stres pada masa post partum diakibatkan oleh faktor-faktor perubahan psikologi. Salah satunya penyesuaian diri untuk menjadi seorang ibu, di bulan pertama setelah melahirkan dan pada akhir penyesuaian diri seorang ibu terkadang ada positif yang mana ibu merasakan sangat senang dan menyayangi bayinya. Jika terjadi kegagalan dalam proses penyesuaian diri tersebut maka akan menimbulkan dampak stres pada ibu nifas dan akan mengakibatkan ketidakcukupan ASI dalam proses menyusui, produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan yang dialami oleh ibu (Istighosah&sari2021). Menurut (Ulfa & Setya ninggsih, 2020 ), bayi yang tidak mendapatkan ASI memiliki resiko kematian akibat infeksi pada bulan pertama lebih rendah dibandingkan dengan bayi yang diberikan ASI.

Namun, ada juga di akhir penyesuaian diri menjadi seorang ibu yang negatif. Ibu bisa menjadi trauma dengan pengalaman kehamilan dan persalinan serta tugas yang akan diberikan kepadanya yang dapat menimbulkan penyebab stres pada ibu post partum. Dalam buku psikologi kebidanan, perubahan psikologi pada ibu post partum ada tiga fase yaitu *takin in*, *taking hold* dan *letting go*. Yang pertama fase *takin in* yang mana pada fase ini merupakan periode ketergantungan, pada tahap ini ibu mengalami perubahan atau gangguan psikologi yang akan dialami ibu post partum. Pada fase ini muncul seperti kekecawan pada bayinya, ketidaknyamanan yang dialami ibu karena adanya perubahan fisik, munculnya rasa bersalah karena belum bisa menyusui bayinya dan muncul kriteria suami maupun keluarganya mengenai perawatan bayinya. Fase kedua yaitu *taking hold*, fase ini berlangsung selama 3-10 hari setelah melahirkan. Pada fase ini ibu akan merasakan khawatir terhadap tanggung jawab dan ketidak mampuannya dalam merawat bayinya, pada fase ini juga muncul perasaan sensitif dan mudah tersinggung pada ibu.

Adapun fase yang terakhir yaitu *letting go*. Pada fase ini ibu dapat menerima tanggung jawab dan menjalani peran barunya dan pada fase ini juga terjadi post

partum blues karena dengan adanya peran baru, tuntutan dan tanggung jawab menjadi seorang ibu yang dapat mengakibatkan penurunan pada hormon estrogen dan progesteron. Jika keadaan ini lebih dari 2 minggu dan tidak mampu menyelesaikan diri dengan tuntutan tugasnya maka keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya coping stres pada ibu post partum (Marmi et.al., 2017).

Stres yang dialami oleh ibu post partum bisa diatasi dengan teknik farmakologis dan non farmakologis. Pada teknik farmakologis bisa menggunakan obat anti depresi dan anti cemas golongan benzodiazepam seperti alprazolam yang mana obat ini akan menyebabkan ketergantungan yang cukup besar. Sedangkan untuk teknik non farmakologi bisa berupa terapi murrotal, terapi musik, terapi pijat, yoga dan terapi relaksasi salah satunya aromaterapi (Putri & Amalia, 2021).

Aromaterapi merupakan pengobatan komplementer yang mana menggunakan bahan berbentuk cairan yang terbuat dari tanaman dan mudah untuk menguap. Aromaterapi ini termasuk tindakan relaksasi yang dapat mengurangi kelelahan fisik dan menghindari terjadinya depresi post partum. Aromaterapi dikenal dengan minyak esensial dan senyawa aromatik lainnya yang dapat mempengaruhi jiwa, emosi, dan fungsi kognitif serta kesehatan seseorang (Putri & Amalia, 2021).

Adapun jenis-jenis aromaterapi adalah bergamot, black paper, Lemon Lavender merupakan aromaterapi yang berfungsi sebagai menurunkan emosi, cemas, depresi dan meningkatkan jiwa raga (memberi rasa nyaman, tenang, sedatif)(Amalia nuril rahmati & dewi, 2021).

Aromaterapi Lavender dapat membantu menurunkan tingkat stres, terutama ketika digunakan bersamaan dengan teknik farmakologi. Tetapi ini merupakan intervensi fisik dan kognitif, dimana intervensi ini bersifat non invasif, hemat, beresiko rendah, mudah untuk dilakukan dan mampu memberikan kenyamanan serta meningkatnya mobilitas dan membantu respon fisiologis (Sundara et.al, 2022).

Aromaterapi Lavender mengandung 18-48% linolol dan 1-36% linalyl acetat. Linalol dapat memberikan efek penenang sedangkan linalyl acetat dapat memberikan efek penghilang rasa sakit untuk dapat meningkatkan euforia. Linalyl acetat dan linalool mengandung oil yang dapat berfungsi sebagai merelaksasi atau melemahkan sistem kerja saraf dan otot-otot yang tegang, dan dapat mengurangi kecemasan, stres, gangguan pola tidur, mendukung kewaspadaan mental dan agresi (Sundara et al.2022). Tujuan penggunaan aromaterapi lavender selama post partum atau masa nifas adalah untuk mengurangi kelelahan fisik, kecemasan, menurunkan emosi, manajemen stres dan memberikan rasa nyaman serta mencegah terjadinya depresi post partum (Ika, 2021).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan (Ali & Djunaid, 2020) Mengenai penerapan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dan mencegah stres pada ibu post partum. Peneliti tersebut memberikan esensial oil lavender sebanyak 8-10 tetes dengan air kurang lebih 180ml diuapkan dengan tunggu uap setelah dihirup oleh responden selama 10 menit, sebelum diberikan aromaterpi lavender terdapat 0(0%) ibu post partum (Responden) dengan kriteria stres ringan, 28(93%) responden dengan tingkat stres sedang 2(7%) responden dengan tingkat stres berat. Dari hasil penelitian tersebut bahwa sebelum dilakukan intervensi aromaterapi lavender terhadap pada responden yang mengalami stres pada post partum sebagian besar berada dikategori stres sedang. Setelah dilakukan intervensi aromaterapi lavender terhadap stres pada ibu

post partum mengalami penurunan yaitu total responden pada penelitian yaitu 29 responden dan 27 responden yang kategori sedang berubah menjadi kategori ringan, 1 responden dengan kategori stres berat menjadi kategori stres sedang, dan 1 responden lagi menjadi kategori stres ringan. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwasanya salah satu teknik relaksasi yang efektif untuk menurunkan tingkat stres pada ibu post partum adalah aromaterapi lavender.

Pada penelitian literature review yang dilakukan oleh adinda sandara (Sundera et al,2022) tentang terapi non farmakologi untuk mengurangi tingkat stres menggunakan aromaterapi lavender dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender dapat disimpulkan bahwa aroamerapi yang digunakan minyak esensial yang berasal dari lavender dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres dan gangguan kecemasan pada berbagai kondisi pasien.

Survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 5 Oktober 2024 di BPM Halimatusakdiah,S.Keb, dilakukan wawancara dan memberikan beberapa pertanyaan berdasarkan tanda dan gejala tingkat stres (Skrining tingkat stres) dengan 10 orang pasien post partum yang berkunjung di BPM Halimatusakdiah,S.Keb . Di dapatkan 6 orang yang mengeluh khawatir dan cemas terhadap sesuatu, mengalami konstipasi, sakit kaki pada malam hari. Ibu post partum juga mengeluhkan sulit tidur pada malam hari dan merasa mudah lelah, letih, lesu, serta mengeluhkan rasa sedih yang muncul secara tiba-tiba (Stres sedang). Adapun 2 orang yang mengeluhkan aktivitas atau kegiatan rumah sering terbangkalai, merasa lelah sepanjang waktu, kadang-kadang emosi tanpa sebab, dan mengalami gangguan atau penurunan nafsu makan (Stres Ringan). Sedangkan 2 orang post partum ynag mneluhkan tertekan karena ada bayi tidak bisa beraktivitas, mengeluhkan sulit mengambil keputusan dalam menyelesaikan masalah dan mengeluhkan sering gelisah hingga demam (Stres Berat).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhdap Penurunan Tingkat Stres Pada Ibu Post Partum di BPM Halimatusakdiah,S.Keb Tahun 2024”

## METODE

Jenis penelitian adalah *survei analitik* dengan desain *crosssectional*. Populasi adalah ibu nifas yang ada diwilayah kerja Puskesmas Sicincin berjumlah 15 orang diambil dengan teknik *total sampling*. Analisa data secara univariat dan bivariat dengan *uji Paired T-Test*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### 1. Tingkat Stres Pada Ibu Post Partum Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender

**Tabel 1 Rerata Tingkat Stres Pada Ibu Post Partum Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender di BPM Halimatusakdiah, S.Keb Tahun 2024**

Variabel	Rerata (Minimum-Maksimum)	IK95%
Tingkat Stress (Sebelum pemberian aromoaterapi lavender)	35.85 (29 - 41)	- 38.15

## 2. Tingkat Stres Pada Ibu Post Partum Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender

**Tabel 2 Rerata Tingkat Stres Pada Ibu Post Partum Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender di BPM Halimatusakdiah, S.Keb Tahun 2024**

Variabel	Rerata (Minimum-Maksimum)	IK95%
Tingkat Stress (Setelah pemberian aromoaterapi lavender)	24.38 (18 - 28)	22.55 - 26.22

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat rata-rata tingkat stress pada ibu post partum setelah pemberian aromatherapi lavender dengan nilai rata-rata 24.38, nilai minimum 18 dan nilai maksimum 28, dengan interval kepercayaan antara 22.55 - 26.22.

### Analisis Bivariat

**Tabel 3 Pengaruh Pemberian Aromatherapi Lavender Terhadap Tingkat Stress Ibu Post Partum di BPM Halimatusakdiah, S.Keb Tahun 2024**

Variabel	Rerata (s.b)	Selisih (s.b)	IK95%	P
Sebelum pemberian aromatherapi lavender	35.85 (3.805)	11.46 (3.07)	9.61 - 13.31	0.000
Setelah pemberian aromatherapi lavender	24.38 (3.042)			

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil penelitian dengan rata rata tingkat stress sebelum pemberian aromatherapi lavender sebesar 35.85 dan setelah pemberian aromatherapi lavender menjadi 24.38, dengan selisih penurunan tingkat stress 11.46 dan interval kepercayaan antara 9.61 sampai 13.31.

Dari hasil uji statistic *Independent T-Test* menunjukkan bahwa nilai *p-value* yaitu  $0.000 < 0.05$ . Disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aromatherapi lavender terhadap tingkat stress ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Hamparan Rawang Tahun 2024.

### Tingkat Stres Pada Ibu Post Partum Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata tingkat stress pada ibu post partum sebelum pemberian aromatherapi lavender berada diangka 35.85 yang artinya ibu postpartum berada pada kategori tingkat stress berat Pada masa postpartum wanita rentan mengalami gangguan kesehatan mental yang diklasifikasikan menjadi tiga jenis yaitu postpartum blues, depresi postpartum dan psikosis postpartum. Ibu dengan gangguan kesehatan mental berupa stress akan mengganggu aktifitas pengasuhan anak seperti proses menyusui, perawatan kesehatan, pengenalan awal makanan padat dan stimulasi aktifitas fisik. Terapi komplementer menggunakan aromaterapi dapat dikembangkan untuk mengatasi gangguan kesehatan mental berupa stress. Aromaterapi merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang tidak mahal dan non-invasif yang digunakan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan psikologis. (Rai et al., 2015)

Salah satu minyak essensial yang digunakan untuk arometrapi yaitu minyak lavender yang diperoleh dari bunga *Lavandula angustifolia* dengan distilasi uap. Sejumlah peneliti melaporkan efek obat penenang minyak lavender yang disebabkan oleh komponen utama linalyl acetate dan  $\beta$ -linalool (Sánchez-Vidaña et al., 2017), begitu juga dengan penelitian Amin et al. (2020) Aromaterapi lavender terbukti dapat menurunkan kadar norepinefrin yang meningkat pada ibu postpartum.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Malahayati dan Nainggolan (2020) penggunaan aromaterapi selama hari ke-3 sampai ke-5 setelah persalinan. Dari penelitian tersebut diketahui bahwa efek puncaknya akan tercapai pada hari ke-7 setelah intervensi. Rata-rata skor EPDS pada hari ke-7 setelah intervensi menggunakan aromaterapi minyak lavender dilaporkan sebesar  $5,3 \pm 2,2$  dan terdapat perbedaan rata-rata Skor EPDS pada hari ke-7 dengan nilai  $p=0,003$ . Sejalan juga dengan penelitian Pratiwi & Basuki, (2020) memberikan aroma terapi minyak lavender untuk megurangi perasaan cemas dan stres saat proses masa nifas. Selanjutnya penelitian yang telah dilakukan (Ali & Djunaid, 2020) dengan penerapan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dan mencegah stres pada ibu post partum.

Pada penelitian ini meneliti tentang stres pada ibu postpartum selama tujuh kali yaitu pada hari ketiga sampai hari kesepuluh postpartum. Intervensi sebanyak tujuh kali selama tujuh hari berturut sesuai penelitian Malahayati dan Nainggolan (2020) efek dari pemberian aromatherapi lavender akan mencapai puncaknya pada hari ke-7 setelah intervensi.

Berdasarkan penelitian (Keshavarz Afshar et al., 2015), Aromaterapi dapat mengontrol bentuk limbik di otak sebagai pusatnya. emosi, situasi jantung, dan memori untuk memperoleh hormon neuro endorphin dan otak berfungsi sebagai penghilang rasa sakit yang dirasakan sebagai pemancar sinyal antar jaringan saraf dan mempunyai efek meminimalisir rasa darurat, tekanan, dan juga kekhawatiran akan melahirkan. Lavandula memiliki efek kondisi damai. Wangi Lavandula dapat memberikan rasa damai, kesetaraan, kedamaian, kebebasan, dan kepastian. Selain itu lavandula juga dapat meminimalisir perasaan tertekan, penuh tekanan, nyeri, perasaan tidak enak badan, histeria, kesepian, dan gagap (Chen & Chen, 2015).

Gangguan kesehatan mental saat masa nifas sering dikenal dengan postpartum blues merupakan suatu sindrom yang muncul pada ibu yang baru saja melahirkan. Kelahiran anak pertama merupakan pengalaman yang luar biasa bagi perempuan. Ada masa-masa sulit dan tekanan emosional bagi ibu primipara. Sehingga rasa takut dan khawatir selalu menyertai para ibu primipara. Kekhawatiran dan ketakutan tersebut masuk dalam kategori depresi ringan atau biasa dikenal dengan postpartum blues. Tanda-tanda postpartum blues adalah depresi, menangis, mudah tersinggung, cemas, perasaan tidak stabil. Risiko ini akan lebih besar terjadi pada wanita primipara karena belum memiliki pengalaman sebelumnya. (Mesches et al., 2015).

Karakteristik ibu postpartum pada penelitian ini ada sebanyak 60% dengan status primipara dengan hasil tingkat stress ada pada kategori stress berat hal ini bisa disebabkan kekhawatiran dan ketakutan ibu dalam beradaptasi menghadapi peran sebagai ibu baru.

Asumsi peneliti aromaterapi lavender menjadi terafi dengan cara pemberian dengan cara pemijatan, inhalasi, perendaman yang akan menghasilkan kenyamanan pada wanita pasca melahirkan, dari sudut pandang psikologis dan emosional berfungsi untuk mengontrol dan mengurangi kecemasan, depresi, kelelahan, serta meningkatkan tidur dan menyusui. sehingga memungkinkan pelaksanaan asuhan kebidanan bagi ibu postpartum dengan gangguan psikologis.

### **Tingkat Stres Pada Ibu Post Partum Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender**

Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata rata tingkat stress ibu postpartum sebelum diberikan aromatherapi lavender dari tingkat stress berat menjadi kategori stress sedang setelah pemberian aromatherapi lavender berada diangka 24.38.

Depresi pasca melahirkan karena angka pencapaiannya mencapai 13% terkait dengan bunuh diri, oleh karena itu semakin tinggi angka kejadiannya sehingga risikonya akan meningkat jika tidak ditangani dengan baik (Hirokawa et al., 2021).

Angka kejadian gangguan psikologi masa nifas memasuki kisaran yang cukup tinggi yaitu 74,4%. Keadaan ini perlu direspon serius karena 10-15% dapat mengalami depresi pasca melahirkan. Ibu yang mengalami depresi atau stress tentunya dapat mengganggu proses adaptasi baru seperti pembelajaran merawat bayinya, upaya penyembuhan diri, pembelajaran menu gizi seimbang dan mobilisasi (Bohari et al., 2020).

Aromaterapi penting digunakan sebagai pengobatan alternatif dalam bidang Kedokteran (Toda & Matsuse, 2020). Aromaterapi lavender mengandung linalool yang mempunyai efek relaksasi atau menenangkan. Sehingga aromaterapi lavender efektif melawan postpartum blues (Karadag et al., 2017).

Terapi aroma biasanya dilakukan melalui inhalasi langsung dan inhalasi tidak langsung. Inhalasi langsung diperlakukan secara individual menggunakan alat kesehatan seperti sungkup atau oksigen mask, sedangkan inhalasi tidak langsung dilakukan secara bersama-sama dalam satu ruangan seperti terapi aroma lavender ini. Minyak lavender yang mengandung linalool menjadi salah satu aromaterapi yang banyak digunakan secara inhalasi. lavender yang diteteskan sebanyak lima tetes dengan air 30 ml yang diuapkan selama 15 menit untuk dihirup secara inhalasi oleh pasien. (Rahayu, K.D., Herawati, Y., & Masdad, C 2020)

Hal ini dapat terjadi karena adanya kandungan linalool dalam lavender yang dapat merangsang sistem parasimpatis dan mampu mengikat transporter serotonin (SERT). Linalool yang dapat mengikat SERT dan menghambat re-uptake serotonin dapat memperpanjang aksi serotonin. Dengan demikian, dapat meningkatkan reuptake serotonin. Hal tersebut menjadikan serotonin dalam kondisi yang cukup, sehingga tidak akan menstimulasi korteks frontalis dan aktivitas GABA dapat dikendalikan, lalu tidak ada pengaktifan HPA axis, hingga pada akhirnya tubuh menjadi lebih tenang dan nyaman.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian (Pratiwi dan Basuki, 2018) yang menjelaskan bahwa terapi aroma lavender dapat menurunkan tingkat stres pada postpartum. dengan nilai penurunan rata- rata sebesar 1,0. Perasaan cemas dan stres saat proses masa nifas akan berkurang dengan memberikan aroma terapi minyak lavender. Jadi lavender minyak aromaterapi merupakan alternatif pelengkap yang cocok dalam mengurangi kecemasan. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian (Riah Damawanti, Sri Rejeki, 2018) yang menjelaskan bahwa terapi aroma lavender dapat menurunkan stres pada masa post-partum.

Di dukung Penelitian Ali & Djunaid (2020) mengenai penerapan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dan mencegah stres pada ibu post partum. Hasil penelitian tersebut bahwa sebelum dilakukan invertensi aromaterapi lavender, responden yang mengalami stres pada post partum sebagian besar berada dikategori stres sedang, Setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan yang kategori sedang berubah menjadi kategori ringan.

Asumsi peneliti dengan penggunaan aroma terapi lavender dapat memberikan efek meningkatkan relaksasi dan menurunkan stres pada ibu. Membantu proses penyembuhan psikologis pasca melahirkan, memperbaiki pola tidur ibu pasca melahirkan.

### **Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stres**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh lavender terhadap tingkat stres pada ibu pascapersalinan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi aroma lavender maka sebahagian besar responden mengalami tingkat stres ringan dan tidak ada lagi mengalami tingkat stres berat sebelum diberikan intervensi aroma terapi lavender. Hasil analisis menunjukkan hasil yang bermakna secara signifikan dalam penurunan tingkat stress pada ibu postpartum.

Aromaterapi bekerja pada tubuh secara alami dan menyeluruh sehingga dapat mengaktifkan kekuatan penyembuhan yang dimiliki oleh tubuh tersebut selain membantu menyeimbangkan tubuh dan pikiran. Terapi esensial minyak lavender berpengaruh secara positif terhadap kecemasan dan insomnia serta mengontrol rasa sakit. Aroma yang berasal dari aromaterapi bekerja mempengaruhi emosi seseorang dengan system limbic dan pusat emosi otak. Bau yang berasal dari aromaterapi diterima oleh reseptor dihidung kemudian dikirimkan ke bagian medulla spinalis di otak, didalam hal ini kemudian akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa diotak dan gelombang-gelombang alfa inilah yang membantu untuk merasa relaksasi. (Hutasoit, A.S. 2019.)

Pada masa nifas sering dialami oleh ibu yang baru melahirkan gejala gangguan jiwa hingga 85% (Pratiwi et al., 2021). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Tanvisut et al., (2018) memperoleh hasil aroma lavender mampu menghilangkan rasa cemas dan stress.. Hal ini sejalan dengan hasil terapi pemulihan menggunakan aroma terapi lavender upaya penyembuhan nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan stress. Hal ini sejalan dengan reviewer Uzunçakmak & Ayaz Alkaya (2018) yang menyimpulkan bahwa mengatasi kecemasan atau kekhawatiran dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu melalui farmakologi misalnya obat kecemasan dan terapi komplementer nonfarmakologis dengan relaksasi aromaterapi lavender.

Penelitian ini sejalan dengan yang telah dilakukan Ali & Djunaid (2020) mengenai penerapan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dan mencegah stres pada ibu post partum. Denga hasil analisis ada hubungan yang bermakna pemberian aromaterapi lavender dengan penurunan tingkat stress pada ibu postpartum

Didukung dengan penelitian Mirzaei dkk., yang melaporkan penurunan kortisol secara signifikan, pelepasan kelenjar adrenal, peningkatan sekresi serotonin dari sistem pencernaan, dan penurunan tingkat stres saat melahirkan setelah aromaterapi dengan lavender. Hasil yang kami peroleh juga konsisten dengan hasil penelitian Imura dkk. tentang penerapan aromaterapi setelah melahirkan, melaporkan peningkatan kondisi fisik dan psikologis ibu dan bayi serta fasilitasi interaksi ibu-bayi,

Penelitian ini menghadapi keterbatasan seperti mempelajari subjek segera setelah melahirkan. Khususnya yang pernah menjalani operasi CS, enggan mengisi kuesioner status psikologis karena kondisi fisik dan psikologis yang tidak sesuai. Kuesioner juga tidak diisi sebelum intervensi. Untuk mengatasi keterbatasan tersebut dan memiliki dua kelompok yang identik berkaitan dengan kondisi psikologis.

Setelah diberikan terapi aroma lavender responden menunjukkan tanda peningkatan relaksasi berupa tanda vital dalam batas normal, perasaan cemas berkurang, pemenuhan istirahat dan tidur terpenuhi, peran menjadi ibu berupa mulai menyusui dan merawat bayinya dengan penuh kasih sayang tampak dilaksanakan lebih rileks.

Asumsi peneliti karena menghirup lavender dapat mencegah stres, kecemasan, dan depresi pascapersalinan, maka ini dapat digunakan sebagai metode yang bermanfaat untuk mencegah gangguan psikologis pada ibu postpartum. Keterbatasan penelitian ini menerapkan aromaterapi lavender digunakan secara tunggal, sehingga kemungkinan bias dari efek lainnya masih bisa terjadi. Stres dan depresi pascapersalinan menurun seiring berjalannya waktu pada wanita setelah melahirkan. Oleh karena itu, ibu disiapkan psikis maupun mentalnya sebelum persalinan agar bisa mempersiapkan diri mencapai peran menjadi seorang ibu.

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tentang pengaruh pemberian aromatherapi lavender terhadap tingkat stress ibu post partum di BPM Halimatusakdiah Tahun 2024 maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :Rata-rata tingkat stress pada ibu post partum sebelum pemberian aromatherapi lavender dengan nilai rata-rata 35.85, rata-rata tingkat stress pada ibu post partum setelah pemberian aromatherapi lavender dengan nilai rata-rata 24.38, Terdapat pengaruh pemberian aromatherapi lavender terhadap tingkat stress ibu post partum di BPM Halimatusakdiah Tahun 2024 (p-value 0.000

## DAFTAR RUJUKAN

- Ali, R. N. H., & Djunaid, U.(2020). *Penerapan aromaterapi laevender terhadap penutunan nyeri dan mencegah stres pada ibu post partum.*
- Amalia nuril rahmita, & Dewi, & putri prihatin murdiyanti. (2021). *terapi komplementer konsep dan aplikasi dalam keperawatan.* PT PUSTAKA BARU.
- Avia, I., Kusumawaty, I., handian, feriana ira, Ahmad, shieva nur azizah, Simanjuntak, galvani volta, wahyurianto, Y., Surani V., Acmed, vian septiyan, Suprpto, Muslimin, D., Solehudin & Hariati. (2022). *Penelitian keperawatan* (M. Sari & rantika maida sahara (eds)). Pt global eksekutif teknologi.
- Densu tine doli jenita (2019). *Psikologi keperawatan.* PT pustaka baru.
- Esyuananik, Aji, sulistyani prabu Wardani, endah kusuma, Darmiati, Susanto, yoan putri pradipta, Lailili, anis nur, Ani, M., Purnamasari, D., Corniawati, I., yuliyani, Sari, vitria komela & Rukanah. (2020). *Asuhan Nifas* (rantika maida sahara & M. Sari (Eds)). Get pres.
- Frisca .S., Purmawinadi, I. Gede, Yuding, R. Jenaedi, Pa njaitan, mayer derold, Febrianti, khotimah nur, Hidayat, W., Megasari, Anis laela, Dewi, apri rahma, Herawati, T., Sopotri, N., suryani K., & Pengabiruan, santa maria. (2020). *Penelitian keperawatan.* Yayasan kita menulis.
- Ika, ayuningtyas fitria,(2021).*kebidanan komplementer terapi komplementer dalam kebidanan* (savitri astrid (Ed); tim pustaka) Pustaka baru pres.
- Istighosah, N., & Sari, A. N (2021). Pengeruh stres Psikologi terhadap produksi Asi pada ibu post partum. *Jurnal medikes (media informasi kesehatan)*, 8 (1) 1-10. <https://doi.org/10.36743/medikes.V8il.272>
- Kemenkes RI. (2022). Profil kesehatan Indonesia 2021. In *pusdatin.kemendes.Go.id.*
- Kianpour, M., Mansouri, A., Mehrabi, T., & Asghari, G . (2017). Effect of lavender scren inhalation on prevention of stres, anxiety and depression in the post partum period.

- Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 21 (2), 197-201.  
<https://doi.org/10.4103/1735-9066.178248>.
- Marmi, Magiyati, Tat, A., & Dimaswids (2017). *Pengantar psikologi kebidanan* (Marjeck (Ed): Marjeck). Pustaka pelajar
- Nainggolan, L. (2020). Aromaterapi Minyak Lavender Menurunkan resiko Postpartum Blues. *Jurnal health Reproductive*, 5(1), 24-29.  
<https://doi.org/10.51544/jrh.v5il.1621>.
- Netanfanua, R., (2022). *Konsep dasar keperawatan* (nababan sudarwawi, (Ed); nababan su). Media sains indonesia.
- Notoatmodjo, S., (2018). *Metodelogi penelitian kesehatan* (3rd ed). PT RINEKA CIPTA.
- Notoatmodjo, S. (2019). *Metodelogi penelitian kesehatan*. Rinerka cipta.
- Pradyana, E., Westa, W., & Retep, N. (2021). Diagonosis dan tatalaksana depresi post partum pada primipara. *Bagian/SMF psikiarti Fakultas kedokteran Universitas Udayana*, 1-16.
- Provenzi, L., Grumi, S., Altieri, L.bensi., G, Bertazzoli., E., Biasucci., G., Cavallini., A., Decembrino, L., Falcone, R., Freddi, A., Gerdalla., B., Giaccherio. R., Nacinovich., R.,,, Group, M-C. S. (2021). Prenatal maternal stres during the COVID-19 pandemic and infant regulatory capacity at 3 months: A longitudinal study. *Development and psyhopathalogy*, 1-9. <https://doi.org/10.1017/S0954579421000766>
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2021) *terapi komplementer* (Tim pustaka baru (Ed): pt pustaka). PT Pustaka Baru.
- Putriarsih, R., Budihastuti, U. R., & Murti, B. (2017). Prevalence and Determinants of post partum Depression in Sukoharjo District, Central Java, *jurnal of maternal and child health*, 03 (1), 87-113. <https://jurnal.uin-ant>