
EFEKTIVITAS AROMATERAPI MELATI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU POSTPARTUM

¹⁾ Ni Made Ari Febriyanti, ²⁾ Ni Ketut Ayu Sugiartini, ³⁾ Ni Wayan Sukma Adnyani, ⁴⁾ Ni Made Rai Widiastuti

DIII Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Universitas

Jl. Piranha No 2 Pegok Sesetan, Denpasar Selatan – Bali - Indonesia

E-mail : ¹⁾ arifebri89@gmail.com, ²⁾ niketutayusugiartini161115@gmail.com, ³⁾ sukmaadnyani@gmail.com, ⁴⁾ raiwidiastuti@gmail.com

Kata Kunci:

Aromaterapi melati,
kecemasan, ibu post partum

ABSTRAK

Masa postpartum adalah periode yang dimulai setelah bayi lahir hingga organ-organ tubuh wanita kembali pulih seperti sebelum melahirkan. Selama periode ini, wanita mengalami berbagai adaptasi baik secara fisiologis, psikologis, maupun sosial. Salah satu masalah psikologis yang umum dialami oleh ibu setelah melahirkan adalah kecemasan. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan tersebut adalah dengan menggunakan aromaterapi melati. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas aromaterapi melati dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan rancangan *one group pretest-posttest* tanpa kontrol, yang dilaksanakan di area kerja Puskesmas I Denpasar Timur. Populasinya ialah ibu postpartum yang ada di wilayah Puskesmas I Denpasar Timur dengan jumlah sampel yang diambil ialah 30 ibu postpartum yang memenuhi kriteria inklusi. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Variabel *independen* dalam penelitian ini adalah aromaterapi melati, sedangkan variabel *dependen* yang diteliti adalah penurunan tingkat kecemasan. Data dikumpulkan dengan alat bantu kuesioner tingkat kecemasan menggunakan *Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS)* dan analisis data dilakukan secara bertahap meliputi *univariat* dan *bivariat (uji T test berpasangan)*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hampir setengahnya (40%) responden memiliki kecemasan ringan sebelum diberikan aromaterapi melati dan hampir seluruhnya (86,7%) responden tidak memiliki kecemasan setelah diberikan aromaterapi melati. Hasil *bivariat* menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan penurunan kecemasan ibu postpartum sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi melati (*p value 0,000*). Diharapkan tenaga kesehatan dapat menggunakan aromaterapi melati pada ibu postpartum sebagai alternatif guna mengurangi kecemasan dan ketidaknyamanan.

Keywords:

Jasmine aromatherapy,
anxiety, postpartum mothers

Info Artikel

Tanggal dikirim:10-03-2025

Tanggal direvisi:14-07-2025

Tanggal diterima:16-07-2025

DOI Artikel:

10.36341/jomis.v9i2.5864

[Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.](#)

ABSTRACT

The postpartum period is the period that begins after the baby is born until the woman's organs recover to their pre-natal state. During this period, women experience various adaptations, both physiologically, psychologically, and socially. One of the common psychological problems experienced by mothers after giving birth is anxiety. One way to reduce this anxiety is to use jasmine aromatherapy. This study aims to evaluate the effectiveness of jasmine aromatherapy in reducing anxiety levels in postpartum mothers. The research design used was a quasi-experiment with a one group pretest-posttest design without control, which was carried out in the work area of Puskesmas I, East Denpasar. The population was postpartum mothers in the East Denpasar I Health Center area with the number of samples taken being 30 postpartum mothers who met the inclusion criteria. The sampling method used in this study was purposive sampling. The independent variable in this study was jasmine aromatherapy, while the dependent variable studied was a decrease in anxiety levels. Data were collected using an anxiety level questionnaire using the Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS) and data analysis was carried out in stages including univariate and bivariate (paired T-test). Based on the results of the study, almost half (40%) of respondents had mild anxiety before being given jasmine aromatherapy and almost all (86.7%) of respondents did not have anxiety after being given jasmine aromatherapy. Bivariate results showed a significant effect of reducing postpartum maternal anxiety before and after being given jasmine aromatherapy (p value 0.000). It is expected that health workers can use jasmine aromatherapy on postpartum mothers as an alternative to reduce anxiety and discomfort.

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah periode yang dimulai setelah kelahiran bayi hingga organ-organ wanita kembali pulih seperti sebelum melahirkan. Durasi dari periode postpartum ini berkisar antara 6 hingga 8 minggu, di mana wanita mengalami berbagai perubahan fisik yang kompleks[1]. Pada fase ini, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisik dan emosional yang signifikan. Secara fisiologis, ibu mengalami penurunan Tingkat hormon estrogen dan progesteron, yang dapat memberikan dampak pada suasana hati dan kesehatan mentalnya [2].

Masalah psikologis yang dialami oleh ibu setelah proses melahirkan adalah kecemasan. Kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan yang muncul akibat kekhawatiran, ketegangan, atau ketidaknyamanan mengenai suatu hal yang hasilnya tidak dapat dipastikan, dan kondisi ini berpotensi menyebabkan depresi[3]. Berdasarkan penelitian mengenai prevalensi kecemasan pada ibu pasca melahirkan, terdapat beberapa data yang menunjukkan tingkat kecemasan di berbagai negara. Di Portugal, tingkat kecemasan pada ibu pasca melahirkan yang merupakan primipara tercatat sebesar 18,2%, sedangkan di Bangladesh angka ini mencapai 29%. Di Hongkong, prevalensi kecemasan bahkan lebih tinggi, yaitu 54%, dan di Pakistan, angka tersebut meningkat signifikan menjadi 70% [4]. Di antara ibu primipara, terdapat 83,4% yang mengalami kecemasan dalam kategori berat, sementara 16,6% mengalami kecemasan dalam kategori sedang. Di sisi lain, pada ibu multipara, prevalensi kecemasan menunjukkan bahwa 7% mengalami kecemasan berat, 71,5% mengalami kecemasan sedang, dan 21,5% mengalami kecemasan ringan[5]. Data dari penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa

prevalensi gangguan kecemasan postpartum mencapai 18,5% dikalangan ibu baru [6]. Angka ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental ibu setelah melahirkan. Dampak dari gangguan kecemasan tidak hanya berdampak pada ibu, tetapi juga dapat mempengaruhi perkembangan anak, termasuk keterlambatan perkembangan emosional dan sosial [7].

Kecemasan postpartum dapat muncul sebagai reaksi terhadap perubahan besar dalam kehidupan, seperti tanggung jawab baru sebagai orang tua, kurangnya tidur, dan perubahan dalam hubungan interpersonal. Selain itu, penyebab tingginya risiko wanita hamil, melahirkan, dan dalam masa nifas mengalami masalah psikologi adalah karena masih terdapat wanita yang belum sepenuhnya siap baik secara fisik maupun mental untuk menjalani peran barunya[8]. Penelitian telah mengungkapkan bahwa sejumlah faktor, termasuk dukungan sosial, kondisi kesehatan yang dimiliki sebelumnya, serta pengalaman yang dialami saat proses melahirkan, dapat berkontribusi terhadap tingkat kecemasan yang dirasakan oleh ibu setelah melahirkan[9]. Kecemasan yang dialami oleh ibu setelah melahirkan, jika tidak ditangani dengan cepat, berpotensi untuk berkembang menjadi depresi pasca melahirkan.

Penanganan ibu yang sedang dalam masa nifas dan mengalami kecemasan dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis biasanya menggunakan obat-obatan. Namun, penggunaan obat-obatan ini dapat menimbulkan sejumlah efek samping yang tidak nyaman, termasuk gangguan pada sistem pencernaan, risiko perdarahan, serta dampak negatif yang mungkin terjadi pada sistem

kardiovaskular secara umum[10]. Di sisi lain, penanganan nonfarmakologis mencakup berbagai metode seperti akupresur, akupuntur, yoga, dan aromaterapi. Aromaterapi sendiri adalah salah satu metode penyembuhan yang memanfaatkan minyak esensial dan aroma dari tumbuhan sebagai bentuk pengobatan, yang biasanya disajikan dalam bentuk konsentrat esens yang diperoleh melalui proses destilasi. Berbagai jenis aromaterapi telah diterapkan sebagai solusi untuk mengurangi kecemasan, salah satunya adalah bunga melati. Bunga melati mengandung minyak atsiri dengan kadar sekitar 0,01-1,00%, yang terdiri dari senyawa-senyawa seperti *citronellol*, *euganol*, *asam galat*, dan *linalool*. Senyawa-senyawa ini diketahui memiliki efek yang dapat membantu merelaksasi pikiran serta tubuh[11].

Berdasarkan hasil penelitian Fitria tahun 2022 menyatakan bahwa ada pengaruh signifikan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi melati terhadap kecemasan ibu ($p < 0.05$)[10]. Melati dikenal karena aroma yang menenangkan dan kemampuannya untuk mempengaruhi sistem limbik, bagian otak yang mengatur emosi. Penelitian lain menunjukkan bahwa minyak melati memiliki sifat *anxiolytic*, yang dapat membantu mengurangi perasaan cemas dan meningkatkan relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas aromaterapi melati dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum.

TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan adalah emosi yang bersifat subjektif yang menyebabkan ketidaknyamanan pada individu, disertai dengan rasa takut yang tidak terdefinisi dan reaksi otonom. Selain itu, kecemasan juga mencakup kekhawatiran yang samar dan meluas, yang berkaitan dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. [13]. Kecemasan dapat muncul akibat berbagai faktor, baik yang berkaitan dengan

patofisiologi maupun yang bersifat situasional. Seringkali, penyebab dari kecemasan ini tidak dapat diidentifikasi secara spesifik, bahkan individu yang mengalaminya pun mungkin tidak menyadari apa yang memicu perasaan tersebut. Ekspresi dari perasaan cemas ini dapat terlihat secara langsung melalui perubahan fisiologis yang terjadi dalam tubuh, seperti peningkatan detak jantung atau ketegangan otot. Selain itu, kecemasan juga bisa dinyatakan secara tidak langsung melalui kemunculan berbagai gejala fisik atau psikologis, serta melalui mekanisme koping yang digunakan individu sebagai upaya untuk mengatasi atau melawan perasaan cemas yang mereka alami[13]. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan individu meliputi usia, kondisi fisik, latar belakang sosial budaya, tingkat pendidikan, serta tingkat pengetahuan. [14]. Salah satu tantangan psikologis yang sering dihadapi oleh perempuan setelah proses melahirkan adalah kecemasan. Kecemasan postpartum adalah kondisi yang sering dialami oleh ibu setelah proses persalinan, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka. Menurut data dari WHO, sekitar 10-15% wanita mengalami gangguan kesehatan mental setelah melahirkan, dengan kecemasan sebagai salah satu masalah yang paling umum [15]. Kecemasan ini dapat muncul sebagai respons terhadap perubahan hormonal, fisik, dan emosional yang terjadi setelah melahirkan. Selain itu, faktor lingkungan seperti dukungan sosial yang rendah dan stres ekonomi juga dapat memperburuk kondisi ini. Gejala kecemasan postpartum dapat bervariasi dari ringan hingga berat[16]. Kecemasan postpartum sering kali disertai dengan gejala fisik seperti ketegangan otot, gangguan tidur, dan kelelahan. Ibu yang mengalami kecemasan postpartum sering kali merasa terjebak dalam pikiran negatif dan sulit untuk berkonsentrasi pada tugas sehari-hari. Penelitian menunjukkan

bahwa gejala ini dapat muncul dalam waktu beberapa minggu setelah melahirkan dan dapat bertahan selama berbulan-bulan jika tidak ditangani[9]. Kecemasan postpartum tidak hanya berdampak pada ibu, tetapi juga dapat mempengaruhi hubungan dengan bayi dan anggota keluarga lainnya. Ibu yang mengalami kecemasan postpartum mungkin kesulitan dalam membangun ikatan dengan bayinya, yang dapat mengakibatkan dampak jangka panjang pada perkembangan emosional anak [9]. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang kecemasan postpartum sangat penting untuk intervensi yang tepat.

Dalam upaya untuk mengurangi kecemasan postpartum, berbagai metode pengobatan telah diperkenalkan, termasuk terapi psikologis, penggunaan obat-obatan, dan pendekatan alternatif seperti aromaterapi. Aromaterapi adalah sebuah metode yang digunakan untuk penyembuhan berbagai penyakit dengan memanfaatkan minyak esensial yang berasal dari tanaman dan pohon yang memiliki aroma khas. Pendekatan yang diambil dalam aromaterapi bersifat holistik, artinya tidak hanya fokus pada penyembuhan fisik, tetapi juga mencakup aspek ketenangan pikiran, jiwa, dan spiritualitas. Penggunaan aromaterapi dapat memberikan efek yang menyenangkan, seperti meredakan nyeri akibat reumatik, meningkatkan kenikmatan dalam berhubungan seksual, membantu tidur yang lebih nyenyak, serta mendukung perkembangan keadaan mental yang positif.

Proses kerja aromaterapi dimulai ketika molekul-molekul dari minyak esensial tersebut terdeteksi oleh organ penciuman manusia. Setelah itu, informasi yang diterima akan diteruskan ke otak, khususnya ke sistem limbik, yang merupakan bagian dari otak yang berhubungan erat dengan emosi dan memori. Proses ini dapat memicu berbagai respons fisiologis dalam tubuh, termasuk pengaturan

saraf dan hormon endokrin. Dampak dari respons ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kesehatan, seperti denyut jantung, tekanan darah, sistem pernapasan, aktivitas gelombang otak, serta pelepasan beberapa hormon yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan tubuh[17]. Dampak yang ditimbulkan adalah dapat membuat seseorang merasa lebih tenang, merangsang sistem saraf, mendukung normalisasi sekresi hormon dalam tubuh, serta memulihkan kondisi psikologis seperti emosi dan perasaan [18]. Salah satu aromaterapi yang dapat mengurangi kecemasan ialah melati. Aromaterapi melati dikenal karena sifat relaksasinya yang kuat. Melati (*Jasminum sambac*) telah digunakan dalam pengobatan tradisional di berbagai budaya untuk mengatasi stres dan kecemasan. Melati mengandung senyawa *linalool* yang berfungsi sebagai antidepresan, karena efek melati dapat merangsang hormon serotonin, yang berkontribusi pada peningkatan energi dan suasana hati. Selain itu, melati juga memiliki sifat sedatif yang berpengaruh pada saraf otonom serta keadaan mental, memberikan ketenangan untuk tubuh, pikiran, dan jiwa, serta menghasilkan energi yang positif [11]. Berdasarkan penelitian, ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah penerapan aromaterapi melati ($p < 0.05$). Aroma bunga melati memiliki kemampuan untuk mengurangi tingkat kortisol, yaitu hormon yang berhubungan dengan stres dalam tubuh, yang berkontribusi terhadap perasaan cemas[10].

METODE

Studi ini merupakan sebuah eksperimen yang bersifat semu dengan rancangan penelitian pretest-posttest satu kelompok yang bertujuan untuk mengukur efektivitas aromaterapi melati dalam mengurangi kecemasan pada ibu postpartum. Populasi yang diteliti adalah

seluruh ibu postpartum di area kerja Puskesmas I Denpasar Timur, dengan sampel yang diambil sebanyak 30 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Metode pengambilan sampel yang diterapkan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner kecemasan yang telah terstandarisasi, yakni *Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS)* yang terdiri dari 20 pernyataan, di mana terdapat 15 pertanyaan yang bersifat unfavourable (negatif) yang berhubungan dengan peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan yang bersifat favourable (positif) yang berkaitan dengan penurunan kecemasan[19]. Pengolahan data dilakukan secara univariat dan bivariat yaitu uji t-tes berpasangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik subjek penelitian terlihat dalam tabel berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	%
1	Umur		
	20-35 tahun	28	93,3
	>35 tahun	2	6,7
2	Pendidikan		
	Menengah	10	33,3
	Tinggi	20	66,7
3	Paritas		
	Primipara	17	56,7
	Multipara	13	43,3
4	Pekerjaan		
	Tidak bekerja	6	20,0
	Bekerja	24	80,0

Sumber:Data Primer

Tabel 1 menunjukkan berdasarkan karakteristik umur dari 30 responden, hampir seluruhnya yaitu 28 (93,3%) responden berumur 20-35 tahun, sebagian kecil yaitu dua (6,7%) responden berumur >35 tahun. Berdasarkan karakteristik pendidikan, hampir

setengah yaitu 10 (33,3%) responden berpendidikan menengah, sebagian besar yaitu 20 (66,7%) responden berpendidikan tinggi. Berdasarkan karakteristik paritas, dari 30 responden sebagian besar yaitu 17 (56,7%) responden primipara, hampir setengah yaitu 13 (43,3%) responden multipara. Berdasarkan karakteristik pekerjaan, hampir seluruhnya yaitu 24 (80%) responden bekerja, sebagian kecil yaitu enam (20%) responden tidak bekerja.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sebelum Diberikan Aromaterapi Melati

No	Kategori Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	12	40,0
2	Ringan	12	40,0
3	Sedang	6	20,0
Jumlah		30	100

Sumber:Data Primer

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden hampir setengahnya yaitu 12 (40,0%) responden tidak memiliki kecemasan, hampir setengahnya yaitu 12 (40,0%) responden memiliki kecemasan ringan dan sebagian kecil yaitu enam (20,0%) responden memiliki kecemasan sedang.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kecemasan Setelah Diberikan Aromaterapi Melati

No	Kategori Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	26	86,7
2	Ringan	4	13,3
3	Sedang	0	0
Jumlah		30	100

Sumber:Data Primer

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden hampir seluruhnya yaitu 26 (86,7%) responden tidak memiliki

kecemasan, sebagian kecil yaitu empat (13,3%) responden memiliki kecemasan ringan dan tidak ada responden yang memiliki kecemasan sedang.

Kecemasan adalah emosi yang bersifat subjektif yang menyebabkan ketidaknyamanan pada individu, disertai dengan rasa takut yang samar serta respons otonom. Selain itu, kecemasan juga mencakup kekhawatiran yang tidak terdefinisi dengan jelas, yang berkaitan erat dengan perasaan ketidakpastian dan kelemahan[13]. Kecemasan postpartum adalah kondisi pada ibu setelah melahirkan, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka. Kecemasan ini dapat muncul sebagai respons terhadap perubahan hormonal, fisik, dan emosional yang terjadi setelah melahirkan. Selain itu, faktor lingkungan seperti dukungan sosial yang rendah dan stres ekonomi juga dapat memperburuk kondisi ini. Gejala kecemasan postpartum dapat bervariasi dari ringan hingga berat[16]. Kecemasan postpartum sering kali disertai dengan gejala fisik seperti ketegangan otot, gangguan tidur, dan kelelahan. Ibu yang mengalami kecemasan postpartum sering kali merasa terjebak dalam pikiran negatif dan sulit untuk berkonsentrasi pada tugas sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa gejala ini dapat muncul dalam waktu beberapa minggu setelah melahirkan dan dapat bertahan selama berbulan-bulan jika tidak ditangani[9]. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan individu meliputi usia, di mana hampir seluruh responden (93,3%) berusia antara 20 hingga 35 tahun. Usia berpengaruh terhadap tingkat kecemasan individu, di mana orang yang lebih muda cenderung lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan yang lebih tua. Selain itu kecemasan juga dipengaruhi oleh paritas seseorang, dimana sebagian besar (56,7%) responden merupakan primipara. Hal ini sejalan dengan penelitian Nadhiroh yang menyatakan bahwa ada keterkaitan antara paritas dan kecemasan pada ibu setelah melahirkan (p value=0,00). Paritas berpotensi memengaruhi kesehatan mental ibu setelah melahirkan. Kondisi mental ibu

pascapersalinan lebih mudah terpapar gangguan emosional setelah melahirkan.

Ibu yang baru melahirkan belum bisa menyesuaikan diri dengan perubahan yang mereka alami, yang menyebabkan gangguan psikologis. Pengalaman persalinan, tanggung jawab sebagai ibu, dan kehadiran anggota keluarga baru menyebabkan perubahan psikologis yang terjadi setelah persalinan [20]. Hasil penelitian lain juga menunjukkan, sebagian besar responden multipara (66,7%), tidak mengalami risiko terkena postpartum blues. Terdapat hubungan antara paritas dan risiko terjadinya postpartum blues dengan nilai $p=0,00$ (95% CI: 0,0-0,2)[21]. Setelah persalinan, kepercayaan diri ibu menurun, yang menyebabkan kecemasan, gangguan emosional yang sering terjadi. Ibu primipara khawatir tentang bagaimana kehidupan mereka setelah merawat dan membesarkan bayi mereka. Dibandingkan dengan ibu multipara, kebanyakan ibu primipara lebih gugup. Ini karena ibu primipara mengalami lebih banyak tekanan daripada ibu multipara. Sebagai seorang ibu yang baru pertama kali, seorang ibu primipara akan berupaya sekuat tenaga untuk menjadi ibu yang terbaik[22]. Pada penelitian ini sebagian besar (66,7%) memiliki pendidikan tinggi. Pendidikan juga dapat mempengaruhi cara seseorang berpikir dan bertindak, orang-orang yang berpendidikan tinggi memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional, yang membuat mereka lebih mudah memecahkan masalah, dan belajar bagaimana menggunakan mekanisme koping yang positif. Orang yang berpendidikan tinggi memiliki pengetahuan yang lebih mendalam mengenai kesehatan mental serta peningkatan akses terhadap informasi mengenai teknik relaksasi seperti aromaterapi. Dengan kata lain, orang yang terdidik tidak akan mengalami kecemasan[23]. Selain itu, ibu bekerja dapat lebih mudah memperoleh informasi dan pengalaman tentang cara mengatasi kecemasan dari orang lain. Selain itu, ibu yang memiliki pekerjaan akan memiliki pengaruh dalam menentukan stresor, sehingga ibu dapat mengendalikan rasa cemas dengan lebih baik, karena hampir semua ibu (80%) dalam

penelitian ini bekerja.

Tabel 4 Uji Bivariat

No	Kecemasan	Mean ±SD	P	t
1	Sebelum ZSAS	7,80±7,19	0,000	5,935
2	Setelah ZSAS			

Berdasarkan hasil uji T diperoleh nilai t hitung 5,935 dengan nilai p value (0.000), ($p < 0.05$), artinya ada pengaruh yang signifikan penurunan kecemasan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi melati. Secara alami, ibu mengalami perubahan fisik dan hormonal selama kehamilan, bersalin, nifas, dan menyusui. Namun, tanpa dukungan dan perhatian, serta dengan beban psikologis lainnya, perubahan ini dapat mengganggu.

Aromaterapi dengan menggunakan minyak melati merupakan salah satu metode yang efektif untuk membantu mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh para ibu. Aromaterapi itu sendiri adalah suatu teknik penyembuhan yang memanfaatkan minyak esensial yang berasal dari berbagai jenis tanaman dan pohon aromatik. Pendekatan yang digunakan dalam aromaterapi bersifat holistik, yang berarti bahwa metode ini tidak hanya fokus pada penyembuhan fisik, tetapi juga memberikan perhatian pada ketenangan pikiran, jiwa, serta aspek spiritual. Manfaat yang dihasilkan dari aromaterapi melati sangat menyenangkan dan beragam. Beberapa di antaranya termasuk kemampuan untuk meredakan nyeri akibat reumatik, meningkatkan kenikmatan dalam hubungan seksual, mendukung tidur yang berkualitas, serta membantu perkembangan keadaan mental yang lebih baik. Melati, yang mengandung senyawa utama seperti *linalool*, memiliki khasiat sebagai antidepresan. Efek dari melati dapat merangsang produksi hormon serotonin, yang berperan penting dalam meningkatkan energi serta suasana hati seseorang. Selain itu, melati juga mengandung zat-zat yang bersifat sedatif, yang dapat memberikan efek

menenangkan pada sistem saraf otonom. Ini berarti bahwa melati dapat membantu merilekskan tubuh dan pikiran dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penggunaan aromaterapi melati tidak hanya sekadar memberikan aroma yang menyenangkan, tetapi juga menawarkan berbagai manfaat kesehatan mental dan fisik yang signifikan bagi para ibu[18]. Dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar juga memainkan peran krusial dalam proses pemulihan ibu. Keterlibatan pasangan dan anggota keluarga lainnya dapat memberikan rasa aman dan nyaman bagi ibu, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan. Selain itu, pendidikan tentang kesehatan mental dan pentingnya perawatan diri bagi ibu juga harus ditekankan, agar mereka dapat mengelola stres dan kecemasan dengan lebih baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian mengenai Efektivitas Aromaterapi Mawar dan Melati dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah penerapan aromaterapi melati ($p < 0.05$)[10]. Temuan ini juga sejalan dengan studi lain yang menunjukkan bahwa aromaterapi melati berpengaruh positif terhadap kualitas tidur lansia di Karang Werdha, dengan adanya perbedaan signifikan dalam rata-rata skor kualitas tidur antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi[24]. Penelitian lain yang relevan adalah karya Tsai tahun 2020 mengenai pengaruh aromaterapi pada Wanita Pasca Melahirkan: Tinjauan Sistematis, yang mengungkapkan bahwa sebagian besar studi menemukan bahwa intervensi aromaterapi dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental pascapersalinan. Efek positif yang teramati meliputi penurunan kecemasan, depresi, ketidaknyamanan, kelelahan, perubahan suasana hati, nyeri puting susu, nyeri fisik, nyeri setelah operasi caesar, mual, nyeri setelah episiotomi, pemulihan pasca episiotomi, kualitas tidur, dan stres. Sebagian besar penelitian juga melaporkan bahwa tidak terdapat efek samping serius terkait dengan intervensi ini[25].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa bivariat diperoleh nilai p-value 0,000 yang artinya ada pengaruh yang signifikan penurunan kecemasan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi melati.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. . Nurjanah, S.N Maemunah, A.S Badriah, *Asuhan Kebidanan PostPartum*. Bandung: Refika Aditama, 2013.
- [2] A. Miller, L. J., & Ritchie, "Understanding Postpartum Health: A Review of the Literature," *J. Women's Heal.*, vol. 30, no. 4, pp. 533–541, 2021.
- [3] A. Kajdy *et al.*, "Risk factors for anxiety and depression among pregnant women during the COVID-19 pandemic: A web-based cross-sectional survey," *Medicine (Baltimore)*, vol. 99, no. 30, p. e21279, Jul. 2020, doi: 10.1097/MD.00000000000021279.
- [4] I. M. S. Agustin, "Kecemasan Pada Ibu Post Partum Primipara Dengan Gangguan Proses Laktasi," *J. Ilmu Keperawatan Jiwa*, vol. 1, no. 2, pp. 99–104, Nov. 2018, doi: 10.32584/JIKJ.V1I2.133.
- [5] R. Kemenkes, "Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019," Jakarta, 2019.
- [6] R. Rachmawati, I., & Utami, "Prevalence of Postpartum Anxiety in Indonesia: A Cross-Sectional Study.," *Indones. J. Psychiatry*, vol. 34, no. 1, pp. 45–52, 2022.
- [7] P. J. Murray, L., & Cooper, "Effects of Postnatal Depression on Mother-Infant Interactions and Child Development," *Child Psychol. Psychiatry Rev.*, vol. 26, no. 2, pp. 89–97, 2021.
- [8] N. K. A. Sugiartini, N. M. A. Febriyanti, and K. Widiyanti, "Pengaruh Pijat Endorphin Dengan Kecemasan Masa Pandemi Covid-19 Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Selatan Tahun 2022," *JUBIDA-Jurnal Kebidanan*, vol. 1, no. 2, pp. 59–67, 2022.
- [9] L. R. Yim, I. S., & Stapleton, "The Impact of Maternal Anxiety on Child Development: A Review," *Dev. Psychol.*, vol. 30, no. 7, pp. 1321–1332, 2020.
- [10] L. Fitria, V. D. Ningsih, Z. Navisah, and Z. N. S. Putri, "Efektivitas Aromaterapi Mawar dan Melati terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas," *J. Ilm. Pannmed (Pharmacist, Anal. Nurse, Nutr. Midwifery, Environ. Dent. Hyg.)*, vol. 17, no. 2, pp. 280–283, 2022.
- [11] L. Nainggolan, "Aromaterapi Minyak Esensial Lavender Menurunkan Risiko Postpartum Blues," *J. Heal. Reprod.*, vol. 5, no. 1, pp. 24–29, 2020.
- [12] R. Kumar, A., Sharma, P., & Gupta, "The Effect of Jasmine Oil on Anxiety and Depression: A Systematic Review.," *J. Altern. Complement. Med.*, vol. 27, no. 2, pp. 123–131, 2021.
- [13] W. . Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. 2017.
- [14] T. Lestari, *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika., 2015.
- [15] World Health Organization, "Mental health in the postpartum period.," 2020.
- [16] American Psychiatric Association., *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing., 2019.
- [17] & M. Muchtaridi, *Aromaterapi*. Yogyakarta: Graha ilmu, 2015.
- [18] V. A. Worwood, *The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy, Revised and Expanded: Over 800 Natural, Nontoxic, and Fragrant Recipes to Create Health, Beauty, and Safe Home and Work Environments*. New World Library, 2016.
- [19] Nursalam, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika, 2016.
- [20] Marmi, *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "Puerpureum Care."* 2017.
- [21] N. M. A. Febriyanti, "The Relationship

- of Mother Characteristics and Husband Support With The Risk of Postpartum Blues In Postpartum Mothers,” *Placentum J. Ilm. Kesehat. dan Apl.*, vol. 9, no. 2, pp. 75–81, 2021.
- [22] F. E. M. Bentelu, R. Kundre, and Y. Bataha, “Perbedaan tingkat kecemasan dalam proses menyusui antara ibu primipara dan multipara di RS Pancaran Kasih GMIM Manado,” *J. Keperawatan Unsrat*, vol. 3, no. 2, p. 107090, 2015.
- [23] W. P. Gary and Y. Hijriyati, “Hubungan Karakteristik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Spontan Di Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur,” *J. Kesehat. Saelmakers PERDANA*, vol. 3, no. 1, pp. 68–76, 2020.
- [24] M. Putri, M. Murtaqib, and M. Hakam, “Pengaruh Relaksasi Aromaterapi Jasmine terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Karang Werdha,” *Pustaka Kesehat.*, vol. 6, p. 461, Sep. 2018, doi: 10.19184/pk.v6i3.11745.
- [25] S. S. Tsai, H. H. Wang, and F. H. Chou, “The effects of aromatherapy on postpartum women: A systematic review,” *J. Nurs. Res.*, vol. 28, no. 3, pp. 1–11, 2020, doi: 10.1097/jnr.0000000000000331.