

Pendampingan Ibu Nifas dalam Penggunaan Aromaterapi Essential Oil Melati Penurunan Postpartum Blues

Meilisya Pohan¹, Nur ' Aini Dalimunthe², Yulia Kusumanti³

^{1,2,3}) Sekolah Tinggi Ilmu KesehatanAs Syifa

^{1,2,3}) Indahalmidah982@gmail.com

Histori Naskah:

Diajukan: 02-02-2026

Disetujui: 16-02-2026

Publikasi: 19-02-2026

ABSTRAK

Management of postpartum mothers with postpartum blues can be carried out through pharmacological and non-pharmacological treatments. Often, postpartum sadness goes unrecognized and, consequently, can develop into clinical postpartum depression. Various efforts have been made to overcome postpartum sadness, one of which is the use of aromatherapy. The purpose of this study is to determine the effectiveness of jasmine aromatherapy in reducing postpartum depression. This study concludes that aromatherapy with jasmine essential oil is proven effective in accelerating the reduction of postpartum sadness in Bangun Sari Village, Silau Laut District. Midwives should communicate this to postpartum mothers to help them manage postpartum sadness, including through education and alternative treatments for postpartum depression using aromatherapy.

Keywords: Postpartum Blues, Jasmine Essential Oil Aromatherapy.

Pendahuluan

Periode *post partum* merupakan masa transisi krusial di mana organ reproduksi wanita pulih kembali ke kondisi sebelum hamil, yang umumnya berlangsung hingga enam minggu. Pada fase ini, seorang ibu tidak hanya mengalami adaptasi fisik, tetapi juga adaptasi psikologis yang signifikan dalam menyesuaikan diri dengan peran barunya sebagai orang tua. Transisi ini sering kali memicu gangguan suasana hati yang dikenal sebagai *Postpartum Blues*, *Maternity Blues*, atau *Baby Blues*. Meskipun kondisi ini sering dianggap normal dan dapat menghilang dalam dua minggu, prevalensinya cukup tinggi, dialami oleh sekitar 70-80% ibu pasca melahirkan (Purwati & Noviyana, 2020).

Secara global, WHO (2018) mencatat prevalensi *Postpartum Blues* berkisar 3-8%, dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif. Namun, angka ini jauh lebih tinggi di negara-negara Asia, bervariasi antara 26-85%. Di Indonesia, angka kejadian *Postpartum Blues* diperkirakan mencapai 50-70%, dengan risiko depresi *post partum* sebesar 11-30% (Yunitasari & Suryani, 2020; Adila et al., 2019). Tingginya angka kelahiran di Indonesia, yang menduduki peringkat keempat di ASEAN, turut meningkatkan urgensi penanganan masalah kesehatan mental maternal ini. Kelelahan fisik akibat kurang tidur, proses persalinan yang panjang, serta tuntutan mengurus bayi tanpa dukungan yang memadai menjadi faktor predisposisi utama terjadinya *Postpartum Blues* (Kumalasari & Hendawati, 2019).

Penanganan *Postpartum Blues* dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Penggunaan obat-obatan farmakologis seperti NSAID, meskipun efektif, memiliki risiko efek samping pada sistem pencernaan dan kardiovaskular. Oleh karena itu, terapi komplementer non-farmakologis seperti aromaterapi menjadi alternatif yang lebih aman dan diminati. Aromaterapi bekerja dengan menstimulasi sistem olfaktorius melalui molekul volatil yang merangsang respon emosional dan memori di otak, menciptakan efek tenang dan rileks (Ningsih, 2022).

Salah satu jenis aromaterapi yang potensial adalah *essential oil* bunga Melati (*Jasmine*). Melati telah lama digunakan secara tradisional untuk mengatasi insomnia, stres, dan kecemasan. Kandungan senyawa seperti *benzyl benzoate*, *benzaldehyde*, dan *phytyl acetate* dalam minyak melati diketahui memiliki efek terapeutik sebagai antidepresan dan relaksan yang mampu menstabilkan suasana hati (Idris & Putri, 2020). Penelitian sebelumnya oleh Fitria et al. (2022) menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada ibu nifas setelah diberikan intervensi aromaterapi melati.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa para ibu di wilayah tersebut belum pernah memanfaatkan aromaterapi *essential oil* melati sebagai upaya penanganan. Berangkat dari permasalahan dan data empiris tersebut, Hasil pengabdian kepada Masyarakat ini diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi yang praktis dan efektif bagi masyarakat dalam meningkatkan kesehatan psikologis ibu nifas.

Tujuan dan Manfaat

Tujuan

Menurunkan gejala postpartum blues pada ibu nifas melalui pendampingan penggunaan aromaterapi *essential oil* melati sebagai terapi komplementer.

Manfaat

Kegiatan ini memberikan manfaat bagi ibu nifas dalam membantu menstabilkan kondisi emosional, mengurangi perasaan sedih, cemas, dan mudah menangis yang sering muncul pada postpartum blues. Aromaterapi melati memberikan efek relaksasi yang mendukung kenyamanan psikologis ibu selama masa nifas. Bagi tenaga kesehatan, kegiatan ini menjadi alternatif intervensi non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan dalam pelayanan masa nifas. Selain itu, kegiatan ini mendukung pendekatan holistik dalam asuhan kebidanan dengan memperhatikan aspek fisik dan psikologis ibu.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan PKM ini menggunakan metode edukatif dan pendampingan dengan pendekatan pre-test dan post-test one group design. Sasaran kegiatan adalah ibu nifas hari ke-1 hingga ke-7 yang menunjukkan gejala postpartum blues ringan hingga sedang. Tahap awal dilakukan pre-test untuk mengukur pengetahuan serta pengkajian tingkat gejala menggunakan kuesioner seperti Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS).

Selanjutnya diberikan edukasi mengenai postpartum blues dan manfaat aromaterapi melati, dilanjutkan dengan demonstrasi penggunaan *essential oil* melati melalui metode inhalasi atau diffuser selama $\pm 15-20$ menit per sesi. Pendampingan dilakukan selama beberapa hari berturut-turut sesuai protokol yang ditetapkan. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran ulang skor gejala

setelah intervensi serta post-test pengetahuan. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu nifas mengenai postpartum blues dan cara penanganannya setelah diberikan edukasi. Skor post-test meningkat dibandingkan pre-test, yang menunjukkan pemahaman ibu tentang perubahan emosional masa nifas menjadi lebih baik. Ibu juga menunjukkan sikap lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan keluhan psikologisnya.

Pengukuran menggunakan EPDS menunjukkan adanya penurunan skor gejala postpartum blues setelah penggunaan aromaterapi essential oil melati secara rutin. Sebelum intervensi, sebagian besar ibu berada pada kategori risiko ringan–sedang, kemudian setelah intervensi terjadi penurunan skor yang menunjukkan perbaikan suasana hati dan berkurangnya gejala seperti kecemasan, kesedihan, dan gangguan tidur. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aromaterapi melati memiliki efek relaksasi melalui stimulasi sistem limbik di otak, yang berperan dalam pengaturan emosi. Kandungan senyawa volatil pada melati dapat membantu menurunkan kadar stres dan meningkatkan rasa tenang. Dengan demikian, aromaterapi melati berpotensi menjadi terapi komplementer yang efektif dalam membantu menurunkan gejala postpartum blues pada ibu nifas.



Kesimpulan

Pendampingan penggunaan aromaterapi essential oil melati efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas serta menurunkan gejala postpartum blues. Intervensi ini merupakan metode non-farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan mendukung pendekatan asuhan kebidanan holistik. Program ini dapat dijadikan alternatif terapi komplementer dalam pelayanan masa nifas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu.

Referensi

- Adila, D. R., Saputri, D., & Niriya, S. (2019). Pengalaman *Post partum Blues* Pada Ibu Primipara. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 156. <https://doi.org/10.31258/jni.9.2.156-162>
- Assari, I. ayu. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Melati (*Jasminum sambac L.*) terhadap Penurunan Derajat Insomnia pada Lansia di Banjar Gede Kelurahan Sempidi. *Jurnal Ilmiah Manuntung*, 8(1), 113–119. <http://jurnal.stiksam.ac.id/index.php/jim/article/view/505>
- Dwiana Widi Astuti, A. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Terhadap Perilaku Personal Hygiene Selama Masa Nifas Di Rb Mulia Sungai Raya Dalam. *Avicenna : Journal of Health Research*, 4(2), 59–68. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v4i2.531>
- Fitria, L., Ningsih, V. D., Navisah, Z., & Putri, Z. N. S. (2022). Efektivitas Aromaterapi Mawar dan Melati terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dental Hygiene)*, 17(2), 280–283.

- Istiqomah, A., & Yuliasri, T. R. (2020). Efektivitas Kompres Bunga Melati dengan Kompres Dingin terhadap Intensitas Nyeri pada Proses Penyapihan ASI. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 4(2), 90–99. <https://doi.org/10.31101/jhes.1657>
- Kumalasari, I., & Hendawati, H. (2019). Faktor Risiko Kejadian *Post partumBlues* Di Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 14(2), 91–95. <https://doi.org/10.36086/jpp.v14i2.408>
- Mackay, D. M. (1973). Cholera. *The Lancet*, 302(7843), 1439. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(73\)92830-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(73)92830-4)
- Purwati, P., & Noviyana, A. (2020). Faktor- Faktor yang Menyebabkan Kejadian *Post partumBlues*. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(2), 1–4. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i2.1021>
- Rahmanindar, N., & Rizqoh, U. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Dengan Status Gizi Ibu Nifas Di Puskesmas Jatinegara Tahun 2018. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 8(1), 74. <https://doi.org/10.30591/siklus.v8i1.1139>
- Yunitasari, E., & Suryani, S. (2020). *Post partumblues*; Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(2), 303–307. <https://doi.org/10.30604/well.022.82000120>.