

Efektifitas *Aroma Therapy Blend Difuse* dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Salin Di Praktik Mandiri Bidan

The Effectiveness of Aromatherapy Blend Diffuse in Overcoming Postpartum Anxiety in Independent Midwife Practice

Lestariningsih¹, Istri Yuliani¹, Setyo Mahanani Nugroho^{1*}, Fransiska Sela Oktaviani¹, Kenik Sri Wahyuni¹

¹Universitas Respati Yogyakarta
*Email: setyomahanani@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Beberapa perubahan yang terjadi pada ibu pasca salin diantaranya pada fisik, psikologi dan hormonalnya. Hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu pasca salin. Ketidaknyamanan pada ibu pasca salin merupakan hal yang masih normal yang dialami setiap ibu pasca salin. Akan tetapi ketidaknyamanan yang tidak tertangani dengan baik akan menimbulkan permasalahan lain, salah satunya adalah kecemasan. Perasaan cemas sering kali tidak terkendali dan menguasai pikiran. Hal ini menyebabkan ibu pasca salin memiliki ketakutan yang tidak rasional atau kekhawatiran berlebihan terhadap kejadian yang mungkin tidak terjadi. Penanganan kecemasan pada ibu pasca salin disesuaikan dengan tingkat keparahan tiap individu, baik dengan obat maupun non-obat. Penanganan non-obat bisa dengan menerapkan komunikasi terapeutik, konseling, teknik relaksasi, dll. *Aroma therapy* merupakan salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan dengan membuat responden rileks. **Tujuan:** untuk mengetahui efektifitas *aroma therapy blend difuse* dalam mengatasi kecemasan pasca salin di wilayah Sleman Yogyakarta. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif dengan metode *Quasi Eksperiment* karena penelitian ini masih menguji coba suatu intervensi pada sekelompok subjek dengan atau tanpa kelompok perbandingan namun tidak dilakukan randomisasi untuk memasukkan subjek ke dalam kelompok perlakuan atau kontrol. Penelitian ini menggunakan *Pre test and post test without control* yaitu mengungkapkan pada suatu kelompok intervensi dengan membandingkan nilai *post test* dengan *pretest* tanpa pembanding. Teknik pengambilan sampel adalah *Consecutive sampling*. *Analisis data menggunakan paired t-test*. **Hasil:** Pemberian *aroma therapy blend difuse* efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu pasca salin. dengan menggunakan aromaterapi ibu pasca salin dapat lebih rileks dan lebih nyaman dalam menjalani masa nifas nya. **Kesimpulan:** *Aroma therapy blend difuse* efektif untuk mengatasi kecemasan pada ibu pasca salin.

Kata kunci: kecemasan; pasca salin; *aroma therapy*; *blend difuse*

Abstract

Background: Some changes that occur in postpartum mothers include physical, psychological and hormonal. This can cause discomfort in postpartum mothers. Discomfort in postpartum mothers is still a normal thing experienced by every postpartum mother. However, discomfort that is not handled properly will cause other problems, one of which is anxiety. Feelings of anxiety are often uncontrollable and dominate the mind. This causes postpartum mothers to have irrational fears or excessive worries about events that may not happen. Handling anxiety in postpartum mothers is adjusted to the severity of each individual, both with drugs and non-drugs. Non-drug treatment can be done by implementing therapeutic communication, counseling, relaxation techniques, etc. *Aroma therapy* is one effort to reduce anxiety by making respondents relax. **Purpose:** to

*determine the effectiveness of aroma therapy blend diffuse in overcoming postpartum anxiety in the Sleman Yogyakarta area. **Method:** This type of research is a Quantitative research with the Quasi Experiment method because this study is still testing an intervention on a group of subjects with or without a comparison group but no randomization is carried out to enter subjects into the treatment or control group. This study used Pre-test and post-test without control, which is to reveal an intervention group by comparing the post-test value with the pre-test without a comparison. The sampling technique is Consecutive sampling. Data analysis using paired t-test. **Results:** Giving aromatherapy blend diffuse is effective in reducing anxiety levels in postpartum mothers. By using aromatherapy, postpartum mothers can be more relaxed and more comfortable in undergoing their postpartum period. **Conclusion:** Aromatherapy blend diffuse is effective in overcoming anxiety in postpartum mothers.*

Keywords: *anxiety; postpartum; aromatherapy; blend diffuse*

PENDAHULUAN

Persalinan adalah salah satu fase alamiah yang dilalui oleh setiap perempuan setelah hamil kurang lebih 40 minggu. Persalinan merupakan proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang cukup bulan dan dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir dengan bantuan atau tanpa bantuan (Wijayanti, 2023). Setelah melewati masa persalinan ibu akan memasuki masa pasca salin. Terdapat beberapa perubahan pada ibu pasca salin diantaranya pada fisik, psikologi dan hormonalnya. Hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu pasca salin. Ketidaknyamanan yang terjadi pada masa pasca salin diantaranya rasa nyeri, baik dibagian abdomen, payudara maupun perineum. Nyeri pada pasca salin dapat mempengaruhi proses mobilisasi dan menimbulkan efek negatif pada waktu hamil, bersalin, dan nifas berikutnya. Nyeri pada pasca salin apabila tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan komplikasi seperti infeksi masa nifas dan perdarahan karena rasa takut untuk mobilisasi (Nurjanah, 2013). Ketidaknyamanan pada ibu pasca salin seperti nyeri merupakan hal yang masih normal yang dialami setiap ibu pasca salin. Akan tetapi ketidaknyamanan yang tidak tertangani dengan baik akan menimbulkan permasalahan yang lain salah satunya adalah kecemasan. Seperti yang dijelaskan oleh Smith (2017) bahwa nyeri yang dirasakan ibu pasca salin dapat menimbulkan berbagai permasalahan diantaranya hambatan mobilitas fisik, menimbulkan kecemasan, dan penundaan dalam pemberian ASI karena produksi ASI yang terhambat.

Kecemasan pasca salin adalah ketika seseorang mengalami kecemasan yang berat setelah memiliki bayi atau menjadi orang tua. Perasaan cemas sering kali tidak terkendali dan menguasai pikiran. Hal ini menyebabkan ibu pasca salin memiliki ketakutan yang tidak rasional atau kekhawatiran berlebihan terhadap kejadian yang mungkin tidak terjadi. Terkadang rasa cemas ini terkait dengan kejadian tertentu di masa lalu, namun terkadang rasa khawatirnya bersifat umum dan tidak jelas. Sebagai contoh, ibu pasca salin yang terus-menerus merasakan bahaya tetapi tidak dapat mengetahui penyebabnya. Kecemasan ibu post partum dapat berdampak negatif pada bayi, jiwa ibu sendiri, dan hubungan perkawinan. Perubahan hormon dalam jumlah yang cukup besar dapat menyebabkan perubahan suasana hati. Kecemasan pada ibu nifas seringkali diabaikan begitu saja dan tidak diobati, sampai berlanjut ke tahap yang lebih parah yaitu depresi postpartum (Indriyani, 2013).

Penanganan kecemasan pada ibu pasca salin disesuaikan dengan tingkat keparahan tiap individu, baik dengan obat maupun non-obat. Penanganan non-obat bisa dengan menerapkan komunikasi terapeutik, konseling, teknik relaksasi, dll. Untuk membuat ibu pasca salin rileks, tenaga kesehatan bisa memberikan *massage therapy*, yoga, hipnoterapi, aromaterapi dan relaksasi otot progresif. Penggunaan terapi non-obat bertujuan untuk mengurangi efek samping farmakologi dari obat yang digunakan. Penelitian Sulistyorini (2020) menunjukkan bahwa ibu postpartum yang mengalami kecemasan dalam melakukan perawatan bayi diberikan kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender yang dilakukan satu kali dengan durasi 15-20 menit memperlihatkan adanya perbedaan yang bermakna rata-rata skor kecemasan pada ibu postpartum sebelum serta sesudah dilakukan kombinasi terapi totok wajah dengan aromaterapi lavender. Dari penelitian tersebut dijelaskan bahwa dengan adanya teknik relaksasi dapat mengurangi kecemasan ibu pasca salin.

Aroma therapy mempengaruhi Hipofisis diotak untuk melepaskan endorfin. Endorfin mengurangi rasa nyeri, menurunkan kadar dalam darah sehingga denyut jantung menurun. Pentingnya aroma terapi untuk mengurangi nyeri ibu pasca salin telah dibuktikan oleh beberapa penelitian. Sesuai dengan penelitian Riah, D (2016) menyatakan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi aromatherapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri pada post operasi *sectio caesarea* dengan *p value* 0.000 (*p value* < 0.05). Aroma terapi yang telah biasa dilakukan adalah aroma terapi Lavender, dimana bermanfaat untuk relaksasi sehingga intensitas nyeri berkurang. Namun dalam penelitian ini peneliti ingin mengembangkan aroma terapi Blend Diffuse untuk mengurangi rasa nyeri dengan efektifitas yang lebih tinggi dengan menambahkan Aroma Lime dan vanilla yang keduanya juga dapat menurunkan intensitas nyeri. Hal ini dikuatkan dengan penelitian Shin, Hung, Hao (2021) dimana aroma terapi Lime dan Vanilla dapat mengurangi nyeri. Harapannya aroma terapi Blend Diffuse ini lebih efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pasca salin.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Watik Subagyo dan Tutik Purwani didapatkan data jumlah persalinan di bulan Februari 2023 sebanyak 45 kasus. Hasil studi pendahuluan 26 persalinan di PMB Watik Subagyo dan 19 Persalinan di PMB Tutik Purwani. Dari hasil wawancara di kedua PMB tersebut telah dilaksanakan pelayanan kebidanan komplementer hipnoterapy, Yoga dan *massage* untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu. Di kedua PMB ini belum menerapkan aroma terapi untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu pasca salin.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif dengan metode *Quasi Eksperiment* karena penelitian ini masih menguji coba suatu intervensi pada sekelompok subjek dengan atau tanpa kelompok perbandingan namun tidak dilakukan randomisasi untuk memasukkan subjek ke dalam kelompok perlakuan atau kontrol. Penelitian ini menggunakan *Pre test and post test without control* yaitu mengungkapkan pada suatu kelompok intervensi dengan membandingkan nilai *post test* dengan *pretest* tanpa pembanding. Tehnik pengambilan sampel adalah *Consecutive sampling*. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrumen dalam bentuk lembar observasi skala kecemasan dengan rentang nilai 0 – 100. Uji validitas dan reabilitas tidak dilakukan karena penelitian menggunakan instrument baku yaitu numeric rating scale yang telah

teruji validitas. Analisis data menggunakan *pairet t-test*.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia (tahun)		
<20	0	0,00
20-35	16	80,00
>35	4	20,00
Gravida		
Primi	6	30,00
Multi	14	70,00
Grande	0	0,00
Paritas		
Primi	7	35,00
Multi	13	65,00
Grande	0	0,00
Total	20	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 20 responden terdapat 16 responden berada pada usia reproduksi sehat yaitu antara usia 20-35 tahun, dan 4 responden berusia >35 tahun. Pada riwayat kehamilan terdapat 6 responden dengan riwayat kehamilan pertama, dan riwayat kehamilan kedua sebanyak 14 responden. Pada riwayat persalinan, dapat diketahui bahwa terdapat riwayat persalinan pertama sebanyak 7 responden, dan riwayat persalinan kedua sebanyak 13 responden.

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 20 responden, sebelum mendapat perlakuan terdapat 14 responden yang mengalami kecemasan pasca salin. Dengan total kecemasan 1190, dan rata-rata tingkat kecemasan responden adalah 59,5. Setelah diberikan diffuse oil blend pada 6 jam kecemasan, terdapat 8 responden yang masih merasa cemas. Dengan total kecemasan 190 dan rata-rata tingkat kecemasan 9,5. Setelah diberikan diffuse oil blend pada 12 jam kecemasan, terdapat 3 responden yang masih merasa cemas. Dengan total kecemasan 30 dan rata-rata tingkat kecemasan 1,5.

Hasil analisis data didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 artinya bahwa skor kecemasan setelah dilakukan pemberian aroma terapi pertama turun 50.00 poin menjadi 8.00 setelah pemberian terapi kedua.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

No	Kecemasan	6 jam Kecemasan	12 jam Kecemasan
1	50	0	0
2	0	0	0
3	0	0	0
4	0	0	0
5	0	0	0
6	0	0	0
7	0	0	0
8	100	30	0
9	70	10	0
10	100	0	0
11	90	60	10
12	70	20	10
13	90	10	0
14	80	20	0
15	90	0	0
16	90	0	0
17	90	20	0
18	90	0	0
19	90	20	10
20	90	0	0
Total	1190	190	30
Rata2	59,5	9,5	1,5

Tabel 3. Hasil Analisis Penurunan Skor Kecemasan Setelah Pemberian Aromaterapi Blend Difusse

Masalah	Penurunan 1	Penurunan 2	<i>p-value</i>
Kecemasan	50.00	8.00	0.000

PEMBAHASAN

Usia responden terbanyak adalah pada usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 16 orang. Rentang usia ini merupakan usia reproduksi sehat. Hal ini sesuai dengan penjelasan BKKBN (2014), yaitu pasangan usia subur (PUS) merupakan salah satu komposisi penduduk yang secara fisik dan seksual sudah matang untuk melangsungkan kehamilan. Oleh karena itu sebaiknya segera melangsungkan kehamilan disaat usia reproduksinya dalam rentang usia aman untuk melangsungkan kehamilan yaitu usia 20-35 tahun. Usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun lebih beresiko saat terjadi kehamilan.

Pada status kehamilan responden terbanyak adalah multi gravida sebanyak 14 orang. Ibu hamil multi gravida sudah memiliki pengalaman dari kehamilan sebelumnya, sehingga diharapkan akan lebih siap dalam melewati kehamilan maupun persalinan.

Status persalinan atau paritas responden terbanyak adalah multi para yaitu sebanyak 13 orang. Ibu multi para diharapkan lebih siap dalam menghadapi ketidaknyamanan maupun masalah yang mungkin muncul setelah melahirkan karena sudah memiliki pengalaman. Akan tetapi masih banyak juga ibu multi para yang masih mengalami keluhan baik itu karena masalah fisik maupun psikis. Hal ini sesuai dengan data dari Depkes RI (2013) bahwa tingkat kecemasan yang terjadi pada Ibu primipara mencapai 83,4% dengan tingkat kecemasan berat, 16,6% kecemasan sedang, sedangkan yang terjadi pada ibu multipara mencapai 7% dengan tingkat kecemasan berat, 71,5% dengan kecemasan sedang dan 21,5% dengan cemas ringan.

Berdasarkan hasil penelitian dari 20 responden terdapat 14 orang yang mengalami kecemasan pasca salin. Faktor penyebab kecemasan banyak sekali, menurut Sulastri, Wiwin and Sugiyanto (2016), penyebab kecemasan pada ibu pasca salin diantaranya adalah faktor dukungan sosial, pendidikan, usia dan paritas ibu yang berhubungan dengan pengalaman merawat bayi.

Hasil penelitian menunjukkan terjadinya penurunan tingkat kecemasan pada ibu pasca salin setelah diberikan aroma terapi blend difuse. Ibu diberikan terapi setelah melahirkan dan dilakukan pengukuran kecemasan setelah melahirkan, setelah 6 jam, dan setelah 12 jam. Hasil signifikansi sebesar 0.000 menunjukkan bahwa penurunan kecemasan terjadi secara signifikan setelah pemberian aroma terapi blend difuse. Hal ini sejalan dengan penelitian Asazawa, dkk (2017) yang menjelaskan bahwa selama periode awal pascapersalinan di rumah sakit, 29 ibu menerima perawatan aromaterapi sebagai satu kelompok dalam desain pre-post-test. Peserta menunjukkan penurunan kelelahan yang signifikan, dan peningkatan relaksasi. Temuan signifikan menunjukkan efektivitas minyak atsiri sitrun atau jeruk pada hari ketiga nifas, dan tanpa komplikasi kehamilan pada ibu di atas 30 tahun. Selain itu, sebagian besar peserta merasa puas dengan intervensi yang diberikan dan merasa intervensi tersebut menambah tingkat kenyamanan mereka.

Hasil penelitian dari Roniati, dkk (2021) menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin dengan hasil p-value <0,05. Aroma terapi Lavender dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan kesejahteraan ibu bersalin karena dapat menurunkan kecemasan ibu bersalin. Hasil penelitian lain menjelaskan bahwa essential oil diffuser blend aromatherapy efektif menurunkan kecemasan dengan memperbaiki kualitas tidur ibu hamil. Dibuktikan dengan peningkatan kualitas tidur baik dari 35,7% saat sebelum pemberian aromatherapy menjadi 78,6% setelah pemberian aromatherapy (Anggraini, dkk, 2023).

KESIMPULAN

Kesimpulan

Pemberian *Aroma therapy blend diffuse* efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu pasca salin.

Saran

Rekomendasi bagi masyarakat adalah untuk mengurangi kecemasan diharapkan dapat mengoptimalkan pemberdayaan masyarakat melalui upaya dengan metode nonfarmakologis terlebih dahulu sehingga meminimalkan penggunaan obat-obatan kimia kecuali jika ada indikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, F. D., dkk. (2023). Pemberian Blended Aromaterapi Lemon Dan Sereh Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat BERNAS*. Vol. 4 No 1.
- Asayawa, Kyoto, dkk. (2017). The Effect of Aromatherapy Treatment on Fatigue and Relaxation for Mothers during the Early Puerperal Period in Japan: A Pilot Study. *International Journal of Community Based*. Oktober 2017; 5(4): 365–375.
- BKKBN. (2014). *Reproduksi Sehat Sejahtera Remaja*. Jakarta: Menteri Negara BKKBN
- Depkes RI. (2013) 'Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia' Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Indriyani (2013) *Aplikasi Konsep & Teori Keperawatan Maternitas Postpartum dengan Kematian Janin*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Nurjanah, S.N. (2013). *Asuhan Kebidanan Postpartum*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Riah,D. (2016). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Ayuub 1 Rs Roemani Semarang.
- Roniati, Reni., Sari, W.I.P.E., Esmianti, Farida. (2021). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Bersalin Pada Kala I Fase Aktif. *JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health*. Volume 2, Nomor 1 Tahun 2021.
- Shin, Hung, Hao. 2021. The effects of aromatherapy on postpartum woman : A systematic review. *Journal of Nursing research* : Juni 2020 Vol. 28 Issue 3- pe96.
- Smith, L.J. (2017). *Impact of Birth Practices on Breastfeeding*, (Second edition), Jones and Barlett Publishers, ISBN 978-0-7637-6374-9, Sudbury, USA.
- Sulastrri, Wiwin and Sugiyanto, S. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Dengan Pemberian Asi Pada Masa Nifas Di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta Tahun 2016. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 1–8. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/2166>
- Sulistiyorini, Chandra dkk. 2020. Efektivitas kombinasi terapi totok wajah dengan aroma terapi lavender terhadap kecemasan ibu postpartum dalam perawatan bayi. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan Vol 5, No.1*.
- Wijayanti, Irfana Tri, dkk. 2023. *Buku Ajar Mengenal Dasar dan Evidence Based Askeb Persalinan dan BBL*. Jakarta Selatan: Mahakarya Citra Utama Group.

