

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP  
GEJALA *POSTPARTUM BLUES* PADA IBU NIFAS  
DI PMB UMU HANI KAB. BANTUL**

Bella Syafitri<sup>1</sup>, Budi Rahayu<sup>2</sup>, Nur Rahmawati Sholihah<sup>3</sup>  
[dwi233079@gmail.com](mailto:dwi233079@gmail.com)

**INTISARI**

**Latar Belakang :** *Postpartum blues* adalah kondisi emosional yang umum terjadi pada ibu pasca melahirkan. Kondisi ini dapat berdampak negatif bagi ibu dan bayinya jika tidak ditangani. Aromaterapi lavender merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dianggap mampu mengurangi gejala *postpartum blues*, karena memiliki efek relaksasi yang menenangkan. Prevalensi *post partum blues* di Indonesia, berkisar antara 50 sampai 70%, sementara tingkat kejadian depresi post partum mencapai 22,4% menurut data dari WHO tahun 2018. Menurut Profil Kesehatan Indonesia 2019, prevalensi *post partum blues* di Indonesia adalah sekitar 30%.

**Tujuan :** Meneliti pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap gejala postpartum blues pada ibu nifas di PMB Umu Hani Kabupaten Bantul.

**Metode :** Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pretest dan posttest pada dua kelompok. Sebanyak 32 ibu nifas dipilih secara *purposive sampling*. Satu kelompok diberi intervensi berupa aromaterapi lavender, sedangkan kelompok lainnya tidak diberi intervensi. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS).

**Hasil :** Hasil penelitian yang dilakukan pemberian aromaterapi lavender selama 14 hari, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan *p-value* sebesar 0.001 ( $p < 0.05$ ). Ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender secara signifikan dapat menurunkan gejala *postpartum blues* pada ibu nifas.

**Kesimpulan :** Pemberian aromaterapi lavender terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan dan gejala *postpartum blues* pada ibu nifas dibandingkan kelompok yang tidak diberi intervensi di PMB Umu Hani Kab. Bantul.

**Kata kunci :** *Aromaterapi, Lavender, PostPartum Blues*

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

***The Effect of Lavender Aromatherapy on Postpartum Blues Symptoms in Postpartum Mothers at PMB Umu Hani, Bantul Regency***

Bella Syafitri<sup>1</sup>, Budi Rahayu<sup>2</sup>, Nur Rahmawati Sholihah<sup>3</sup>  
[dwi233079@gmail.com](mailto:dwi233079@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background :** *Postpartum blues is an emotional condition commonly experienced by mothers after giving birth. This condition can negatively affect both the mother and her baby if left untreated. Lavender aromatherapy is a non-pharmacological approach believed to reduce symptoms of postpartum blues due to its calming and relaxing effects. The prevalence of postpartum blues in Indonesia, ranges from 50 to 70%, while the incidence of postpartum depression reaches 22.4% according to data from WHO in 2018. According to the 2019 Indonesian Health Profile, the prevalence of post partum blues in Indonesia is around 30%.*

**Objective:** *To investigate the effect of lavender aromatherapy on postpartum blues symptoms in postpartum mothers at PMB Umu Hani, Bantul Regency.*

**Method:** *The study used a quasi-experimental design with pretest and posttest on two groups. A total of 32 postpartum mothers were selected using purposive sampling. One group was given lavender aromatherapy as an intervention, while the other group received no intervention. Measurements were taken using the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) questionnaire.*

**Results:** *The results of the study, conducted with lavender aromatherapy for 14 days, showed a significant difference between the intervention group and the control group, with a p-value of 0.001 ( $p < 0.05$ ). This indicates that the administration of lavender aromatherapy can significantly reduce postpartum blues symptoms in postpartum mothers.*

**Conclusion:** *Lavender aromatherapy has been proven effective in reducing anxiety levels and postpartum blues symptoms in postpartum mothers compared to those who did not receive the intervention at PMB Umu Hani, Bantul Regency.*

**Keywords:** *Aromatherapy, Lavender, Postpartum blues*

---

<sup>1</sup>Student of Faculty of Health, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Lecturer Midwifery of Faculty of Health, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer Midwifery of Faculty of Health, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta