

Efektifitas Aromaterapi Mawar Dan Melati Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas

Lia Fitria¹, Venny Diah Ningsih², Zakiatun Navisah³, Zahrotun Naqiyah Sabrina Putri⁴
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibrahimy^{1,2,3,4}
e-mail: ¹leeafitria@gmail.com, ²venny.dningsih@gmail.com

ABSTRACT

During the postpartum period, there are physical and psychological changes in the form of worry and fear in achieving a new role as a mother. This event naturally occurs after childbirth. There are several psychological disorders that occur in postpartum mothers in achieving their new role as mothers, including anxiety. Prevention that can be done to overcome anxiety in postpartum mothers, among others, is complementary therapy using aromatherapy. The purpose of this study was to determine the effectiveness of rose and jasmine aromatherapy to reduce anxiety levels in postpartum mothers. This type of research is quasi-experimental with a two group pretest and posttest design. The number of samples was 20 postpartum mothers with the total sampling method. Bivariate analysis with T Test Dependent test. The results showed that there was a significant effect before and after giving rose aromatherapy ($p < 0.05$) and there was an effect before and after giving jasmine aromatherapy ($p < 0.05$). There was no significant difference between giving rose and jasmine aromatherapy ($p < 0.05$) to decrease anxiety levels in postpartum mothers, so postpartum mothers can use rose and jasmine aromatherapy to reduce anxiety levels.

Keywords: aromatherapy, rose, jasmine, worry, postpartum mother

ABSTRAK

Pada masa nifas terjadi perubahan secara fisik dan psikologis berupa adanya rasa khawatir dan ketakutan dalam pencapaian peran baru sebagai seorang ibu. Peristiwa tersebut alamiah terjadi setelah persalinan. Ada beberapa gangguan psikologis yang terjadi pada ibu nifas dalam pencapaian peran barunya sebagai ibu diantaranya kecemasan. Pencegahan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada ibu nifas antara lain dengan terapi komplementer menggunakan aromaterapi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas aromaterapi mawar dan melati terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu nifas. Jenis penelitian ini adalah kuasi – eksperimental dengan *two group pretest and posttest design*. Jumlah sampel 20 orang ibu nifas dengan metode pengambilan *total sampling*. Analisa bivariat dengan uji T Test Dependent. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi mawar ($p < 0.05$) dan ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi melati ($p < 0.05$). Tidak ada perbedaan yang signifikan antara pemberian aromaterapi mawar dan melati ($p < 0.05$) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu nifas, sehingga ibu nifas dapat menggunakan aromaterapi mawar dan melati untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Kata kunci: aromaterapi, mawar, melati, kecemasan, ibu nifas

PENDAHULUAN

Pada masa nifas terjadi perubahan secara fisik dan psikologis berupa adanya rasa khawatir dan ketakutan dalam pencapaian peran barunya sebagai seorang ibu [1]. Ada beberapa gangguan psikologis yang terjadi di masa nifas dan dapat menghambat dalam pencapaian peran barunya sebagai seorang ibu yaitu salah satunya *postpartum blues* [2]. Penyebab terjadinya *postpartum blues* salah satunya yaitu pengalaman dalam proses persalinan. Pengalaman yang kurang menyenangkan dapat memengaruhi perubahan psikologi setelah melahirkan pada ibu nifas. Beberapa faktor penyebab terjadinya *postpartum blues* adalah umur, paritas dan pengalaman persalinan [3]. *Postpartum blues* merupakan salah satu faktor risiko utama pada terjadinya depresi postpartum dan juga gangguan menyusui. *Postpartum blues* itu bersifat sementara tetapi ketika tidak dapat tertangani dengan benar maka akan berlanjut menjadi depresi postpartum atau gangguan kecemasan [4].

Penanganan ibu nifas dengan Postpartum blues dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis dengan pemberian Non Steroid Anti Inflammatory Drugs (NSAID), akan tetapi penanganan tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada sistem pencernaan, perdarahan, dan secara umum dapat terjadi pada sistem kardiovaskular [5]. Sedangkan penatalaksanaan non farmakologis antara lain aromaterapi, akupunktur, yoga dan akupresur. Pada penelitian salah satu penatalaksanaan non farmakologis untuk mengatasi postpartum blues adalah dengan aromaterapi.

Aromaterapi merupakan salah satu cara untuk menyembuhkan yang menggunakan minyak dan wangi - wangi dari suatu tumbuhan sebagai pengobatan dalam bentuk konsentrat esens yang diekstraksi melalui destilasi. Aroma terapi melalui minyak esensial dapat digunakan langsung melalui oral, kulit maupun melalui penciuman [6]. 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 [6]. 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, eugenol, asam galat dan

linalool) yang bersifat merileksasikan pikiran dan tubuh.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan kuasi eksperimental dengan pendekatan *two group and posttest design*. Pada penelitian ini sebelum memberikan intervensi dilakukan pretest dan setelah pemberian intervensi dilakukan posttest. Intervensi yang diberikan pada penelitian ini adalah pemberian aromaterapi mawar dan aromaterapi melati. Pengambilan sampel dengan tehnik *total sampling* yaitu ibu nifas yang ada di wilayah kerja puskesmas panarukan sebanyak 20 responden. Instrument yang digunakan untuk melihat tingkat kecemasannya yaitu dengan kuesioner ZSAS (*Zung Self – Rating Anxiety Scale*). Analisis bivariat dengan menggunakan uji *T Test Dependent* yaitu uji yang dilakukan terhadap dua variable yang kemungkinan berhubungan dan melihat perbedaan nilai rata – rata pada setiap variable.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Ibu Nifas Berdasarkan Umur

Umur Responden	Jumlah	Persentase (%)
< 20 Tahun	7	35
20 – 35 Tahun	13	65
Total	20	100

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan sebagian besar responden berada pada umur 20 – 35 tahun sebanyak 13 responden (65%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Ibu Nifas Berdasarkan Paritas

Paritas	Jumlah	Persentase (%)
Primipara	11	55
Multipara	9	45
Total	20	100

Berdasarkan tabel 2. Menunjukkan sebagian besar responden adalah ibu primipara sebanyak 11 responden (55%).

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Kecemasan Pada Ibu Nifas Tahun 2022.

Pengaruh Kecemasan	Mean	Std Deviasi	Std Error	N	P Value
Pretest	2,90	1,197	379	10	0,037
Posttest	2,10	0,994	314	10	

Berdasarkan tabel 3. diketahui rata-rata terhadap kecemasan sebelum mendapat intervensi pemberian aromaterapi mawar adalah 2,90 kondisi dengan standar deviasi 1,197, sedangkan sesudah mendapat intervensi pemberian aromaterapi mawar diketahui rata-rata terhadap kecemasan 2,10 dengan standard deviasi 0,994. Berarti terjadi penurunan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi mawar. Hasil uji statistik didapat nilai p value 0,037 pada α 0,05 didapat $p < \alpha$ maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh intervensi pemberian aromaterapi mawar terhadap kecemasan pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas panarukan situbondo tahun 2022.

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Melati Terhadap Kecemasan Pada Ibu Nifas Tahun 2022.

Pengaruh Kecemasan	Mean	Std Deviasi	Std Error	N	P Value
Pretest	3,60	1,350	427	10	0,001
Posttest	2,00	1,054	333	10	

Berdasarkan tabel 4. diketahui rata-rata kondisi kecemasan sebelum mendapat intervensi pemberian aromaterapi melati adalah 3,60 kondisi dengan standar deviasi 1,350, sedangkan sesudah mendapat intervensi pemberian aromaterapi melati diketahui rata-rata kondisi kecemasan 2,00 dengan standard deviasi 1,054. Hasil uji statistik didapat nilai p value 0,001 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh intervensi pemberian aromaterapi melati terhadap kecemasan pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas panarukan situbondo tahun 2022.

Tabel 4.Efektifitas Setelah Pemberian Aromaterapi Mawar dan melati Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Nifas

Kecemasan	Mean	Std Deviasi	T	P Value
Aromaterapi Mawar	2,10	1,054	0,429	0,673
Aromaterapi Melati	2,00	0,994		

Berdasarkan tabel 4. Rata – rata penurunan kecemasan pada ibu nifas setelah pemberian aromaterapi mawar adalah 2,10 dengan standar deviasi 1,054, sedangkan pada aromaterapi melati 2,00 dengan standar deviasi 0,994. Hasil uji statistic dengan menggunakan uji T Dependent didapatkan P value 0,673 (P value $> 0,05$) sehingga tidak ada perbedaan yang signifikan penurunan kecemasan menggunakan aromaterapi mawar dan melati.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap kecemasan antara kelompok yang diberikan aromaterapi mawar dan aromaterapi melati. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aulya Y, dkk (2021) dengan hasil tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian aromaterapi mawar dan melati terhadap penurunan tingkat kecemasan, Sedangkan dari masing – masing perlakuan, sebelum dan setelah diberikan aromaterapi mengalami penurunan tingkat kecemasan^[8]. Rata – rata penurunan kecemasan pada ibu nifas setelah pemberian aromaterapi mawar adalah 2,10 dengan standar deviasi 1,054, sedangkan pada aromaterapi melati 2,00 dengan standar deviasi 0,994.

Aromaterapi melati lebih efektif jika dilihat dari penurunan tingkat kecemasan yaitu 3,60 – 2,00 dibandingkan dengan aromaterapi mawar yaitu penurunan kecemasannya 2,90 – 2,10.

Aromaterapi dengan mencium aroma dan dihirup yang mengandung minyak esensial dapat mencapai sistem sirkulasi melalui kapiler darah jaringan di hidung dan bronkus di paru-paru serta merangsang daerah otak langsung melalui epitel penciuman. Mekanisme kerja minyak atsiri yang diberikan secara inhalasi melibatkan stimulasi sel-sel reseptor penciuman di epitel hidung yang terhubung dengan bulbus olfaktorius^[9]. Aromaterapi mawar dan melati merupakan tanaman yang mengandung vitamin C, A, B1, B2, B3, dan K, asam sitrat, asam malat, tannis, pektin, flavonoid, dan karotenoid. Selain itu mengandung zat - zat seperti citral, eugenol, geraniol, citronellol, farnesol, linalool, dan phenylethyl alcohol. Penggunaan aromaterapi untuk kecemasan biasanya menggunakan aromaterapi dengan kandungan 5-10% essential oil jika penggunaannya dengan inhalasi, massage, dan berendam. Akan tetapi jika digunakan untuk ruang yang cukup besar aromaterapi yang digunakan memiliki kandungan essential oil lebih banyak^[10].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi mawar dan aromaterapi melati pada

ibu nifas di wilayah kerja puskesmas panarukan tahun 2022 sebagai berikut :

1. Ada pengaruh signifikan antara aromaterapi mawar dengan penurunan terhadap kecemasan pada ibu nifas p value 0,037 (P value < 0,05).
2. Ada pengaruh signifikan antara aromaterapi melati dengan penurunan terhadap kecemasan pada ibu nifas p value 0,001 (P value < 0,05).
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara aromaterapi mawar dan melati p value 0,673 (P value > 0,05).

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Kianpour, A. Mansouri, T. Mehrabi och G. Asghari, "Effect of lavender scent inhalation on prevention of stress, anxiety and depression in the postpartum period," *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* , vol. 21, nr 2, pp. 197 - 201, 2016.
- [2] E. N. Pratiwi, . S. Nurjanah, A. M. Pratiwi, . A. Prastyoningsih och H. A. Saraswati, "The Effect Of Aromatherapy Massage on Anxiety Levels in Postpartum Women," *Journal of Midwifery* , vol. 5, nr 2, pp. 1 - 4, 2020.
- [3] Haerani och N. H. Bohari, "Modifikasi Terapi Akupresur dalam Menurunkan Skor Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) pada Ibu Post Partum Blues," *The Indonesian Journal of Health Promotion*, vol. 5, nr 1, pp. 113 - 116, 2022.
- [4] M. Kianpour, A. Mansouri, T. Mehrabi och G. Asghari, "Effect of lavender scent inhalation on prevention of stress, anxiety and depression in the postpartum period," *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, vol. 21, nr 2, pp. 197 - 201, 2016.
- [5] L. Fitria, A. Febrianti, A. Arifin, A. Hasanah och D. Firdausiyeh, "Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Peppermint Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri," *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dental Hygiene)*, vol. 16, nr 03, pp. 614 - 619, 2021.
- [6] L. Nainggolan, "AROMATERAPI MINYAK ESENSIAL LAVENDER MENURUNKAN RISIKO POSTPARTUM BLUES," *Jurnal Health Reproductive* , vol. 5, nr 1, pp. 24 - 29, 2020.
- [7] A. Mariza och A. U. Kalsum, "PEMBERIAN AROMATERAPI BUNGA MAWAR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA WANITA LANJUT USIA DI UPTD PANTI SOSIAL LANJUT USIA TRESNA WERDHA NATAR LAMPUNG SELATAN," *Jurnal Kesehatan*, vol. VIII, nr 1, pp. 30-35, 2017.
- [8] Y. Aulya, R. Widowati och D. N. Afni, "Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Mawar Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Walantaka Serang," *Journal For Quality In Women's Health*, vol. 4, nr 1, pp. 62 - 69, 2021.
- [9] S.-S. TSAI, H.-H. WANG och F.-H. CHOU, "The Effects of Aromatherapy on Postpartum Women: A Systematic Review," *The Journal of Nursing Research*, vol. 28, nr 3, pp. 1 - 11, 2020.
- [10] S. E. Lakhan, H. Sheaffer och D. Tepper, "The Effectiveness of Aromatherapy in Reducing Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Hindawi Publishing Corporation*, pp. 1 - 13, 2016.