Ahsana:
Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

Vol. 1, No. 3 - Oktober 2023, Hal. 93-99
DOI: 10.59395/ahsana.v1i3.325

Pendampingan Pembuatan Aromaterapi Untuk Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas

Lia Fitria*[1], Venny Diah Ningsih[2], Umi Kulsum[3]
[1]Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy
[2]Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy
[3]Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy
*e-mail: leeafitria@gmail.com[1], venny.dningsih@gmail.com[2], s1kebidananibrahimy@gmail.com[3]

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
06.09.2023	30.09.2023	15.10.2023	30.10.2023

Abstract: *Postpartum mothers who undergo a period after childbirth will experience psychological changes including fatigue, changes in roles, changes in mood such as sadness and anxiety. Meanwhile, anxiety can cause various problems, including depression in postpartum mothers. Aromatherapy is a complementary therapy using essential oils to improve the condition of postpartum women both physically and psychologically. The purpose of carrying out this community service activity is to provide Assistance in Making Aromatherapy to Reduce Anxiety Levels in Postpartum Mothers. The community service activity program used is in the form of counseling using lecture methods, discussions, questions and answers and demonstrations of making aromatherapy candles in the Working Area of the Kendit Health Center, with 35 partners participating. Postpartum mothers are expected after participating in this activity to understand the use of aromatherapy to prevent anxiety during the postpartum period and can be applied at home. This community service activity was able to increase the knowledge of postpartum mothers about the benefits of aromatherapy for reducing anxiety levels.*
Keywords*: Assistance, Aromatherapy, Anxiety, Postpartum Mother*

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. Aromaterapi merupakan terapi komplementer dengan menggunakan minyak essensial untuk memperbaiki kondisi ibu nifas baik secara fisik maupun psikologis. Tujuan dilaksankan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan Pendampingan Pembuatan Aromaterapi Untuk Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas. Program kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan yaitu berupa penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi pembuatan lilin aromaterapi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendit, dengan jumlah mitra yang mengikuti sebanyak 35 orang. Ibu nifas diharapkan setelah mengikuti kegiatan 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 manfaat aromaterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan.
Kata Kunci: Pendampingan, Aromaterapi, Kecemasan, Ibu Nifas

1. PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) merupakan masa dimana setelah lahirnya plasenta dan berakhir saat alat kandungan kembali seperti sebelum hamil dan umumnya terjadi dalam 6 minggu. Masa nifas terdapat beberapa adaptasi diantaranya psikologi dan fisiologi dan sosial. Namun tidak semua ibu nifas dapat melewati hal tersebut dengan baik, dan dapat berdampak pada gangguan psikologis. Salah satu gangguan psikologis yang terjadi adalah kecemasan (Dewi, Puspitaningrum, & Hidayatunnikmah, 2023). Kejadian tingkat kecemasan ibu postpartum masih tinggi di berbagai negara seperti Portugal sebesar (18,2%), Bangladesh sebesar (29%), Hongkong sebesar (54%), dan Pakistan sebesar (70%) (Komariah, 2018). Di Indonesia yang mengalami kecemasan sebesar (28,7%). 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 (Saidah & Al aluf, 2018). Reaksi ibu setelah melahirkan akan mempengaruhi sikap, perilaku, dan tingkat emosional. Tekanan psikologis setelah persalinan merupakan gejala emosional dan perasaan, dimana seseorang merasa murung, tidak bisa tidur, kelelahan fisik yang berlebihan, dan tidak mengetahui apa yang harus dilakukan atas perannya yang baru. Pengkajian pada ibu dari aspek psikologi merupakan dasar kesiapan ibu dalam menghadapi peran barunya. Tuntutan sebagai ibu, akan dirasakan semakin berat karena kurangnya pengetahuan wanita akan hal perawatan bayi, terutama pada perempuan yang baru pertama kali melahirkan (Primipara) (Nova & Zagoto, 2020).

Teknik non farmakologi banyak digunakan untuk mengatasi kecemasan pada masa nifas, selain itu juga pengobatan atau terapi dengan non farmakologi tidak memiliki efek samping. Alternatif yang

Vol. 1, No. 3 - Oktober 2023, Hal. 93-99
DOI: 10.59395/ahsana.v1i3.325

digunakan untuk pengobatan non farmakologi adalah dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak essensial atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga. Beberapa minyak essensial yang sudah diteliti dan ternyata efektif sebagai sedatif penenang ringan yang berfungsi menenangkan sistem saraf pusat yang dapat membantu mengatasi insomnia terutama diakibatkan oleh stress, gelisah, ketegangan, dan depresi (Lin, et al., 2019). Berbagai bentuk aromaterapi bermunculan seiring perkembangan zaman seperti minyak esensial, lilin, dupa, sabun dan minyak pijat. Sebagaimana bentuknya aromaterapi dapat difungsikan sebagai pengharum ruangan, aroma minyak saat dipijat, hingga untuk aroma badan setelah mandi. Sampai saat ini banyak sekali jenis wewangian aromaterapi, misalnya yang paling dikenal adalah *lavender, basil, jasmine, sandalwood, papermint, lemon, ginger, orange*, *rose* dan *geranium* (Melviani, Nastiti, & Noval, 2021). Melati yang merupakan salah satu jenis bunga dapat digunakan sebagai alternatif dalam mengurangi kecemasan dan dapat merilekskan. Selain tanpa efek samping, aroma melati juga merupakan wewangian yang sering dirasakan dan disukai oleh perempuan. Di samping itu, aroma melati akan ditangkap oleh indera penciuman dan diteruskan ke susunan saraf pusat, lalu pesan akan diteruskan ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi darah dan limfatik. Tandanya berupa pelepasan substansi neurokimia yang menimbulkan perasaan senang, rileks, tenang atau terangsang. penggunaan aromaterapi dalam terapi penyembuhan mengurangi kecemasan ((Wahyu, Lina, & Rozani, 2022).

Berdasarkan Analisa situasi diatas kami melakukan studi pendahuluan, 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 Pendampingan Pembuatan Aromaterapi Tehadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas.

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 pendampingan pembuatan aromaterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu nifas yaitu dibagi menjadi beberapa tahapan :

a. Survei ke Lapangan

Kegiatan ini diawali dengan penelusuran mitra tentang pengetahuan, keterampilan, informasi ibu dan motivasi suami/keluarga dengan cara survei di lokasi. Survei dilakukan oleh tim pengabdian. Sasaran pengabdian adalah ibu nifas atau ibu yang baru saja melahirkan sehingga kegiatan pendampingan ini bisa digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, informasi mitra dan motivasi suami/keluarga.

b. Rapat Koordinasi

Tim Pengabdian dan Penyelesaian Permasalahan Mitra Berdasarkan hasil survei lapangan tersebut tim melakukan rapat koordinasi guna mencari solusi permasalahan mitra. Pencarian solusi salah satunya dilakukan dengan penelusuran referensi. Hal ini bertujuan agar segala sesuatu yang kita kerjakan mempunyai dasar pengetahuan yang jelas. Rapat koordinasi dilakukan di kampus Fakultas Ilmu Kesehatan, universitas Ibrahimy. Hasil rapat memutuskan bahwa hal pertama yang dilakukan adalah membuat sediaan dalam bentuk lilin aromaterapi dengan warna yang menarik serta aman bagi masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023 dan bertempat di rumah mitra desa Kendit. Kegiatan pengabdian ini dimulai pukul 08.00 - 16.00 WIB. Pengabdian ini dilakukan melalui pendampingan dengan penyuluhan kepada mitra yaitu ibu nifas yang dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab mengenai hubungan lingkungan dan dampaknya terhadap kecemasan pada ibu nifas.

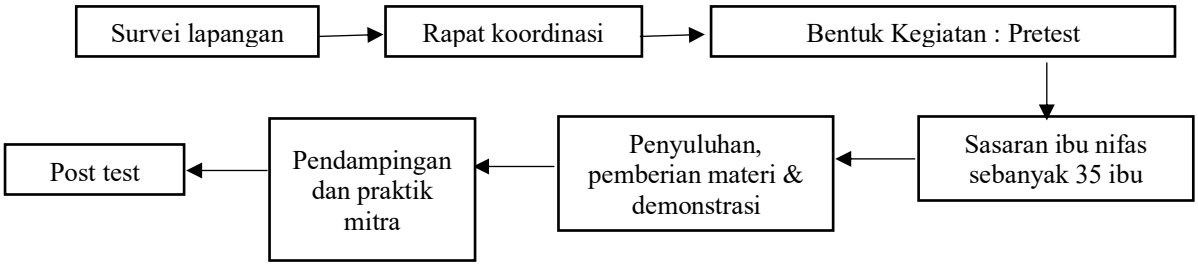
c. Bentuk kegiatan

Bentuk kegiatan meliputi beberapa bagian, diantaranya:

- Pretest dengan pemberian kuesioner. Tujuan pemberian kuesioner untuk mengetahui pengetahuan awal ibu terhadap perubahan adaptasi dan psikologis selama masa nifas dan cara mengatasinya.
- Sasaran ibu nifas atau ibu yang baru melahirkan. Sampel ibu yang mengikuti kegiatan sebanyak 35 ibu nifas.

Vol. 1, No. 3 - Oktober 2023, Hal. 93-99
DOI: 10.59395/ahsana.v1i3.325

- Penyuluhan tentang kecemasan pada masa nifas dan "Pendampingan Pembuatan Aromaterapi Tehadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas"
- Pendampingan dan praktik pembuatan lilin aromaterapi dari Minyak Atsiri Melati dan Kasturi. Ibu nifas akan dijelaskan dan diberikan contoh mengenai alat dan bahan apa saja yang digunakan dalam pembuatan lilin aromaterapi dari Minyak Atsiri Melati dan Kasturi sebagai penenang dan mengurangi kecemasan. Setelah jelas dan paham dilanjutkan dengan penjelasan dan praktek cara pembuatan lilin aromaterapi dari Minyak Atsiri Melati dan Kasturi sebagai penenang dan mengurangi kecemasan (demonstrasi). Setelah pengajaran dan penjelasan tersebut, akan dibagi dalam beberapa kelompok kecil dimana setiap kelompok ada pendampingan untuk membantu mitra tersebut dalam proses pembuatan lilin aromaterapi dari Minyak Atsiri Melati dan Kasturi. Selain mengajarkan cara pembuatan sediaan tersebut, juga dijelaskan berbagai macam kegunaan dan cara menggunakan produk tersebut dengan baik dan benar.
- Post test dengan mengisi kuesioner. Tujuan pemberian kuesioner untuk mengetahui tingkat pemahaman ibu terhadap materi penyuluhan dan pembuatan lilin aromaterapi.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendampingan pembuatan aromaterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu nifas telah dilaksanakan dengan Susunan kegiatan antara lain: 1. Pengenalan tim pengabdian masyarakat dan mitra, 2. Pemberian materi perubahan adaptasi psikologis, gangguan psikologis pada masa nifas serta penanganannya dengan 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 Pendidikan Profesi Bidan dan S1 Farmasi serta diikuti oleh mitra yang mana merupakan ibu nifas dan menyusui, setelah pengenalan dilakukan yaitu diberikan materi tentang perubahan adaptasi psikologis, gangguan psikologis pada masa nifas serta penanganannya dengan 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.



Gambar 1. Kegiatan Pre test

Vol. 1, No. 3 - Oktober 2023, Hal. 93-99
DOI: 10.59395/ahsana.v1i3.325



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi



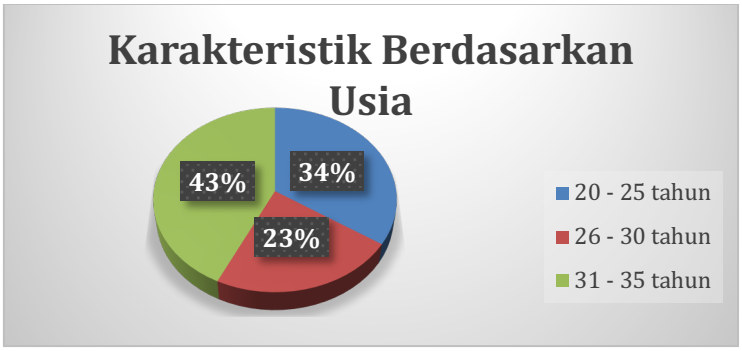
Gambar 3. Kegiatan pendampingan



Gambar 4. Kegiatan Post Test

Hasil kegiatan akan kami deskripsikan dalam bentuk diagram sebagaimana berikut :

Karakteristik Berdasarkan Usia

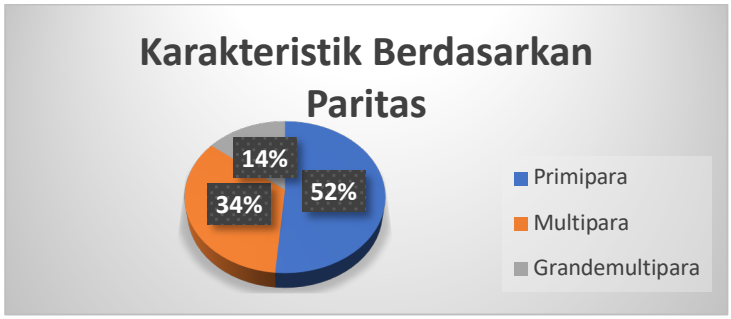


Gambar 5. Karakteristik Berdasarkan Usia

Berdasarkan gambar 5. Menunjukkan sebagian besar usia mitra pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu usia 31 – 35 tahun sebanyak 15 orang (43%). Usia 20 – 35 tahun merupakan usia yang produktif dimana seseorang juga bisa dikatakan sudah matang atau sudah dewasa, dalam masa ini seseorang akan memiliki pola tangkap dan daya pikir yang baik sehingga lebih mudah untuk menerima dan mengelola informasi (Vellyana, Lestari, & Rahmawati, 2017).

Vol. 1, No. 3 - Oktober 2023, Hal. 93-99
DOI: 10.59395/ahsana.v1i3.325

Karakteristik Berdasarkan Paritas

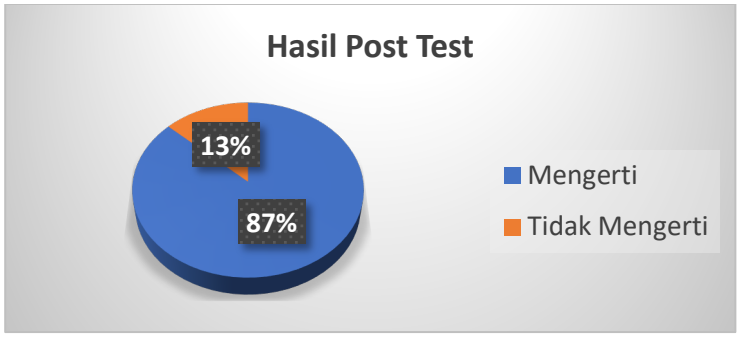


Gambar 6. Karakteristik Mitra Berdasarkan Paritas

Berdasarkan gambar 6. Menunjukkan sebagian besar mitra pada kegiatan pengabdian masyarakat ini primipara yaitu seorang ibu yang baru melahirkan dan memiliki satu anak sebanyak 18 orang (52%). Seorang primipara dimana baru pertama kali menjadi seorang ibu dan menjalankan peran barunya maka tentu akan mengalami kecemasan dan bingung dalam merawat bayinya.

Karakteristik Berdasarkan Hasil Pre Test

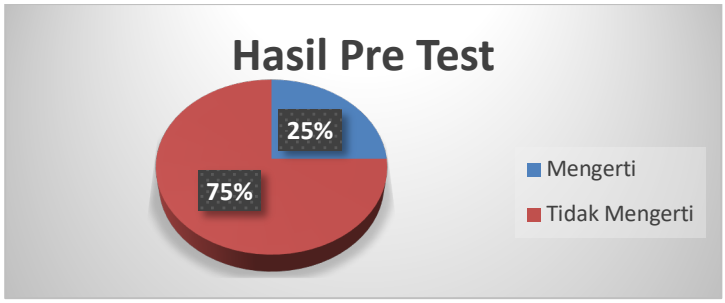
Berdasarkan gambar 7. Hasil rekapan kuesioner pre test kegiatan pengabdian masyarakat terhadap pengetahuan awal mitra terhadap pengetahuan mengatasi kecemasan pada masa nifas dengan pembuatan aromaterapi yaitu menunjukkan bahwa sebagian besar mitra tidak mengerti terhadap perubahan adaptasi psikologis pada masa nifas dengan pencegahan menggunakan aromaterapi sebanyak 30 mitra (75%), dan mitra yang mengerti sebanyak 5 mitra (25%).



Gambar 7. Karakteristik Berdasarkan Hasil Pre Test

Karakteristik Berdasarkan Hasil Post Test

Berdasarkan gambar 8. Hasil rekapan kuesioner posttest 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 33 mitra (87%), dan mitra yang tidak mengerti sebanyak 2 mitra (13%).



Gambar 8. Karakteristik Berdasarkan Hasil Post Test

Menjadi seorang ibu dianggap sebagai salah satu pengalaman paling penting dan berharga, tetapi bagi beberapa perempuan, masa nifas ini merupakan masa yang menantang yang dikaitkan dengan

Vol. 1, No. 3 - Oktober 2023, Hal. 93-99
DOI: 10.59395/ahsana.v1i3.325

gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan merupakan hal yang sering dialami oleh ibu primipara yang muncul akibat ketidakmampuan dan belum siapnya ibu untuk menerima kehadiran bayinya yang membutuhkan perawatan khusus pada minggu – minggu pertama kelahirannya. Namun kecemasan ini umumnya bersifat relatif artinya ada orang - orang yang cemas dan dapat tenang Kembali setelah mendapat dukungan dari orang - orang di sekitarnya namun ada juga orang - orang yang terus menerus cemas meskipun orang disekitarnya memberikan dukungan (Syahrianti, Fitriyanti, Askrening, & Yanthi, 2020). Berdasarkan gambar 7. Hasil rekapan kuesioner pre test terhadap pengetahuan awal mitra menunjukkan bahwa sebagian besar mitra tidak mengerti terhadap perubahan adaptasi psikologis pada masa nifas dengan pencegahan menggunakan aromaterapi sebanyak 30 mitra (75%), dan mitra yang mengerti sebanyak 5 mitra (25%). 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 33 mitra (87%), dan mitra yang tidak mengerti sebanyak 2 mitra (13%). Penyuluhan kesehatan dan pendampingan dikatakan berhasil jika suatu kegiatan belajar bersama yang tidak diukur dari seberapa banyak ajaran yang disampaikan melainkan seberapa jauh terjadi proses belajar bersama yang dialogis yang mampu menumbuhkan kesadaran, pengetahuan dan keterampilan baru yang mampu mengubah perilaku kelompok sasaran kearah kegiatan dan kehidupan yang lebih baik pada setiap individu, keluarga dan masyrakat (Hikmah, Umiyah, Nurhasanah, Hasanah, & Al-Habsyi, 2023).

4. KESIMPULAN

Hasil pengabdian kepada Masyarakat yang dikemas dalam bentuk penyuluhan dan pendampingan dapat disimpulkan bahwa:

1. Dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pencegahan kecemasan pada masa nifas dengan pembuatan aromaterapi.
2. 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,
3. 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.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada pihak yang terkait pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yang meliputi: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibrahimy, Puskesmas Kendit yang mendukung dan membantu lancarnya kegiatan penyuluhan dan pendampingan dalam upaya meningkatan pengetahuan Masyarakat khususnya ibu nifas dalam kegiatan pengabdian masyarakat sebagai bentuk bagian kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi, K., Puspitaningrum, N., & Hidayatunnikmah, N. (2023). Efektifitas Pemberian Aroma Therapy Lemon Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas Diwilayah Kerja Puskesmas Wakambangura. *Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian* (pp. 2789-2794). Surabaya: Unipa Surabaya.

Hikmah, R., Umiyah, A., Nurhasanah, I., Hasanah, A., & Al-Habsyi, D. (2023). Penyuluhan Kesehatan Pada Ibu Hamil Tentang Senam Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur. *Ahsana:Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 83-88.

Lin, P.-C., Lee, P.-H., Tseng, S.-J., Lin, Y.-M., Chen, S.-R., & Hsuan Hou, W. (2019). Effects of aromatherapy on sleep quality: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 156-166.

Melviani, Nastiti, K., & Noval. (2021). Pembuatan Lilin Aromaterapi Untuk Meningkatkan Kreativitas Komunitas Pecinta Alam Di Kabupaten Batola. *Reswara : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 300-306.

Nova, S., & Zagoto, S. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas Di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019 . *Al-Insyirah Midwifery*, 108-113.

Saidah, H., & Al aluf, W. (2018). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Emosional Ibu Postpartum Dengan Kejadian Post Partum Blues Dikelurahan Sukorame Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kediri Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 14-20.

Vol. 1, No. 3 - Oktober 2023, Hal. 93-99
DOI: 10.59395/ahsana.v1i3.325

Syahrianti, Fitriyanti, W., Askrening, & Yanthi, D. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kecemasan Ibu Nifas dalam Merawat Bayi Baru Lahir. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 214-223.

Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. (2017). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada pasien preoperative di rs mitra husada pringsewu. *Jurnal Kesehatan*, 108-113.

Wahyu, H., Lina, L. F., & Rozani, L. (2022). Terapi Massage Ekstremitas Bawah dengan Jasmine Aromatherapy dalam Menurunkan Skala Nyeri Persalinan. *Photon Jurnal Sains dan Kesehatan*, 1-8.