



EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI MELATI DAN KASTURI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU NIFAS

Lia Fitria¹, Arifah Arifin²

¹ Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy Situbondo

² Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy Situbondo

leeafitria@gmail.com

Abstrak

Pada masa nifas akan mengalami perubahan adaptasi baik fisiologis maupun psikologis. Ibu nifas bisa saja mengalami gangguan psikologis masa nifas. Salah satu gangguan psikologis masa nifas adalah kecemasan. Aromaterapi merupakan teknik relaksasi menggunakan minyak atsiri dibuat dari tumbuhan yang bermanfaat untuk mengurangi stres, cemas dan menenangkan pikiran. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis Efektivitas Pemberian Aromaterapi Melati dan Kasturi terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Nifas. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperiment, Non Equivalent Group Design* menggunakan *pretest – posttest*. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi 2 kelompok ibu nifas yakni 15 responden diberikan perlakuan aromaterapi melati dan 15 responden diberikan aromaterapi kasturi. Jumlah responden sebanyak 30, pengukuran menggunakan lembar kuesioner kecemasan (*Zung Self-Rating Anxiety Scale*). Analisis data menggunakan *Independent Sample T- Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil dari penelitian ini menunjukkan selisih penurunan kecemasan pada aromaterapi melati 4.96 ± 0.15 , sedangkan pada kelompok aromaterapi kasturi rerata penurunan kecemasan yakni 4.01 ± 0.067 dengan nilai $P < 0,002$ yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Kesimpulan dari penelitian ini pemberian aromaterapi melati dan kasturi dapat menurunkan kecemasan pada ibu nifas, namun pada kelompok aromaterapi melati mempunyai skor penurunan kecemasan lebih tinggi dibandingkan kelompok aromaterapi kasturi.

Kata Kunci: Kecemasan, Ibu Nifas, Aromaterapi Melati, Aromaterapi Kasturi

Abstract

During the postpartum period, there will be changes in adaptation, both physiological and psychological. Postpartum mothers may experience psychological disorders during the postpartum period. One of the psychological disorders during the puerperium is anxiety. Aromatherapy is a relaxation technique using essential oils made from plants which are useful for reducing stress, anxiety and calming the mind. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of giving jasmine and kasturi aromatherapy to reducing anxiety in postpartum mothers. The research method used is quasi experiment, Non Equivalent Group Design using pretest – posttest. Data collection was carried out by observing 2 groups of postpartum women, namely 15 respondents were given jasmine aromatherapy and 15 respondents were given kasturi aromatherapy. The number of respondents was 30, the measurement used an anxiety questionnaire sheet (Zung Self-Rating Anxiety Scale). Data analysis used the Independent Sample T-Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of this study showed that the difference in decreasing anxiety in jasmine aromatherapy was 4.96 ± 0.15 , while in the kasturi aromatherapy group the average decrease in anxiety was 4.01 ± 0.067 with a P value < 0.002 which indicated a significant relationship. The conclusion of this study is that giving jasmine and kasturi aromatherapy can reduce anxiety in postpartum mothers, but the jasmine aromatherapy group has a higher anxiety reduction score than the kasturi aromatherapy group.

Keywords: Anxiety, Postpartum Mother, Jasmine Aromatherapy, Kasturi Aromatherapy

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa dimana lahirnya plasenta saat beberapa jam sampai 6 minggu setelah melahirkan atau masa pulihnya alat – alat kandungan seperti keadaan sebelum hamil. Masa pemulihan tersebut tentu akan mengalami berbagai perubahan adaptasi, baik secara fisik maupun psikologis (Fajar, Herliani, & Astriyani, 2020). Perubahan adaptasi psikologis pada masa nifas merupakan hal yang fisiologis, tetapi jika tidak dilakukan pendampingan dengan baik, maka akan terjadi keadaan patologis. Gangguan psikologis yang sering dialami pada masa nifas yaitu kelelahan, perubahan peran, dan perubahan suasana hati menjadi sangat sensitif sehingga mengalami kesedihan dan kecemasan (Zappas, Becker, & Moss, 2020).

Kecemasan bagian dari respon emosional pada penilaian individu secara subjektif yang tentu keadaannya dipengaruhi alam bawah sadar. Kecemasan yang dirasakan pada ibu dapat memberikan motivasi untuk mencapai sesuatu, karena akan menunjukkan perilaku yang tidak biasa seperti panik tanpa alasan, takut pada objek secara berlebihan, atau kekhawatiran luar biasa yang tidak bisa dijelaskan (Husnah & Ramayanti, 2023). Kecemasan yang dirasakan pada ibu nifas jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan *postpartum blues*. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa diperkirakan terdapat 10 dari 40 orang ibu setelah melahirkan mengalami *depresi postpartum*, sedangkan kasus *postpartum blues* bisa terjadi pada (50-80%) ibu yang baru melahirkan. Kejadian tingkat kecemasan ibu postpartum masih tinggi di berbagai negara seperti Portugal sebesar (18,2%), Bangladesh sebesar (29%), Hongkong sebesar (54%), dan Pakistan sebesar (70%), sedangkan di Indonesia yang mengalami kecemasan sebesar (28,7%) (Istiqomah, Viandika, & Nisa, 2021). Psikologis ibu nifas yang terganggu dapat mengurangi kontak antara bayi dan ibu karena minat serta ketertarikan ibu terhadap bayinya berkurang. Ibu yang mendapati gejala depresi tidak dapat merawat bayinya secara optimal sebab perasaan tidak mampu dan tidak berdaya dan dapat menghilangkan rasa tanggung jawab seorang ibu terhadap bayinya. Ibu nifas yang mengalami cemas hingga terjadi *postpartum blues* berdampak pada anak yakni kemampuan kognitif dan cara berinteraksinya yang kurang dibandingkan dengan teman sebayanya (Gampur, Anwar, & Kurniawati, 2022).

Aromaterapi digunakan sebagai salah satu metode terapi komplementer dan pengobatan tradisional untuk mengatasi cemas pada ibu nifas. Saat aromaterapi dihisap, zat aktif yang terdapat didalamnya akan merangsang hipotalamus (kelenjar hipofise) untuk mengeluarkan hormon endorphin (Uzunçakmak & Alkaya, 2022). Minyak esensial pada aromaterapi dapat digunakan melalui oral, kulit maupun penciuman. Pada saat aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang akan merangsang memori dan respon emosional yang menyebabkan perasaan tenang dan rileks serta dapat memperlancar aliran darah (Keikhaie, et al., 2019). Berbagai aromaterapi telah digunakan untuk mengatasi cemas, diantaranya adalah Mawar dan Melati. Pada bunga mawar dan melati sama – sama mengandung minyak atsiri sekitar 0,01-1,00% (*citronellol*, *euganol*, asam galat dan *linalool*) yang bersifat merileksasikan pikiran dan tubuh (Fitria, Ningsih, Navisah, & Putri, 2022). Aromaterapi tak hanya mampu memperbaiki mood, namun juga bisa meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Dalam hal ini, minyak kasturi sering digunakan sebagai bahan penting dalam pembuatan aromaterapi. Minyak kasturi mampu menenangkan saraf-saraf yang tegang dan menstimulasi medula, sehingga mencegah terjadinya pingsan secara tiba-tiba karena tegang. Namun, belum banyak referensi terkait kandungan senyawa kimia pada minyak kasturi.

Studi pendahuluan telah dilakukan, pada 10 ibu nifas di bulan Maret 2023 di PMB Habibaturohmania Situbondo, terdapat 6 ibu yang mengalami gangguan psikologis (Cemas). Masalah yang dirasakan ibu sangat mengganggu karena ibu tidak dapat merawat bayinya dengan baik dan nyaman. Berdasarkan pada latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Efektifitas Pemberian Aromaterapi Melati dan Kasturi Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Nifas.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Efektifitas Pemberian Aromaterapi Melati dan Kasturi Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Nifas.

METODE

Metode penelitian menggunakan Quasi Eksperimental dengan rancangan Nonequivalent Control Group Design menggunakan pretest – posttest. Populasi yang digunakan yaitu ibu nifas hari ke 1 - 14. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *consecutive sampling*.

Pengumpulan data dilakukan dengan mengobservasi 2 kelompok ibu nifas yaitu 15 ibu nifas yang diberikan perlakuan aromaterapi Melati dan 15 ibu nifas yang diberikan aromaterapi kasturi. Sekitar 2 – 3 tetes minyak esensial Melati dan kasturi berupa roll on di oleskan pada tisu dan responden diminta untuk bernafas dan menghirup aroma Melati dan kasturi tersebut selama 10 – 15 menit. Perlakuan ini diberikan selama 7 hari dengan frekuensi pemberian 2 kali sehari (pagi dan malam). Jumlah responden sebanyak 30 dengan kriteria sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas hari ke 1 – 14 dan tidak adanya komplikasi.

Sumber menggunakan data primer dengan melakukan pengukuran secara langsung kecemasan sebelum dan setelah di berikan intervensi aromaterapi Melati dan kasturi, dengan menggunakan lembar kuesioner kecemasan (*Zung Self-Rating Anxiety Scale*). Analisis data menggunakan *Independent Sample T- Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. kemudian membandingkan selisih nilai pretest dan post test kedua kelompok perlakuan.

Penelitian ini dilakukan di TPMB Habibaturrohmah, Amd.Keb Sukorejo, Situbondo – Jawa Timur dan dilaksanakan mulai dari Maret – Juni 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan dari bulan Maret – Juni 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas hari ke 1 – 14 dari bulan maret – juni 2023. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari ibu nifas hari ke 1 – 14 dan tidak ada komplikasi masa nifas dengan teknik pengambilan sampel *consecutive sampling*. Pengumpulan data ini dilakukan dengan cara memberikan kuesioner kecemasan (*Zung Self-Rating Anxiety Scale*) secara langsung pada responden sebelum dan sesudah hari ke 7.

Tabel 1. Analisa Deskriptif Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Sebelum Perlakuan

Kelompok sebelum	Tingkat kecemasan	n	%
Aromaterapi Melati	Cemas Ringan	5	33.33
Aromaterapi Melati	Cemas Sedang	10	66.67
Aromaterapi Kasturi	Cemas Ringan	7	46.67
Aromaterapi Kasturi	Cemas Sedang	8	53.33

Berdasarkan Tabel 1 menunjukan Sebagian besar pada kelompok aromaterapi melati dan Kasturi mengalami cemas sedang sebanyak 10 (66,67%) dan 8 (53,33%) responden.

Tabel 2. Analisa Deskriptif Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Setelaj Perlakuan

Kelompok sesudah	Tingkat kecemasan	n	%
Aromaterapi Melati	Tidak cemas	11	73.33
Aromaterapi Melati	Cemas Ringan	4	26.67
Aromaterapi Kasturi	Tidak cemas	10	66,67
Aromaterapi Kasturi	Cemas Ringan	5	33,33

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah pemberian aromaterapi melati dan Kasturi mengalami penurunan kecemasan dari cemas sedang menjadi tidak cemas sebesar 11 (73,33%) dan 10 (66,67%) responden.

Tabel 3. Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pemberian Aromaterapi Melati Dan Kasturi

Aroma terapi	Tingkat kecemasan Pretest	Tingkat kecemasan Posttest	Pretest-posttest	Mean	P
Melati	8.01±1.397	3.05±1.247	4.96±0.15		
Kasturi	8.04±1.232	4.03±1.299	4.01±0.067	1.047	0.002

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan rerata penurunan kecemasan pada kelompok aromaterapi Melati 3.05, sedangkan pada kelompok yang diberikan aromaterapi Kasturi adalah 4,03. Dari uji *Independent Sample T Test* didapatkan nilai P < 0,002. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan setelah pemberian aromaterapi Melati dan kasturi bermakna secara statistik juga bermakna secara klinik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi Melati dan aromaterapi mawar terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas. Hasil analisis menunjukkan bahwa aromaterapi Melati memiliki hubungan yang bermakna dengan penurunan kecemasan pada ibu nifas. Rerata penurunan pada kelompok intervensi Melati yaitu 3,05 ±0,15 dengan nilai P< 0,002. Hal ini berarti terdapat perbedaan penurunan kecemasan yang bermakna pada kelompok yang diberikan aromaterapi melati sehingga hipotesis dapat diterima. Sedangkan, pada aromaterapi kasturi hasil analisis menunjukkan mempunyai hubungan yang bermakna dengan penurunan kecemasan. Rerata penurunan kecemasan pada kelompok aromaterapi kasturi 4,03 ±0,067 dengan nilai P < 0,002. Hal ini berarti terdapat penurunan kecemasan yang bermakna dan hipotesis diterima.

Kecemasan adalah suatu perasaan bingung, khawatir pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas. Secara umum kecemasan salah satu gejala gangguan psikologis pada masa nifas yang terjadi baik pada primipara maupun multipara. Adanya proses transisi menjadi orang tua baru dan terjadi penyesuaian diri yang besar dalam beradaptasi dengan peran barunya yang dapat menyebabkan ibu mengalami cemas (Rahayu, Widyawati, & Dewi, 2018). Kecemasan juga merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh semua manusia dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan yang dirasakan oleh setiap individu dapat memberikan motivasi untuk mencapai sesuatu dan merupakan sumber yang sangat penting dalam usaha memelihara keseimbangan hidup (Alini & Mahmud, 2019). Terapi non farmakologi untuk mengatasi kecemasan pada ibu nifas salah satunya yaitu penggunaan aromaterapi. Aromaterapi menggunakan minyak esensial yang dapat meningkatkan relaksasi. Pada umumnya digunakan dengan cara dipanaskan pada tungku sehingga aroma esensial oil menyebar di udara dan bisa dihirup secara inhalasi melalui saluran pernafasan atas secara mudah dan diserap oleh alveoli paru-paru untuk kemudian dialirkan melalui pembuluh darah sehingga mencapai susunan saraf pusat dan menstimulasi sel-sel saraf pusat tertentu dan menimbulkan efek sesuai dengan sistem saraf yang distimulasi. Aroma yang tercium akan memberikan efek terhadap fisik dan psikologis (Rahayu, Herawati, & Masdad).

Aromaterapi melati mempunyai kandungan zat aktif berupa *linalool* dan *linalyl* yang dapat berfungsi sebagai analgetik, serta dapat meningkatkan hormone endorpin sebagai akibat rangsangan hipotalamus dan menghasilkan rasa tenang, rasa bahagia dan relaks, serta melemaskan otot-otot yang tegang akibat rasa nyeri, sehingga rasa nyeri yang dialami ibu pasca persalinan dapat berkurang serta sejauh ini tidak diketahui adanya kontraindikasi serta efek samping penggunaan inhalasi aromaterapi melati (Fitria, Ningsih, Navisah, & Putri, 2022). Molekul dan partikel lavender ketika dihirup akan masuk melalui hidung, kemudian diterima oleh reseptor saraf sebagai signal yang baik dan diinterpretasikan sebagai aroma yang menyenangkan, sehingga membuat sensori aroma tersebut dapat masuk mempengaruhi sistem limbik sebagai pusat emosi seseorang, sehingga saraf dan pembuluh darah perasaan akan semakin relaks dan

akhirnya rasa nyeri dapat berkurang. Saat aromaterapi dihirup, zat aktif yang terdapat di dalamnya akan merangsang hipotalamus (kelenjar hipofise) untuk mengeluarkan hormon endorpin yang merupakan zat yang dapat menimbulkan rasa tenang, relaks, dan Bahagia.

Penelitian yang dilakukan oleh (Astuti, Mustikasari, & Ariyani, 2016) tentang kasturi menunjukkan bahwa minyak atsiri dari buah kasturi terdiri atas 32 komponen dengan waktu retensi dari 2,18 – 20,87 menit. *Linalool* merupakan kandungan minyak esensial Kasturi yang dapat berfungsi sebagai anti cemas/relaksasi.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari kelompok aromaterapi melati dan Kasturi sama-sama terjadi penurunan kecemasan yang signifikan. Namun terdapat perbedaan dari rerata skor penurunan kecemasan yang menunjukkan bahwa pada kelompok aromaterapi melati menunjukkan penurunan tingkat kecemasan lebih tinggi.

SIMPULAN

Pada penelitian ini didapatkan penurunan kecemasan pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi. Hubungan yang bermakna pada kelompok yang diberikan aromaterapi melati dan aromaterapi Kasturi terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas. Pada kelompok yang diberikan aromaterapi melati mempunyai skor penurunan kecemasan lebih tinggi dibandingkan kelompok Kasturi yaitu 4.96 ± 0.15 .

DAFTAR PUSTAKA

- Alini, & Mahmud, R. (2019). Hubungan Pemasangan Blue Light Therapy Dengan Kecemasan Ibu Di Ruang Perinatologi RSUD Puri Husada Tembilahan. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 1-6.
- Astuti, M. D., Mustikasari, K., & Ariyani, D. (2016). Analisis Komponen Minyak Atsiri Dari Buah Kasturi (*Mangifera casturi*). *Prosiding Seminar Nasional Kimia* (pp. 1-4). Yogyakarta: FMIPA UNY.
- Fajar, I. L., Herliani, Y., & Astriyani, E. (2020). Pengaruh Post-natal Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Di Ruang 1 RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya. *Midwife Journal*.
- Fitria, L., Ningsih, V. D., Navisah, Z., & Putri, Z. N. (2022). Efektifitas Aromaterapi Mawar Dan Melati Terhadap Penurunan Tingkat

- Kecemasan Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Panmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dental Hygiene)*, 280-283.
- Gampur, I. R., Anwar, M., & Kurniawati, H. F. (2022). The Effect of Lavender Aromatherapy on Postpartum Blues of Primipara Mothers : A Scoping Review. *Women, Midwives and Midwifery : AIPKIND*, 66 - 76.
- Husnah, R., & Ramayanti, I. (2023). Efektifitas Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 59 - 63.
- Istiqomah, A. L., Viandika, N., & Nisa, S. M. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal* , 333-339.
- Keikhaie, K., Tolsma, M., Bouya, S., Shad, F. S., Sari, M., Shoorvazi, M., Balouchi, A. (2019). Effect of aromatherapy on post-partum complications: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 290-295.
- Rahayu, K. D., Herawati, Y., & Masdad, C. (n.d.). Pengaruh Terapi Aroma Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Dengan Post Sectio Caesaria . *JMCRH*, 174 - 181.
- Rahayu, S., Widyawati, M. N., & Dewi, R. K. (2018). Pengaruh Masase Endorphin Terhadap Tingkat Kecemasan dan Involusio Uteri Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan*, 29-36.
- Uzunçakmak, T., & Alkaya, S. A. (2022). The Use of Aromatherapy in Women's Health. *Journal of Education and Research in Nursing*, 240-243.
- Zappas, M. P., Becker, K., & Moss, B. W. (2020). Postpartum Anxiety. *The Journal for Nurse Practitioners*, 1-5.