

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

*Postpartum* adalah masa sesudah melahirkan dimana organ rahim ibu kembali ke kondisi masa ibu sebelum mendapatkan kehamilannya. Selama periode ini, berbagai perubahan psikologis yang ibu alami, jika tidak segera ditangani, ibu akan terkena dampak negative terhadap kesehatannya. Sesuai dengan penelitian Rini & Kumala Feti (2017), dimana perubahan emosi ini dapat berlangsung terhadap 3 tahap penyesuaian peran sebagai orang tua : fase transisi dari ketergantungan (*taking in*), fase ransisi dari ketergantungan menuju kemandirian (*taking hold*), dan fase kemandirian (*letting go*).

*PostPartum blues* atau *baby blues* adalah gangguan emosi ringan, sering dialami ibu di 7 hari setelah kelahiran bayi. Kondisi ini umumnya memuncak pada hari ke 2-5, dan terus menerus selama 14 hari sesudah melahirkan(Yunitasari & Program Studi Sarjana Keperawatan,2020). Gejala yang muncul seperti kecemasan, perasaan rendah diri, gampang nangis, perasaan jauh lebih sensitif, marah, dan gelisah.

*PostPartum blues (baby blues)* bisa disebabkan berbagai faktor, di antaranya, adaptasi psikologis, di mana ibu menjadi lebih sensitif, terutama terkait bayinya. Selain itu, usia ibu, jumlah anak (paritas), jenjang pendidikan, jenjang pekerjaan, serta dukungan sosial juga mempengaruhi kondisi ibu. Faktor psikologis lainnya yang berperan adalah dukungan suami selama masa nifas dan trauma saat persalinan. Di Indonesia, *PostPartum blues* sering dianggap masalah ringan dan kurang diperhatikan, meskipun banyak yang mengalaminya. Ibu sering menganggapnya sebagai akibat kelelahan pasca melahirkan(Oktiriani. 2017). Akibatnya, konsultasi dan pelaporan kepada tenaga kesehatan jarang dilakukan, terutama karena kurangnya pengetahuan tentang tanda dan gejala yang dialaminya.

Dampak *PostPartum blues (baby blues)* untuk bayi adalah dengan memperlambat kemajuan mereka, seperti kesulitan berbicara, dan rendahnya IQ.

Ibu yang mengalami *PostPartum blues* juga kesulitan memahami emosi bayinya, yang dapat menyebabkan stress pada bayi. Seiring waktu, ibu mungkin merasa gagal menjadi ibu yang baik, yang dapat memperburuk kondisinya (Surjaningrum dkk., 2018). Jika tidak ditangani segera *PostPartum blues* dapat berpotensi menjadi gangguan depresi berat. Melebihi 20% perempuan merasakan depresi mayor dalam setahun setelah melahirkan, yang bisa berkembang menjadi depresi *PostPartum blues* atau, dalam kasus yang lebih parah, *PostPartum psychosis* (Yunita et al., 2021).

Masalah psikologis seperti *postpartum blues* adalah isu yang mendunia. Sesuai dengan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2018, melebihi 300 juta penduduk mengalami depresi, dengan prevalensi berada dalam rentang 0,5%-60,8%. Di negara yang sedang berkembang, dalam kisaran 10-50% ibu nifas tercatat mengalami keadaan ini. Secara keseluruhan, lebih dari 300 juta orang di seluruh dunia menderita depresi (WHO, 2018).

Kejadian *postpartum blues* di Indonesia bervariasi sekitar 50-70%, sedangkan fase tingkat depresi *postpartum blues* meraih 22,4% sesuai dengan data WHO tahun 2018. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019, kejadian *postpartum blues* di negara ini sekitar 30%. Penelitian Ernawati et al. (2020) mengungkapkan bahwa 53,3% ibu pasca melahirkan di RSUD Muhammadiyah Yogyakarta mengalami *postpartum blues*.

Berbagai instrumen dipakai guna mengetahui intensitas kecemasan ibu pasca melahirkan, namun salah satu yang sering dipakai untuk mendeteksi depresi *postpartum* yaitu The Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS), berkat metode sederhana (Amin et al., 2021). Skrining rutin terhadap ibu *postpartum* dianggap sebagai metode yang efektif, mudah, dan sederhana untuk mengidentifikasi risiko *postpartum blues*. Proses skrining ini dapat dilakukan selama kunjungan ibu nifas dengan tenaga kesehatan.

Upaya untuk mengurangi gejala *PostPartum blues* bisa dilakukan dengan melalui metode farmakologis dan non-farmakologis. Jika gejalanya parah, tindakan farmakologis diperlukan. Sementara itu, upaya non-farmakologis yang bisa dilakukan meliputi dukungan sosial sampai dengan psikologis, konseling

emosional, teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan (Ningrum SP., 2017). Salah satu metode non-farmakologis adalah penggunaan aromaterapi, yang melibatkan minyak esensial atau ekstrak minyak alami digunakan untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan, meningkatkan energi, serta membuat tubuh menjadi rileks dan pikiran. Beberapa minyak esensial yang dikenal efektif untuk mengurangi kecemasan meliputi jahe, mawar, lotus, teh hijau, lemon, vanila, melati, dan lavender. Minyak-minyak ini menenangkan sistem saraf pusat serta membantu kesulitan tidur yang disebabkan oleh stres, kecemasan, ketegangan, dan depresi (Maesaroh & Putri, 2019). Lavender, khususnya, sangat terkenal di dunia kesehatan. Aromaterapi lavender bisa meningkatkan gelombang alfa di otak, yang memicu relaksasi serta rasa nyaman, serta mengurangi stres, kecemasan, dan emosi tidak stabil. Disamping itu, aromaterapi juga membuat efek relaksasi di sistem saraf pusat di hipotalamus, yang dapat meningkatkan produksi hormon oksitosin serta merangsang produksi ASI.

Minyak esensial umum dipakai pada aromaterapi merupakan minyak esensial lavender, diperoleh dari bunga *Lavandula angustifolia* melalui distilasi uap. Hasil riset membuktikan bahwa minyak lavender memiliki efek menenangkan, terutama karena komponen utamanya, seperti  $\beta$ -linalool dan linalyl acetate. Dibandingkan dengan aromaterapi lainnya yang memberikan manfaat serupa, aromaterapi lavender secara konsisten menunjukkan efek yang lebih signifikan dalam mengurangi kecemasan. Lavender adalah aromaterapi yang banyak diteliti dalam konteks pengelolaan stres dan kecemasan. Penelitian membuktikan bahwa lavender berfungsi sebagai solusi pengobatan alternatif untuk mengurangi kecemasan ibu pasca *PostPartum*, baik melalui inhalasi ataupun aplikasi topikal seperti pijatan. Aromaterapi lavender bisa mengurangi kecemasan dengan merangsang relaksasi terhadap sistem saraf pusat, yang juga mampu memperbesar sintesis hormon oksitosin (Cho et al., 2017).

Penelitian Nainggolan (2020) mengindikasikan aromaterapi lavender sebagai metode alternatif yang berfungsi untuk menangani *PostPartum blues*. Penerapan aromaterapi lavender nyata dapat mengurangi skor Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) terhadap ibu dengan kondisi ini. Penelitian lain yaitu

Amin et al. (2021) mengonfirmasi aromaterapi lavender berfungsi mengurangi skor EPDS pada ibu dengan *PostPartum blues*, menjadikannya solusi signifikan untuk mengatasi keadaan tersebut.

Menurut studi awal yang dilakukan di PMB Umu Hani di Kasihan Bantul Yogyakarta pada bulan April, dari 15 orang diperiksa, 11 mengalami gangguan kecemasan pasca kelahiran bayinya pada Januari hingga April. Berdasarkan wawancara dengan bidan di PMB Umu Hani, penanganan terhadap pasien dengan gangguan kecemasan hanya sebatas pemberian dukungan psikologis, seperti memberikan pendidikan dan informasi tentang *postpartum blues*, termasuk gejala dan lamanya. Mendengarkan dengan penuh perhatian keluhan dan perasaan ibu tanpa menghakimi. Memberikan dukungan emosional dengan menunjukkan empati dan kepedulian. Mengikutsertakan keluarga dengan cara mengajak anggota keluarga untuk mendukung ibu dengan membantu tugas-tugas rumah tangga dan memberikan dukungan emosional.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap gejala *Post partum Blues* pada ibu nifas di PMB Bidan PMB Umu Hani, Kabupaten Bantul?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh dari pemberian aromaterapi lavender terhadap Gejala *Postpartum Blues* pada Ibu Nifas di PMB Umu Hani Kabupaten Bantul.

### **2. Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mengetahui karakteristik Gejala *PostPartum Blues* pada ibu nifas.
- b. Mengetahui Gejala *PostPartum Blues* pada ibu nifas sebelum pemberian aromaterapi lavender
- c. Mengetahui Gejala *PostPartum Blues* pada ibu nifas sesudah pemberian aromaterapi lavender
- d. Menganalisa pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap Gejala *Post Partum Blues* pada Ibu Nifas.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi ilmu bagi tenaga Kesehatan atau mahasiswa kebidanan, khususnya dalam menangani masalah *Postpartum Blues* pada ibu.

### 2. Praktis

#### a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini digunakan sebagai referensi dalam pengembangan ilmu mengenai aromaterapi lavender dan pengaruhnya terhadap gejala *PostPartum Blues*. Hal ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam peningkatan pengetahuan di institusi pendidikan.

#### b. Bagi Lokasi Penelitian

Hasil dari penelitian ini meningkatkan pemahaman tentang masalah dan memberikan informasi mengenai terapi non-farmakologi, khususnya pemberian aromaterapi lavender terhadap gejala *PostPartum Blues* pada Ibu Nifas.

#### c. Bagi Responden

Hasil penelitian ini jadi pertimbangan penting dalam memakai pengobatan non-farmakologi aromaterapi lavender, sebagai sarana menangani gejala *Pos partum Blues* pada Ibu Nifas di PMB Bidan Bidan PMB Umu Hani Kab Bantul.

#### d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini berkontribusi pada peningkatan pengetahuan, dan pemahaman pengalaman mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap gejala *Postpartum Blues* pada Ibu Nifas, serta memberikan wawasan bagi peneliti selanjutnya di PMB Bidan Bidan PMB Umu Hani Kabupaten Bantul.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti dan Tahun	Judul Peneliti	Metode	Hasil Peneliti	Perbedaan
1.	Lenni Nainggolan (2020)	Aromaterapi Minyak Essensial Lavender Manurunkan Risiko <i>Postpartum Blues</i>	Jenis penelitian ini adalah kuasi-eksperimental dengan <i>pretest dan posttest one group design</i> .	Hasil yang didapatkan berdasarkan penelitian didapati bahwa pemberian aromaterapi lavender bermanfaat mengatasi <i>postpartum blues</i> .	Responden, Waktu dan Tempat, Hasil dan Intervensi menggunakan Diffuser stick Aromaterapy lavender.
2.	Erna Amin, dkk (2021)	Aromaterapi Lavender Menurunkan Skor <i>Edinburgh Postpartum Depression Scale</i> Pada Ibu Dengan <i>Postpartum Blues</i>	Penelitian ini menggunakan kuasi-eksperimental dengan <i>pretest dan posttest two group design</i> .	Hasil penelitian menemukan bahwa ada perbedaan signifikan terhadap skor EPDS kelompok intervensi perlakuan sesudah pemberian terapi ( $p = 0,001$ ).	Responden, Waktu dan Tempat, Hasil dan Intervensi menggunakan Diffuser stick Aromaterapy lavender.
3.	Maryam Kianpour <i>et al</i> (2021)	<i>Effect Of Lavender Scent Inhalation On Prevention Of Stress,</i>	<i>This type of research uses quasi-experimental with</i>	Hasil analisis varians menunjukkan perbedaan skor depresi yang	Responden, Waktu dan Tempat, Hasil dan Intervensi menggunakan

---

*Anxiety And pretest dan posttest Depression In The two group design. Postpartum Period* signifikan antara Diffuser stick Aromaterapy lavender. kelompok penelitian dan kelompok kontrol (P <0,0004). Skor rata-rata depresi lebih rendah pada kelompok penelitian dalam waktu yang berbeda, dibandingkan dengan kelompok kontrol (P <0,0001)

---

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL  
ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA