

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG AROMA TERAPI LAVENDER BAGI KECEMASAN IBU NIFAS

Shirley Wee Siew Nie¹, Marsela Renasari Presty^{2*}, Therecia Wijayati³
^{1,2,3} Prodi DIII Kebidanan, Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo

m.presty@sanagustin.ac.id

Abstract

Latar belakang: Ibu postpartum sering mengalami masalah, baik masalah fisik maupun psikologis, depresi postpartum merupakan istilah yang digunakan untuk pasien yang mengalami berbagai gangguan emosional yang timbul setelah melahirkan. Aromaterapi lavender memiliki aroma khas yang dapat membantu meningkatkan suasana hati dan menenangkan. Aroma lavender dapat membantu mengurangi, stres, kecemasan dan nyeri ringan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu postpartum tentang manfaat aromaterapi lavender pada ibu postpartum. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu postpartum yang berjumlah 196 orang dengan sampel yang digunakan sebanyak 33 sampel. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode Non-Probability, metode sampling berupa teknik purposive sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah distribusi frekuensi. **Hasil:** Lavender Baik yaitu 22 responden (66,7%), bahwa mayoritas responden mengetahui manfaat aromaterapi lavender baik yaitu 20 responden (60,6%), mayoritas responden memiliki pengetahuan cukup tentang cara Pemberian Aromaterapi Lavender yaitu 14 responden (42,4%), mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang tentang dampak Aromaterapi Lavender yaitu 15 responden (45,5%), mayoritas responden secara umum memiliki pengetahuan cukup tentang Aromaterapi Lavender yaitu 17 responden (51,5%). **Kesimpulan:** Dari keseluruhan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan ibu nifas masih dalam kategori cukup.

Kata kunci: Ibu Nifas, Aroma Terapi, Lavender, Pengetahuan

Background: Postpartum mothers often experience problems, both physical and psychological problems, postpartum depression is a term used for patients who experience various emotional disorders that arise after giving birth. Lavender aromatherapy has a distinctive aroma that can help improve mood and calm. The aroma of lavender can help reduce stress, anxiety and mild pain. **Objective:** This study aims to determine the description of postpartum mothers' knowledge about the benefits of lavender aromatherapy in postpartum mothers. **Method:** This study uses a descriptive method with a cross-sectional approach. The population in this study were 196 postpartum mothers with a sample used of 30 samples. Sampling in this study used the Non-Probability method, the sampling method was a purposive sampling technique. The data analysis technique used was frequency distribution. **Results:** Lavender is Good, namely 22 respondents (66.7%), that the majority of respondents know the benefits of lavender aromatherapy well, namely 20 respondents (60.6%), the majority of respondents have sufficient knowledge about how to Give Lavender Aromatherapy, namely 14 respondents (42.4%), the majority of respondents have less knowledge about the impact of Lavender Aromatherapy, namely 15 respondents (45.5%), The majority of respondents in general have sufficient knowledge about Lavender Aromatherapy, 17 respondents (51.5%). **Conclusion:** From all the results above, it can be concluded that the level of understanding of postpartum mothers is still in the sufficient category.

Keywords: Postpartum Mother, Aroma Therapy, Lavender, Knowledge

*corresponding author: Marsela Renasari Presty (m.presty@sanagustin.ac.id)

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator yang menentukan kesejahteraan masyarakat di suatu negara, khususnya berkaitan dengan masalah Kesehatan ibu (Presty & Isnaeni, 2021). Kasus kematian ibu banyak terjadi di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Oleh karena itu, hal ini menjadi salah satu masalah yang harus diperhatikan oleh pemerintah Indonesia terutama mengenai kesehatan ibu (Rohan, Hasdianah Hasan dan Siyoto, 2019).

Secara umum Angka Kematian Ibu di Indonesia mengalami penurunan dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup, walau sudah cenderung menurun namun belum berhasil mencapai target (profil kesehatan Indonesia, 2018). Pada tahun 2018, Target SDGs (*Sustainable Development Goals*) ke-3 adalah mengurangi angka kematian ibu (AKI) hingga di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 dan Target SDGs 3 salah satunya itu tentang penyakit tidak menular dan kesehatan mental, yaitu pada tahun 2030 mengurangi sepertiga kematian dini akibat penyakit tidak menular melalui pencegahan dan pengobatan serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental (Indikator Kesehatan SDGs Di Indonesia, 2021).

Permasalahan ini dapat terjadi baik itu selama kehamilan, bersalin atau bahkan

pasca bersalin. Ibu pasca bersalin sering mengalami permasalahan, baik itu terjadi permasalahan dari segi fisik maupun psikologi, *depresi postpartum* merupakan istilah yang digunakan pada pasien yang mengalami berbagai gangguan emosional yang timbul setelah melahirkan, khususnya pada gangguan *depresi spesifik* terjadi pada 10-15% wanita pada tahun pertama setelah melahirkan serta mempengaruhi 17,7% dari populasi wanita secara global (Mansyur, 2019)

Pada kenyataannya tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasi *depresi postpartum* tersebut, sehingga menimbulkan keluhan-keluhan berupa stress, cemas, dan depresi. Adanya *Depresi postpartum* tersebut menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi pada setiap orang (Adila, D. R., Saputri, D., & Niriayah, 2019). Salah satu cara untuk mengatasi keluhan pada ibu postpartum adalah dengan menggunakan aromaterapi. Aroma terapi seperti lavender dapat meningkatkan gelombang alfa didalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan rasa rileks, aromaterapi lavender juga terbukti dapat mengurangi kecemasan pada ibu *postpartum* (Afriani, A. I., & Rahmawati, 2019).

Aromaterapi mempunyai efek yang positif karena diketahui bahwa aroma yang segar, harum merangsang sensori, reseptor, dan pada akhirnya mempengaruhi organ

yang lainnya sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap rasa cemas (Özkaraman et al., 2018; Rezaie-Keikhaie et al., 2019). Aroma ditangkap oleh reseptor di hidung yang kemudian memberikan informasi lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori maupun memberikan informasi juga ke hipotalamus yang merupakan pengaturan sistem internal tubuh, termasuk kecemasan & stress (Afriani, A. I., & Rahmawati, 2019).

Aromaterapi lavender mempunyai aroma yang khas yang dapat membantu meningkatkan suasana hati dan ketenangan. Aroma lavender ini dapat membantu mengurangi stress, kecemasan dan rasa sakit yang ringan (Vaziri et al., 2017). Namun tidak semua ibu mengetahui kegunaan dari aromaterapi.

Berdasarkan hasil wawancara kepada 5 orang ibu nifas mengenai aromaterapi lavender, sebanyak 4 ibu belum mengetahui apa yang dimaksud dengan aromaterapi lavender dan belum pernah menggunakan aromaterapi apapun. Sedangkan 1 ibu hanya sekilas tahu tentang aromaterapi lavender. Dari pertanyaan terkait rasa cemas yang dapat dilakukan ibu adalah diam, menangis dan marah. Berdasarkan dari permasalahan yang ada, maka peneliti bertujuan untuk melihat sejauh mana pengetahuan ibu nifas tentang aroma terapi lavender.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu postpartum yang berjumlah 196 orang dengan sampel yang digunakan sebanyak 33 sampel. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode Non-Probability, metode sampling berupa teknik purposive sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini tabel karakteristik responden yang diperoleh:

Tabel 1: Karakteristik Responden

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
< 20	1	3,0
20-35	23	69,7
>35	9	27,3
Pekerjaan		
Bekerja	3	9,1
Tidak bekerja	30	90,9
Pendidikan		
Rendah	5	15,2
Menengah	25	75,8
Tinggi	3	10,0
Total	33	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden memiliki usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 23 responden (69,7 %). Sedangkan pada kategori bekerja, sebanyak 30 (90,9%) responden berada dalam ketegori tidak bekerja. Dari segi Pendidikan, sebanyak 25

(75,8%) responden diketahui menempuh Pendidikan menengah.

Adapun hasil penelitian untuk melihat tingkat pengetahuan ibu nifas tentang aroma terapi terdapat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2: Tingkat Pengetahuan Responden

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Kurang	5	15,2
Cukup	17	51,5
Baik	11	33,3
Total	33	100,0

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa secara umum sebagian besar dari responden memiliki pengetahuan cukup tentang Aromaterapi Lavender yaitu sebanyak 17 responden (51,5%). Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni, indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh dari mata dan telinga (Notoatmodjo, 2019)

Ada banyak faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya yaitu usia, pekerjaan, dan pendidikan menjadi faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu nifas. Dari hasil penelitian didapat kan sebanyak 23 responden (69,7%) berusia 20 – 35 tahun. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin banyak. Menurut

(Nursalam, 2016) yang dikutip dalam jurnal Agus Sulistyowati (2017) mengatakan bahwa usia dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, semakin cukup umur dan tingkat kematangan akan lebih matang juga dalam berpikir dan bekerja.

Pekerjaan juga menjadi salah satu faktor yang berpengaruh pada pengetahuan. Dari hasil penelitian didapatkan hasil yaitu sebanyak 30 responden (90,9%) ibu nifas dalam kategori tidak bekerja. Secara teori ibu nifas yang tidak berkerja akan mendapatkan informasi lebih sedikit mengenai penggunaan aromaterapi untuk kecemasan ibu dibandingkan dengan ibu yang berkerja.

Menurut Thomas yang dikutip dari penelitian Nursalam (Nursalam, 2016). Pekerjaan adalah aktivitas yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan pribadi dan keluarga. Dengan bekerja seseorang atau individu melakukan interaksi dan sosialisasi dengan orang banyak dan tentunya hal ini membuat pengetahuan serta pengalaman seseorang bertambah. Hasil ibu berbanding terbalik dengan teori dan penelitian lainnya.

Selain itu, pendidikan juga berperan penting dalam menambah pengetahuan. Semakin tinggi seseorang menempuh pendidikan semakin banyak pula pengetahuan yang didapatkan. Sebaliknya semakin kurang pendidikan seseorang maka akan menghambat perkembangan sikap

seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak sebanyak 25 responden (75,8%) Pendidikan ibu dalam golongan menengah, ini akan mempengaruhi ibu untuk memahami informasi yang diberikan.

Ibu harus memiliki pengetahuan yang membantu tentang pemanfaatan terapi komplementer yang aman selama nifas responden yang berpendidikan tinggi lebih mudah menyerap informasi sehingga pengetahuan yang di miliki akan lebih tinggi (Hayati, 2021). Meskipun secara umum, pengetahuan ibu nifas tergolong cukup. Namun perlu diberikan penambahan informasi. Hal ini mengingat pentingnya aroma terapi untuk kesehatan mental ibu Aromaterapi berfungsi untuk mengurangi kecemasan ibu, Adanya pengetahuan yang baik dapat memberikan informasi yang dapat ibu pahami dengan mudah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, D. R., Saputri, D., & Niriyah, S. (2019). Pengalaman Postpartum Blues Pada Ibu Primipara. *Jurnal Ners Indonesia*, 156–162.
- Afriani, A. I., & Rahmawati, D. (2019). The Effect Of Lavender Aromatheraphy On Decreasing Of Perineum Paint Pain In Breast Mothers. *Media Keperawatan Indonesia*.
- Hayati, F. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer dalam Kehamilan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.167>
- Indikator Kesehatan SDGs Di Indonesia. (2021). *Indikator Kesehatan SDGs Di Indonesia. 2021. Kehidupan Sehat Dan Sejahtera*.
- Mansyur, N. & A. K. D.-. (2019). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas : Buku Ajar. intras*.
- Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta*.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis (4th ed.). salemba medika*.
- Özkaraman, A., Dügüm, Ö., Yılmaz, H. Ö., & Yeşilbalkan, Ö. U. (2018). Aromatherapy: The effect of lavender on anxiety and sleep quality in patients treated with chemotherapy. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 22(2), 203–210. <https://doi.org/10.1188/18.CJON.203-210>
- Presty, M. R., & Isnaeni, Y. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Infeksi Masa Nifas di RSUD Wonosari. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 17(2), 204–213. <https://doi.org/10.31101/jkk.1738>
- profil kesehatan Indonesia, 2018. (2018). *profil kesehatan Indonesia 2018*.
- Rezaie-Keikhaie, K., Hastings-Tolsma, M., Bouya, S., Shad, F. S., Sari, M., Shoervazi, M., Barani, Z. Y., & Balouchi, A. (2019). Effect of aromatherapy on post-partum complications: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35(February), 290–295.

<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.03.010>

Rohan, Hasdianah Hasan dan Siyoto, S. (2019). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi. Nuha Medika.

Vaziri, F., Shiravani, M., Najib, F. S., Pourahmad, S., Salehi, A., & Yazdanpanahi, Z. (2017). Effect of Lavender Oil Aroma in the Early Hours of Postpartum Period on Maternal Pains, Fatigue, and Mood: A Randomized Clinical Trial. *International Journal of Preventive Medicine*, 8, 1–7. <https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM>