

Edukasi Pencegahan Kecemasan Pada Ibu Nifas Dengan Pembuatan Aromaterapi Di Desa Kendit

Lia Fitria*¹, Venny Diah Ningsih², Yusriani³

^{1,3}Program Studi S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi, Universitas Ibrahimy Sukorejo Situbondo

²Program Studi S1 Farmasi, Universitas Ibrahimy Sukorejo Situbondo

e-mail: *¹leeaifitria@gmail.com, ²venny.dningsih@gmail.com,

³s1kebidananibrahimiy@gmail.com

Abstrak

Ibu nifas yang menjalani masa setelah persalinan akan mengalami perubahan psikologis antara lain kelelahan, perubahan peran, perubahan mood seperti kesedihan dan kecemasan. Adapun rasa cemas dapat menimbulkan berbagai masalah, termasuk depresi pada ibu nifas. Kejadian depresi masa nifas berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia sebanyak 18,37% pada satu bulan pertama setelah melahirkan dan 15,19% pada dua bulan setelah melahirkan. Aromaterapi merupakan terapi komplementer dengan menggunakan minyak esensial untuk memperbaiki kondisi ibu nifas baik secara fisik maupun psikologis. Produk aromaterapi tersedia dalam beberapa bentuk antara lain sabun, lilin, minyak pijat, dan lain – lain. Tujuan dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan edukasi pencegahan kecemasan pada ibu nifas dengan pembuatan aromaterapi berupa bentuk lilin. Program kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan yaitu berupa penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi pembuatan lilin aromaterapi di Desa Kendit, dengan jumlah mitra yang mengikuti sebanyak 35 orang. Ibu nifas yang mengikuti edukasi ini memahami penggunaan aromaterapi terhadap pencegahan kecemasan pada masa nifas dan dapat diterapkan di rumah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang edukasi pencegahan kecemasan pada ibu nifas dengan pembuatan aromaterapi.

Kata kunci— Edukasi, Kecemasan, Ibu Nifas, Aromaterapi

1. PENDAHULUAN

Melahirkan merupakan peristiwa yang sangat kompleks karena di satu sisi kebahagiaan terjadi sebelumnya persalinan namun di sisi lain, risiko yang mungkin mengancam keselamatan ibu dan anak [1]. Masa nifas yaitu masa setelah melahirkan dan berlangsung selama kurang lebih 40 hari. Ibu dan bayi selama masa nifas sebaiknya perlu mendapatkan 4 kali kunjungan dengan tujuan untuk mencegah, mendeteksi dan mengatasi komplikasi. Salah satu komplikasi yang terjadi pada masa nifas yaitu dengan adanya perubahan adaptasi psikologis [2]. Perubahan adaptasi psikologis antara lain kelelahan, perubahan peran, perubahan mood seperti kesedihan dan kecemasan. Adapun rasa cemas dapat menimbulkan berbagai masalah, termasuk depresi pada ibu nifas. Kejadian depresi masa nifas berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia sebanyak 18,37% pada satu bulan pertama setelah melahirkan dan 15,19% pada dua bulan setelah melahirkan. Perubahan psikologis ibu nifas yang terganggu dapat mengurangi kontak antara bayi dan ibu karena minat serta ketertarikan ibu terhadap bayinya berkurang, Ibu nifas yang mendapati gejala depresi tidak dapat merawat bayinya secara optimal sebab perasaan tidak mampu dan tidak berdaya dan dapat menghilangkan rasa tanggung jawab seorang ibu terhadap bayinya [3].

Kecemasan merupakan gangguan afektif yang ditandai dengan perasaan takut yang mendalam dan terus menerus. Penelitian di Jerman, ibu postpartum 6 minggu pertama dengan

diagnosis gangguan kecemasan (fobia, panik, gangguan penyesuaian akut dengan kecemasan) sebesar 16,2%. Pada hari pertama periode postpartum, 82% didiagnosis dengan fobia. Menurut penelitian yang dilakukan di University of New Hampshire, Amerika Serikat, mencapai 40% sampai 50% depresi pada ibu nifas primipara dan jika tidak segera diidentifikasi dan diobati maka akan mengakibatkan produksi ASI berkurang dan ibu tidak mau menyusui bayinya [4].

Aromaterapi merupakan salah satu terapi komplementer dengan menggunakan minyak esensial untuk memperbaiki kondisi ibu nifas baik secara fisik maupun psikologis [5]. Salah satu minyak esensial yang digunakan untuk aromaterapi yaitu minyak mawar dan melati yang diperoleh dari bunga mawar dan melati dengan distilasi uap. Sejumlah peneliti melaporkan efek obat penenang minyak bunga mawar dan melati yang disebabkan oleh komponen utama *linalyl acetate* dan β -*linalool* [6]. Mekanisme kerja aromaterapi pada minyak melati dapat merangsang hormon serotonin sehingga mendorong energi dan meningkatkan suasana hati. Selain itu aromaterapi minyak melati memiliki efek sedatif yang bersifat menenangkan tubuh dan pikiran serta menciptakan energi positif. Aromaterapi minyak melati juga dapat mengatasi stres, kecemasan, jantung berdebar, gugup serta dapat menciptakan perasaan rileks [7].

Aromaterapi mawar memiliki khasiat sebagai anti depresi, menurunkan tekanan darah, serta mampu mengatasi insomnia, migran, ketegangan saraf, kesedihan, stres dan kecemasan. Pada saat aromaterapi minyak atsiri bunga mawar dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatic yang terkandung didalamnya seperti geraniol dan linalool ke puncak hidung dimana silia - silia muncul dari sel-sel reseptor. Hipotalamus yang berperan sebagai regulator memunculkan pesan yang harus disampaikan ke otak. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan berupa senyawa elektrokimia yang menyebabkan perasaan tenang dan rileks serta dapat memperlancar aliran darah [8].

Di Wilayah Kerja Puskesmas Kendit terdapat 4 ibu nifas yang mengalami kecemasan dari 15 ibu nifas pada hari 1 – 7 karena merupakan pengalaman pertama menjadi orang tua. Sebagian besar ibu nifas juga belum mengetahui manfaat dan cara pembuatan aromaterapi sehingga berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Kerjasama dengan pihak puskesmas melaksanakan Edukasi Pencegahan Kecemasan Pada Ibu Nifas Dengan Pembuatan Aromaterapi Di Desa Kendit.

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan oleh Dosen Prodi Pendidikan Profesi Bidan dan Mahasiswa bekerjasama dengan pihak puskesmas kendit. Metode yang digunakan oleh tim Pengabdian Masyarakat dalam menyelesaikan permasalahan mitra dan melaksanakan edukasi pencegahan kecemasan pada ibu nifas dengan pembuatan aromaterapi yaitu dibagi menjadi beberapa tahapan:

1. Analisa Situasi

Tahap awal mengidentifikasi data dan tempat pelaksanaan di Wilayah kerja puskesmas kendit, melanjutkan koordinasi dengan bidan koordinator dan penanggung jawab di wilayah desa kendit, Situbondo – Jawa Timur serta menyiapkan jadwal pelaksanaan.

2. Persiapan

Pelaksana mempersiapkan rancangan penyuluhan, menyiapkan kuesioner pre post test, mempersiapkan surat perijinan serta mendata sasaran dan mitra.

3. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan membagikan kuesioner pre test terkait pengetahuan awal mitra terhadap perubahan psikologis pada masa nifas khususnya kecemasan. Kemudian dilanjutkan, penyuluhan dengan memberikan materi tentang pengertian masa nifas, perubahan adaptasi psikologis pada masa nifas, terapi komplementer dalam mencegah dan mengatasi perubahan adaptasi psikologis (kecemasan) dengan aromaterapi, cara pembuatan aromaterapi. Setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan pembuatan aromaterapi pada akhir pelaksanaan memberikan kuesioner post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman mitra. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari rabu, 11 Januari 2023 pada pukul 07.30 – 10.00 WIB bertempat di Kantor Desa Kendit sebanyak 35 mitra.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan dan secara keseluruhan berjalan dengan lancar bertempat di kantor desa dan wilayah kerja puskesmas kendit. Sasaran mitra pada kegiatan ini yaitu ibu – ibu nifas dengan rentang umur 20 – 35 tahun di Desa Kendit. Pendamping kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa dalam proses kegiatannya. Susunan kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain: 1. Pengenalan tim pengabdian masyarakat dan mitra, 2. Pemberian materi perubahan adaptasi psikologis pada masa nifas dan penatalaksanaan kecemasan dengan pemberian aromaterapi, 3. Demonstrasi pembuatan aromaterapi dalam sediaan lilin, 4. Tanya jawab/diskusi, 5. Dokumentasi. Pada susunan kegiatan yang kami lakukan dari pengenalan tim pengabdian masyarakat yaitu kegiatan dilakukan oleh Dosen Prodi S1 Kebidanan dan S1 Farmasi serta diikuti oleh mitra yang mana merupakan ibu nifas dan menyusui, setelah pengenalan dilakukan yaitu diberikan materi tentang perubahan adaptasi psikologis pada masa nifas dan penatalaksanaan kecemasan dengan pemberian aromaterapi dan hasilnya setelah diberikan materi mitra menjadi paham dan mengerti, setelah diberikan materi dilakukan demonstrasi pembuatan aromaterapi dalam sediaan lilin dan mitra dapat melakukan secara ber kelompok setelah dilakukan demonstrasi. Pada sesi tanya jawab mitra sangat antusias dan mereka menanyakan cara penggunaan dari aromaterapi dalam sediaan lilin setelah itu kami melakukan dokumentasi.

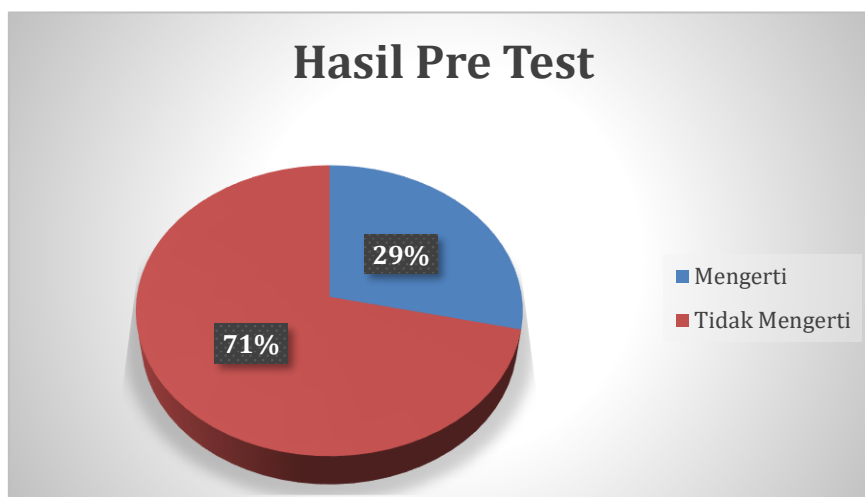
Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi pencegahan kecemasan pada ibu nifas dengan pembuatan aromaterapi berupa bentuk lilin. Kegiatan dilaksanakan dengan pengenalan tim yang terdiri dari 2 dosen dan 2 mahasiswa serta mitra ibu nifas di wilayah kerja puskesmas kendit berjumlah 35 orang yang berlangsung selama 15 menit, kemudian dilanjutkan mengisi kuesioner pre test untuk mengetahui pengetahuan awal berlangsung selama 15 menit, dilanjutkan dengan ceramah dan presentasi materi. Pemaparan materi berlangsung 30 menit, dilanjutkan demonstrasi dan tanya jawab/diskusi berlangsung selama 75 menit. Sesi selanjutnya mengisi kuesioner post test selama 15 menit dan dilanjutkan sesi foto bersama. Hasil rekapan kuesioner berdasarkan usia mitra yaitu berdasarkan Gambar 1. Menunjukkan sebagian usia mitra pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu usia 26 – 30 tahun sebanyak 16 orang (46%). Pada usia tersebut merupakan usia reproduktif pada masa nifas.



Gambar 1 Penyuluhan Materi dan Diskusi

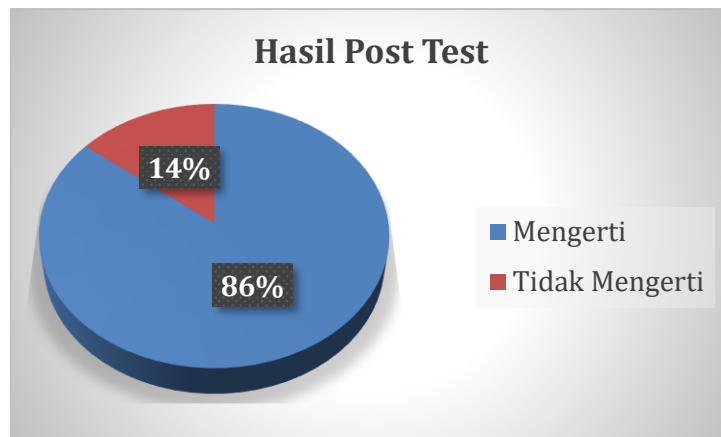


Gambar 2 Demonstrasi Pembuatan Aroma Terapi



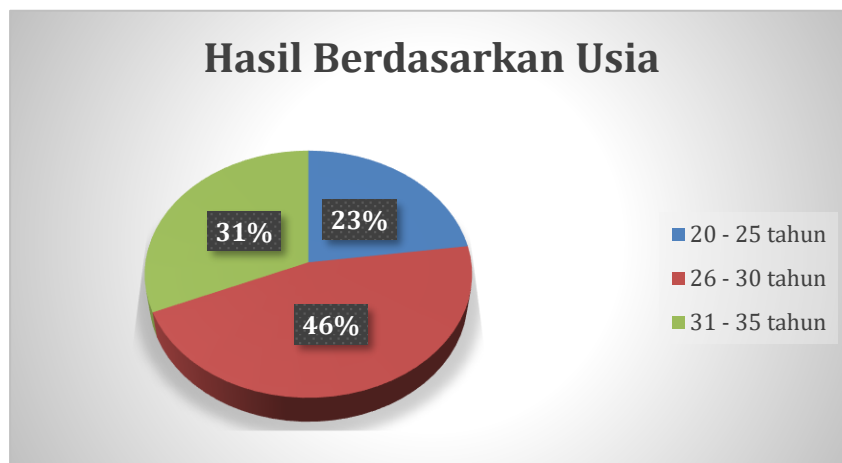
Gambar 3 Rekapitulasi Kuesioner Berdasarkan Usia

Hasil rekapitan kuesioner pre test kegiatan pengabdian masyarakat terhadap pengetahuan awal mitra terhadap edukasi pencegahan kecemasan pada masa nifas dengan pembuatan aromaterapi yaitu menunjukkan bahwa sebagian besar mitra tidak mengerti terhadap perubahan adaptasi psikologis pada masa nifas dengan pencegahan menggunakan aromaterapi sebanyak 25 mitra (71%), dan mitra yang mengerti sebanyak 10 mitra (29%).



Gambar 4 Rekapitulasi Kuesioner Pre Test

Hasil rekapitulasi kuesioner post test kegiatan pengabdian masyarakat setelah mendapatkan penyuluhan dan demonstrasi terhadap edukasi pencegahan kecemasan pada masa nifas dengan pembuatan aromaterapi yaitu menunjukkan bahwa sebagian besar mitra mengerti setelah mendapatkan penyuluhan dan demonstrasi tentang materi perubahan adaptasi psikologis pada masa nifas dengan pencegahan menggunakan aromaterapi sebanyak 30 mitra (86%), dan mitra



yang tidak mengerti sebanyak 5 mitra (14%).

Gambar 5 Rekapitulasi Kuesioner Post Test

Berdasarkan gambar diatas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mitra tentang pencegahan kecemasan pada masa nifas dengan pembuatan sromaterapi. Hal ini sesuai dengan Notoadmojo (2018), menyatakan bahwa promosi kesehatan dalam hal ini penyuluhan merupakan media promosi kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Pada usia 20-35 tahun merupakan usia produktif bagi wanita untuk hamil dan melahirkan serta siap untuk menyusui bayinya. Umur sangat menentukan kesehatan maternal dan berkaitan dengan kesiapan secara fisik, mental dan psikologis dalam menghadapi kehamilan, persalinan, dan nifas serta cara mengasuh dan menyusui bayinya [9]. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qudsiyah (2012) yaitu Ibu hamil yang berusia 20-35 tahun merupakan usia yang matang dari segi reproduksi maupun pemikiran sehingga Ibu mampu menerima informasi yang baik bagi kesehatannya. Bertambahnya usia ibu akan mempengaruhi kemampuan intelektual ibu tersebut dalam menerima informasi, dan sebaliknya ibu yang mempunyai umur yang masih muda atau 35 tahun akan mempunyai sedikit kemampuan dalam menyaring informasi yang baru diterima tentang ASI Eksklusif. Sumber lain yang mendukung menyebutkan bahwa aromaterapi memiliki manfaat serta efektif dalam mengurangi stress dan juga meningkatkan kualitas tidur pada seseorang. Aromaterapi juga membuat seseorang menghilangkan emosional serta menstabilkan suasana hati melalui menghirupnya [10].

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat “Edukasi Pencegahan Kecemasan Pada Ibu Nifas Dengan Pembuatan Aromaterapi” dapat disimpulkan: Dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pencegahan kecemasan pada masa nifas dengan pembuatan aromaterapi, memberikan tambahan wawasan, pengetahuan dan informasi bagi mitra terkait cara membuat aromaterapi yang bisa dilakukan di rumah sebagai cara untuk mencegah terjadinya kecemasan pada masa nifas, serta hasil kuesioner antara pre test dengan post test menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman mitra dalam mencegah kecemasan pada masa nifas dengan pembuatan aromaterapi.

5. SARAN

Adapun saran dari kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh fakultas ilmu Kesehatan dan bekerjasama dengan pihak puskesmas adalah :

1. Menyelenggarakan kembali edukasi berupa pelatihan dengan tema yang sama tetapi lebih ke teknis dalam pembuatan aromaterapi secara berkelompok.
2. Memonitoring setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini, supaya mitra dapat menerapkan semua materi yang telah diberikan secara maksimal tentang edukasi pencegahan kecemasan pada masa nifas dengan pembuatan aromaterapi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibrahimy Sukorejo – Situbondo – Jawa Timur yang telah memberikan dukungan financial, Bidan koordinator dan bidan desa yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat serta kepada mitra ibu – ibu nifas di wilayah kerja puskesmas kendit.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Yulia and N. Mardiana, "The Effect of Chilbirth Gymnastic Towards Physiological Change on Post-Partum Mother Day I-III in Balikpapan Maternity Clinic," *Health Notions*, pp. 1066-1071, 2018.
- [2] K. Maharani, C. Anwar and A. Suwandono, "KOMBINASI HERBAL STEAM BATH DAN MASSAGE TERAPI PADA IBU NIFAS DALAM MENCEGAHPOST PARTUM BLUES," *Jurnal Keperawatan Silampari (JKS)*, vol. 2, no. 2, pp. 123-133, 2019.
- [3] A. . L. Istiqomah, N. Viandika and S. M. Nisa, "GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN IBU POST PARTUM," *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal* , vol. 5, no. 4, pp. 333-339, 2021.
- [4] E. N. Pratiwi, S. Nurjanah, A. M. Pratiwi, A. Prastyoningsih, A. Murharyati and H. A. C. Saraswati, "The Effect Of Aromatherapy Massage on Anxiety Levels in Postpartum Women," *Journal of Midwifery*, vol. 5, no. 2, pp. 1-4, 2020.
- [5] T. Uzunçakmak and S. A. Alkaya, "The Use of Aromatherapy in Women's Health," *Journal of Education and Research in Nursing*, vol. 19, no. 2, pp. 240-243, 2022.
- [6] K. S. Sholehah, L. T. Arlym and A. N. Putra, "PENGARUH AROMATERAPI MINYAK ATSIRI MAWAR TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF DI PUSKESMAS PANGALENGAN KABUPATEN BANDUNG," *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 12, no. 1, pp. 41-54, 2020.
- [7] N. P. Y. Assari, I. A. M. P. Sutema and I. G. M. Aman, "PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI MINYAK MELATI (Jasminum sambac L.) TERHADAP

- PENURUNAN DERAJAT INSOMNIA PADA LANSIA DI BANJAR GEDE KELURAHAN SEMPIDI," *Jurnal Ilmiah Manuntung*, vol. 8, no. 1, pp. 113-119, 2022.
- [8] N. Kholifah, D. E. Marisa and Sumarni, "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Di RSUD Waled Kabupaten Cirebon," *Jurnal Kesehatan Mahardika*, vol. 6, no. 1, pp. 20-26, 2019.
- [9] S. R. Putri and S. Saripah, "Edukasi Ibu Post Partum Dalam Peningkatan Keberhasilan Relaktasi Dengan Pijat Oksitosin Dan Aromaterapi Lavender Di Wilayah Ciawi Kabupaten Bogor," in *Universitas Muhammadiyah* , Tangerang, 2020.
- [10] P.-C. Lin, P.-H. Lee, S.-J. Tseng, Y.-M. Lin, S.-R. Chen and W.-H. Hou, "Effects of aromatherapy on sleep quality: A systematic review and meta - analysis," *Complementary Therapies in Medicine*, vol. 45, pp. 156-166, 2019.