

PELATIHAN PEMBUATAN LILIN AROMA TERAPI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STRES PADA IBU POSTPARTUM

¹Khamidah Achyar, ²Atika Nur Azizah

^{1,2}Program Studi Kebidanan DIII Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
Jl. Supardjo Rustam Km.7 PO BOX 229 Purwokerto 53181 Telp. (0281)6844253
Email: khamidahachyar30@gmail.com

ABSTRAK

Cakupan pelayanan pada ibu nifas di Puskesmas Purwojati tahun 2017 sebesar 84,7%. Hal ini menurun bila dibanding tahun 2016 sebesar 99,1 %. Di ukur dengan Target SPM tahun 2017 maka belum tercapai yaitu sebesar 90 %. Salah satu permasalahan yang sering timbul pada masa nifas yaitu depresi postpartum. angka kejadian depresi postpartum sekitar 10,2% Pelayanan kebidanan pada ibu nifas dengan melaksanakan deteksi dini seagai upaya pencegahan depresi postpartum.

IbM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam penanganan depresi postpartum, melalui pembuatan lilin aromaterapi.

Hasil kegiatan IbM ini peserta dapat melakukan langkah-langkah cara pembuatan lilin aromaterapi. Peserta IbM merupakan anggota Nasyiyatul Aisyiyah Cabang Purwojati yang berjumlah 40 orang.

Kesimpulan: Seluruh peserta anggota Nasyiyatul Aisyiyah Cabang Purwojati dapat melaksanakan langkah demi langkah pembuatan lilin aromaterapi.

Kata Kunci: depresi postpartum, aroma terapi

ABSTRACT

Coverage of services for postpartum at the Purwojati Health Center in 2017 was 84.7%. This decreased compared to 2016 which was 99.1%. Measured by the 2017 SPM Target, it has not been achieved, which is 90%. One of the problems that often arise in the puerperium is postpartum depression. the incidence of postpartum depression around 10.2% Midwifery services for postpartum mothers by carrying out early detection as an effort to prevent postpartum depression.

This IbM aims to increase knowledge and skills in handling postpartum depression, through the making of aromatherapy candles.

As a result of this IbM activity participants can take steps on how to make aromatherapy candles. IbM participants are 40 members of Ranting Nasyiyatul Aisyiyah Purwojati.

Conclusion: All participants of Ranting Nasyiyatul Aisyiyah Purwojati can carry out step by step the making of aromatherapy candles.

Key words: *postpartum depression, aromatherapy candle*

PENDAHULUAN

Cakupan pertolongan persalinan oleh nakes di kabupaten Banyumas tahun 2017 sebesar 100% sehingga semua persalinan di Kabupaten Banyumas ditolong oleh tenaga kesehatan yang kompeten di bidangnya termasuk di Wilayah Kerja Puskesmas Purwojati yang semua persalinan sentral di Puskesmas. Cakupan pelayanan pada ibu nifas tahun 2017 sebesar 84,7%. Hal ini menurun bila dibanding tahun 2016 sebesar 99,1 %. Di ukur dengan Target SPM tahun 2017 maka belum tercapai yaitu sebesar 90 %. Salah satu bentuk pelayanan ibu nifas yaitu KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) kesehatan pada ibu nifas misalnya pada ibu nifas dengan depresi postpartum. Depresi postpartum sangat memerlukan partisipasi dari lingkungan sekitar. Lingkungan merupakan salah satu variabel yang sangat perlu mendapat perhatian khusus dalam menilai kondisi kesehatan masyarakat.

Hasil penelitian Achyar K., bahwa kejadian depresi postpartum di wilayah kerja Puskesmas 2 Sokaraja sebanyak 10,2%. Hasil penelitian Ps A, et.al bahwa Prevalensi Depresi Mayor di kalangan wanita paruh baya sekitar 24,2% -26,09%. Dengan bertambahnya usia, ada kecenderungan meningkatnya prevalensi Depresi sampai dengan umur 55 tahun diikuti oleh penurunan kecil. Prevalensi Depresi yang lebih tinggi diamati di antara para janda (43,37%), wanita yang tidak berada

dalam hubungan perkawinan (41,38%), wanita dengan riwayat Depresi postpartum dengan gejala peri menopause 40,28%.

Aromaterapi dapat digunakan untuk mengatasi depresi. Aromaterapi merupakan terapi yang menggunakan essential oil atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta membangkitkan jiwa raga. Aromaterapi lavender dapat meningkatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan keadaan menjadi rileks. Manfaatnya aromaterapi yaitu sebagai pencegah infeksi, sebagai antiseptis, antibiotik dan anti jamur. Minyak esensial lavender dapat digunakan untuk mengobati insomnia, kualitas tidur, serta mengurangi kecemasan Wanita, menggunakan minyak lavender dapat mengurangi rasa nyeri dan mengurangi kegelisahan. Aroma terapai lavender dapat meningkatkan kualitas tidur ibu.

METODE

Metode penerapan program IbM yaitu metode demonstrasi pembuatan lilin aroma terapi kepada Ibu-Ibu Anggota Nasyyiatul Aisyiyah Kecamatan Purwojati.

Alat dan bahan yang digunakan untuk demonstrasi pembuatan lilin aromaterapi yaitu lilin, kompor, panci, gelas, oil esensial, krayon dan benang sumbu. Cara pembuatannya yaitu Untuk membuat satu gelas lilin aroma terapi dibutuhkan 2 batang lilin. Lilin dipotong-potong kemudian dipanaskan diaduk-aduk sampai meleleh, Campurkan serutan crayon. Kemudian pasang sumbu lilin ditengah-tengah wadah cetakan dibantu penjepit lalu cairan lilin dituang ke dalam cetakan wadah/gelas kecil. kemudian tetesi 10 tetes minyak esensial aromaterapi. Tunggu sampai mengeras. Lilin aroma terapi siap digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan IbM dilakukan pada hari Ahad, 5 Agustus 2018, di Nasyyiatul Aisyiyah (NA) Purwojati Kabupaten Banyumas. Peserta kegiatan IbM merupakan anggota NA berjumlah 40 orang.

Pengetahuan tentang manfaat dan kegunaan lilin aromaterapi pada seluruh anggota Nasyyiatul Aisyiyah Purwojati mengalami peningkatan sebesar 20%.

Ketrampilan pembuatan lilin aromaterapi hanya bisa diobservasi hasilnya dengan pemahaman menyebutkan langkah demi langkah dalam pembuatan lilin aroma terapi karena terkendala oleh sarana dan prasarana di lokasi kegiatan. Sehingga kegiatan pembuatan lilin aromaterapi hanya dengan melakukan demonstrasi.

Kegiatan pelatihan pembuatan lilin aromaterapi sebagai wujud untuk memberdayakan mayarakat dikalangan ibu-ibu, memberdayakan memanfaatkan bahan alam dan memberdayakan meningkatkan kesehatannya dengan sumber alam yang tersedia disekitar lingkungan. Bahan alam yang dapat dimanfaatkan sebagai aromaterapi bukan saja dari bunga, dapat juga dengan menggunakan dari buah-buahan dan bumbu dapur, seperti kulit jeruk lemon dan serih.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa minyak lavender dapat mengurangi rasa nyeri dan kegelisahan. Aroma terapai lavender juga dapat meningkatkan kualitas tidur. Disebabkan meningkatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak. Gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan keadaan menjadi rileks.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan dari hasil kegiatan IbM ini yaitu: Peserta dapat melakukan langkah-langkah cara pembuatan lilin aromaterapi sehingga dapat meningkatkan ketrampilan. Dengan ketrampilan ini ibu-ibu dapat mencegah depresi dan diharapkan juga dapat meningkatkan ekonomi keluarga dan meningkatkan kesehatan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Accortt EE, Wong MS. *It Is Time for Routine Screening for Perinatal Mood and Anxiety Disorders in Obstetrics and Gynecology Settings* *Obstet Gynecol Surv.* 2017 Sep;72(9):553-568
- Avery JC, Stocks NP, Duggan P, Braunack-Mayer AJ, Taylor AW, Goldney RD, MacLennan AH. *Identifying The Quality Of Life Effects Of Urinary Incontinence With Depression In An Australian Population.* *BMC Urol.* 2013 Feb 16;13:11
- Achyar K. *Gambaran Kejadian Depresi Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Sokaraja Tahun 2016.*
- Golmakani N, Zare Z, Khadem N, Shareh H, Shakeri MT. *The Effect Of Pelvic Floor Muscle Exercises Program On Sexual Self-Efficacy In Primiparous Women After Delivery.* *Iran J Nurs Midwifery Res.* 2015 May-Jun;20(3):347-53.
- Hartmann JM, Mendoza-Sassi RA, Cesar JA. *Postpartum Depression: Prevalence And Associated Factors.* *Cad Saude Publica.* 2017 Oct 9;33(9):e00094016
- Howell ER. *Pregnancy-Related Symphysis Pubis Dysfunction Management And Postpartum Rehabilitation: Two Case Reports.* *J Can Chiropr Assoc.* 2012 Jun;56(2):102-11
- Imai S, Kita S, Tobe H, Watanabe M, Nishizono-Maher A, Kamibeppu K. *Postpartum Depressive Symptoms And Their Association With Social Support Among Foreign Mothers In Japan At 3 To 4 Months Postpartum.* *Int J Nurs Pract.* 2017 Oct;23(5). Epub 2017 Sep 5
- Park SH, Kang CB, Jang SY, Kim BY. *Effect Of Kegel Exercise To Prevent Urinary And Fecal Incontinence In Antenatal And Postnatal Women: Systematic Review.* *J Korean Acad Nurs.* 2013 Jun;43(3):420-30.
- Ps A, Das S, Philip S, Philip RR, Joseph J, Punnoose VP, Lalithambika DP. *Prevalence Of Depression Among Middle Aged Women In The Rural Area Of Kerala.* *Asian J Psychiatr.* 2017 Oct;29:154-159.
- Rantala MJ, Luoto S, Krams I, Karlsson H. *Depression Subtyping Based On Evolutionary Psychiatry: Proximate Mechanisms And Ultimate Functions.* *Brain Behav Immun.* 2017 Oct 16. pii: S0889-1591(17)30468-3.
- Siff LN, Jelovsek JE, Barber MD. *The Effect Of Major Depression On Quality Of Life After Surgery For Stress Urinary Incontinence: A Secondary Analysis Of The Trial Of Midurethral Slings.* *Am J Obstet Gynecol.* 2016 Oct;215(4):455.e1-9.
- Smith AP. *Female Urinary Incontinence And Wellbeing: Results From A Multi-National Survey.* *BMC Urol.* 2016 May 23;16(1):22
- Tyrała-Seweryn K, Seweryn M, Krysta K. *Analysis of Urinary Incontinence and Depression among Young Women.* *Psychiatr Danub.* 2017 Sep;29(Suppl 3):565-567.
- Yang CL, Chen CH. *Effectiveness Of Aerobic Gymnastic Exercise On Stress, Fatigue, And Sleep Quality During Postpartum: A Pilot Randomized Controlled Trial.* *Int J Nurs Stud.* 2017 Sep 14;77:1-7