

Efektivitas Teknik Relaksasi Aromaterapi Jasmine Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Nifas Di PMB Desita, S.SiT Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen

Apriany Ramadhan Batubara¹, Misrina²

^{1,2} Akademi Kebidanan Munawarrah Bireuen

Email: aprianyramadhan@akbid.ac.id

Abstrak

Masa nifas merupakan gerbang utama masa peralihan dan penyesuaian peran baru pada ibu hamil menjadi ibu nifas. Perubahan yang terjadi pada masa nifas baik secara fisiologis maupun psikologis yang sering dialami pada masa nifas yaitu gangguan psikologis, kecemasan, baby blues, dan depresi. Aromaterapi melati (jasmine) terbukti efektif menurunkan kecemasan. Senyawa alaminya merangsang sistem saraf pusat dan *limbic system* otak untuk memicu relaksasi. Metode ini sering digunakan untuk meredakan stres psikologis, seperti pada pasien sebelum operasi, ibu bersalin, maupun individu yang mengalami ketegangan umum. Penelitian ini dilakukan untuk melihat efektivitas teknik relaksasi aromaterapi jasmine terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas di PMB Desita, S.SiT Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. Desain penelitian yang digunakan adalah *preeksperimental design* dengan pendekatan *one group pretest posttest*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Accidental Sampling* pada bulan April s/d Mei 2026 sebanyak 30 orang. Berdasarkan analisis statistik menggunakan *uji wilcoxon*, didapatkan nilai *p value* $(0,001) < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh efektivitas teknik relaksasi aromaterapi jasmine terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas.

Kata Kunci : Aromaterapi Jasmine, Kecemasan

Abstract

The postpartum period marks a critical transition and a time of adjusting to the new role of motherhood. Physiological and psychological changes occur during this time, with common psychological issues including anxiety, "baby blues," and depression. Jasmine aromatherapy has proven effective in reducing anxiety; its natural compounds stimulate the central nervous system and the brain's limbic system to induce relaxation. This method is frequently used to alleviate psychological stress in various contexts, such as among pre-operative patients, women in labor, and individuals experiencing general tension. This study aimed to evaluate the effectiveness of jasmine aromatherapy relaxation techniques in reducing anxiety among postpartum mothers at the Desita, S.SiT Independent Midwifery Practice (PMB) in Kota Juang District, Bireuen Regency. A pre-experimental research design utilizing a one-group pretest-posttest approach was employed. Accidental sampling was used to select participants between April and Mei 2026. Statistical analysis using the Wilcoxon test yielded a p-value of 0.001 (which is less than the significance level of $\alpha = 0.05$); therefore, it is concluded that jasmine aromatherapy relaxation techniques are effective in reducing anxiety among postpartum mothers.

Keywords: Jasmine Aromatherapy, Anxiety

1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan gerbang utama masa peralihan dan penyesuaian peran baru pada ibu hamil menjadi ibu nifas. Perubahan yang terjadi pada masa nifas baik secara fisiologis maupun psikologis yang sering dialami pada masa nifas yaitu gangguan psikologis, kecemasan, *baby blues*, dan depresi (Yudi, 2024).

Periode pasca persalinan sering kali menjadi momen kecemasan yang meningkat bagi wanita yang baru pertama kali menjadi ibu, karena mereka diharapkan untuk memikul tanggung jawab merawat bayi mereka yang baru lahir. Selama fase pascapersalinan, ibu akan mengalami perubahan emosional termasuk perubahan suasana hati, kecemasan, pusing, dan emosi kesedihan. Kecemasan yang dialami oleh ibu pascapersalinan muncul dari perubahan posisi ibu dengan bayi yang baru lahir. Pemahaman ibu yang tidak memadai tentang perawatan bayi dapat

menyebabkan masalah psikologis yang mengganggu kesejahteraan fisik ibu, termasuk pola tidur yang terganggu dan nafsu makan yang berkurang. Kecemasan yang tidak diobati pada ibu pascapersalinan dapat menyebabkan perkembangan *sindrom baby blues* dan depresi pascapersalinan (Hayati, 2024).

Data secara global menunjukkan prevalensi kecemasan pada ibu pascapersalinan atau nifas berkisar antara 10% hingga 15%. Negara-negara tertentu di seluruh dunia mendokumentasikan sejumlah kecil kejadian kecemasan pascapersalinan, sedangkan yang lain melaporkan jumlah kasus ini lebih tinggi. Selama periode nifas, 85% ibu di dunia mungkin mengalami disfungsi kejiwaan. Sementara sebagian individu mungkin menunjukkan gejala ringan yang berlangsung singkat, sebagian besar, berkisar antara 10% hingga 15%, mungkin menderita gejala yang lebih parah seperti kesedihan atau kecemasan (Hayati, 2024).

Sedangkan di Indonesia 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 kecemasan sedang dan 21,5% dengan kecemasan ringan (Rahayu, 2023).

Tingginya angka kejadian kecemasan postpartum di Indonesia dapat menimbulkan dampak yang signifikan terhadap keadaan psikologis ibu. Prevalensi gangguan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan pada ibu tercatat memiliki rata-rata 15,6% saat hamil, 19,8% saat nifas atau setelah melahirkan. Di Indonesia ibu nifas yang mengalami kecemasan postpartum diperkirakan sebanyak 22,4% (Pratiwi, 2024).

Kecemasan dapat dikaitkan dengan peristiwa eksternal, yang dikenal sebagai stresor, yang memengaruhi individu, yang disebut sebagai reseptor. Sistem limbik mengacu pada dampak tekanan pada fungsi kognitif dan fisiologis hipotalamus sebagai sistem endokrin. Hipotalamus memengaruhi kelenjar pituitari, kemudian memberikan pengaruhnya pada beberapa hormon dalam tubuh, yang akan berinteraksi satu sama lain untuk memicu kecemasan dan memengaruhi kesejahteraan bayi dan ibu sejak kehamilan hingga setelah melahirkan. Upaya untuk mengatasi kekhawatiran ini, perlu dilakukan tindakan seperti konseling pada masa antenatal dan sebelum melahirkan. Selain ketiga hal tersebut, ada beberapa teknik lain seperti pijat, aromaterapi, dan beberapa terapi lainnya (Hayati, 2024).

Kecemasan yang biasanya terjadi pada ibu nifas antara lain seperti mengalami susah untuk konsentrasi, merasa sedih dan suka bangun dini hari, adanya perasaan berubah-ubah, sakit dan nyeri pada otot, kaku, adanya perasaan lemas dan muka terlihat pucat terkadang terlihat memerah, denyut jantung berdetak cepat, dilihat dari segi pernapasan sering menarik nafas panjang, terkadang juga menarik nafas secara pendek, ada perasaan mual kembung, sering kencing, pusing, sakit kepala, kepala terasa berat, gelisah, dan muka terlihat tegang (Mirazannah, 2021).

Penatalaksanaan untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dapat mengkonsumsi obat seperti anestesi ataupun analgetik, namun jika sering digunakan akan berefek pada kondisi yang tidak baik bagi ibu dan janin. Adapun terapi non farmakologi yaitu teknik relaksasi, distraksi, hipnoterapi dan imajinasi. Pada teknik relaksasi digunakan dalam mengurangi tanda dan gejala ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti kecemasan. Teknik relaksasi ada beberapa jenis yaitu dengan musik, meditasi, nafas dalam dan relaksasi otot progresif (Pardede, 2025).

Tindakan non-farmakologi sebagai upaya tatalaksana dari kecemasan yaitu pemberian aromaterapi. Aromaterapi merupakan terapi atau pengobatan komplementer untuk mengurangi kecemasan dengan memakai bebauan berupa essensial oil aromaterapi, salah satunya ialah aroma jasmine. Aroma terapi melati (jasmine) terbukti efektif menurunkan kecemasan. Senyawa alaminya merangsang sistem saraf pusat dan *limbic system* otak untuk memicu

relaksasi. Metode ini sering digunakan untuk meredakan stres psikologis, seperti pada pasien sebelum operasi, ibu bersalin, maupun individu yang mengalami ketegangan umum.

Aromaterapi saat ini menjadi salah satu terapi komplementer yang tersedia dan banyak digunakan dalam praktik klinis. Terapi ini didefinisikan sebagai penggunaan minyak esensial murni dari tanaman-tanaman aromatik untuk meringankan masalah kesehatan dan meningkatkan mutu kehidupan (Faridah, 2019).

Aromaterapi merupakan penggunaan zat pengharum atau minyak esensial (volatil) yang diekstraksi dari tumbuhan. Digunakan untuk memperbaiki mood dan kesehatan secara keseluruhan. Penggunaannya dengan dihirup dan dipakai pada pijatan. Beberapa zat populer adalah chamomile, eukaliptus, melati (jasmine), lavender, peppermint, dan mawar (Asman & Dewi, 2021).

Aroma melati (jasmine) efektif meredakan kecemasan berkat kandungan senyawa bioaktif utama seperti linalool. Saat dihirup, senyawa ini berfungsi sebagai zat sedatif alami yang menstimulasi otak untuk memicu relaksasi, memperbaiki suasana hati, dan menurunkan respons stres

Aromaterapi dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain dengan menggunakan oil burner atau anglo pemanas, lilin aromaterapi, pijat, penghirupan, berendam pengolesan langsung pada tubuh. Secara ilmiah, reaksi terjadi karena wewangian tadi mengirimkan sinyal tertentu pada bagian otak yang mengatur emosi kita. Aroma berpengaruh langsung terhadap otak manusia, mirip narkotika. Hidung memiliki kemampuan untuk membedakan lebih dari 100.000 bau yang berbeda yang sangat berpengaruh pada otak berkaitan dengan *mood* (suasana hati), emosi, ingatan, dan pembelajaran. (Roniati, 2021).

Dari hasil survei awal yang peneliti lakukan di PMB Desita, S.SiT Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen, dari 8 ibu nifas yang diwawancarai, 5 dari mereka mengatakan cemas selama masa nifas, mereka mencemaskan kondisi bayi, cemas jika tidak bisa merawat bayi, bahkan ada ibu primipara yang ketika bayi menangis saja merasa cemas. Dari hasil wawancara, belum ada dari mereka yang menggunakan aromaterapi pada masa nifas.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Efektivitas teknik relaksasi aroma terapi jasmine terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas di PMB Desita, S.SiT Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen”.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah preeksperimental design dengan pendekatan one group pretest posttest yaitu rancangan penelitian yang dilakukan dengan cara memberikan pretest (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi. Setelah diberikan intervensi, kemudian dilakukan posttest (pengamatan akhir). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang ada di PMB Desita, S.SiT saat dilakukan penelitian pada bulan April s/d Mei 2026 . Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Accidental Sampling yaitu teknik pengambilan sampel secara kebetulan atau insidental. Peneliti memilih siapa saja yang kebetulan ditemui di lokasi dan waktu tertentu sebagai responden, asalkan orang tersebut dianggap cocok sebagai sumber data sebanyak 30 orang.

3. HASIL HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecemasan ibu Nifas Sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Aromaterapi Jasmine di PMB Desita, S.SiT Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen

No	Kecemasan	Jumlah
----	-----------	--------

		f	%
1	Tidak Cemas	12	40
2	Ringan	15	50
3	Sedang	2	6,7
4	Berat	1	3,3
Total		30	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Nifas Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Aromaterapi Jasmine di PMB Desita, S.SiT Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen

No	Kecemasan	Jumlah	
		f	%
1	Tidak Cemas	23	76,7
2	Ringan	7	23,3
3	Sedang	0	0
4	Berat	0	0
Total		30	100

Tabel 3. Pengaruh Teknik Relaksasi Aromaterapi Jasmine Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Nifas Di PMB Desita, S.SiT Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen

Variabel	Intervensi		N	Mean Rank	Sum of Rank	Z	P value	α
Kecemasan	Sebelum Sesudah	Negatif Rank	0 ^a	,00	,00			
		Positif Rank	12 ^b	6,50	78,00	3,217 ^a	0,001	0,05
		Ties	18 ^c					
		Jumlah	30					

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan, dari 30 responden, dapat diketahui bahwa N, *mean rank* dan *sum of rank* pada *negatif rank* yaitu 0 yang artinya tidak ada peningkatan rasa cemas dari sebelum sampai sesudah relaksasi menggunakan aromaterapi jasmine, Pada nilai *positif rank* menunjukkan nilai N 12, nilai *mean* 6,50 *sum of rank* 6,50 yang artinya ada responden yang mengalami penurunan tingkat kecemasan dari sebelum dilakukan relaksasi sampai sesudah dilakukan relaksasi menggunakan aromaterapi jasmine. Sedangkan pada nilai N *ties* terdapat 18 responden yang artinya ada 18 responden yang mengalami tingkat kecemasan yang sama yaitu sebelum dilakukan relaksasi nafas dan sesudah dilakukan relaksasi menggunakan aromaterapi jasmine.

Berdasarkan analisis statistik menggunakan *uji wilcoxon*, didapatkan nilai *p value* (0,001) < α (0,05) maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa efektivitas teknik relaksasi aromaterapi jasmine berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas di PMB Desita, S.SiT Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aji Tri Mahanani, 2021) Bahwa aroma terapi jasmine lebih efektif menurunkan kecemasan pada ibu bersalin kala I fase aktif

dengan hasil uji *independent samples test* didapatkan signifikansi 0,003 ($p < 0,05$), sehingga secara statistik dapat disimpulkan terdapat perbedaan penurunan rerata kecemasan antara kelompok sesudah diberikan aromaterapi jasmine dan teknik napas dalam. Pada hasil nilai t hitung dan t tabel didapatkan nilai df sebesar 26, dengan α 0,05 sehingga diperoleh nilai t tabel sebesar 2.056 (t hitung 3.224). karena nilai t hitung $> t$ tabel maka disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan sesudah diberikan aroma terapi jasmine.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Putri et al, 2018) hasil uji *t independen* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok control dan kelompok intervensi setelah diberikan relaksasi aromaterapi jasmine (nilai $p=0,001$). Secara keseluruhan, relaksasi aromaterapi jasmine dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia, sehingga relaksasi aromaterapi jasmine dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan non farmakologi yang tidak memiliki efek samping.

Aromaterapi saat ini menjadi salah satu terapi komplementer yang tersedia dan banyak digunakan dalam praktik klinis. Terapi ini didefinisikan sebagai penggunaan minyak esensial murni dari tanaman-tanaman aromatik untuk meringankan masalah kesehatan dan meningkatkan mutu kehidupan. Aromaterapi merupakan penggunaan zat pengharum atau minyak esensial (volatil) yang diekstraksi dari tumbuhan. Digunakan untuk memperbaiki mood dan kesehatan secara keseluruhan. Penggunaannya dengan dihirup dan dipakai pada pijatan. Beberapa zat populer adalah chamomile, eukaliptus, melati (jasmine), lavender, peppermint, dan mawar (Asman & Dewi, 2021).

Kecemasan berat atau panik terjadi saat kecemasan direspon secara berlebihan oleh tubuh. Kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan pemikiran yang tidak rasional dan meningkatkan aktivitas motorik bahkan kehilangan kendali. Kecemasan juga dapat menimbulkan kebingungan, berkurangnya konsentrasi, dan menurunkan daya ingat (Arini et al., 2017).

Asumsi peneliti, adanya pengaruh teknik relaksasi aromaterapi jasmine terhadap tingkat kecemasan di BPM Desita, S.SiT Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen dikarenakan dengan menerapkan teknik relaksasi menggunakan aromaterapi jasmine, ibu nifas merasa lebih tenang dan nyaman sehingga suasana hati menjadi lebih tenang serta menekan rasa cemas yang dirasakan selama masa nifas. Menurut beberapa pengakuan responden, saat penggunaan aromaterapi jasmine mereka mengatakan terasa lebih rileks dan nyaman karena wangi jasmine juga wangi yang disukai banyak orang. Aromaterapi jasmine dirancang agar menjadi salah satu terapi atau penanganan bagi pasien yang mengalami gangguan kecemasan. Kecemasan jika tidak atasi maka dapat berdampak bagi ibu dan bayi. Ibu akan cenderung tidak memperdulikan dirinya sendiri seperti pola makan, tidur bahkan personal hygiene selain itu ibu juga tidak peduli terhadap bayinya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan ibu sebelum menerapkan teknik relaksasi aromaterapi jasmine mayoritas berada dalam kategori kecemasan ringan dan setelah diterapkan teknik relaksasi, kecemasan ibu nifas menurun sehingga mayoritas berada dalam kategori tidak cemas. Dari hasil uji statistik terdapat pengaruh teknik relaksasi aromaterapi jasmine terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas di PMB Desita, S.SiT Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. Aromaterapi dapat memberikan relaksasi pada tubuh seseorang, maka dengan begitu teknik relaksasi aromaterapi jasmine sangat baik untuk di informasikan kepada ibu nifas guna menurunkan kecemasan, selain itu ibu hamil juga perlu mendapat informasi tentang Teknik relaksasi dengan aromaterapi guna mempersiapkan persalinan hingga masa nifas yang tenang tanpa ada rasa cemas, sehingga ibu

hamil akan memiliki kebiasaan melakukan teknik relaksasi yang dapat mencegah rasa cemas hingga menimbulkan komplikasi yang lebih lanjut.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abdullah. (2021). Monograf Penanganan Kecemasan Pada Ibu Hamil. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. Aceh.
- [2] Agatha. (2023). Atasi Kecemasan Perawat dengan Terapi Self Healing Mindfulness Therapy Meditation. Penerbit Pardina Pustaka. Sukoharjo.
- [3] Aji Tri Mahanani. (2021). Efektivitas Aromaterapi Jasmine Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. https://repository.poltekkes-smg.ac.id/?p=show_detail&id=23305
- [4] Arini, F. N., Adriatmoko, W., Novita, M., Mulut, B., Gigi, F. K., Jember, U., Forensik, O., Gigi, F., & Jember, U. (2017). Perubahan Tanda Vital sebagai Gejala Rasa Cemas sebelum Melakukan Tindakan Pencabutan Gigi pada Mahasiswa Profesi Klinik Bedah Mulut RSGM Universitas Jember (The Alteration of Vital Sign as Students ' Anxiety Symptoms before Performing Tooth Extraction in Oral Surgery Departement Dentistry University of Jember).
- [5] Asman, A., & Dewi, D. S. (2021). Efektifitas Aroma Terapi Jasmine Terhadap Intensitas Nyeri Post Laparatomi Di Rsud Padang Pariaman. Prosiding Penelitian Pendidikan Dan Pengabdian 2021, 1(1), 172–180. <http://prosiding.rcipublisher.org/index.php/prosiding/article/view/131>
- [6] Hanifah. (2023). Terapi Komplementer Sebagai Alternatif Mengurangi Kecemasan Saat Persalinan Meningkatkan Produksi ASI dan Kelancaran Pengeluaran ASI. PT. Nuansa Fajar Cemerlang. Jakarta.
- [7] Hidayat. (2014). Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data. Jakarta.
- [8] Nurkhasanah. (2025). Buku Ajar Terapi Komplementer Dalam Praktik Kebidanan. Deepublish Digital. Yogyakarta.
- [9] Pratiwi. (2024). Kesehatan Mental Postpartu. CV Jejak. Jawa Barat.
- [10] Rahayu. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Tingkat kecemasan Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Baru Kabupaten Jember. Jurnal Wiyata Penelitian Sain dan Kesehatan no 1 vol 1.
- [11] Setianingsih (2024). Buku Ajar Kesehatan Mental Dalam Kebidanan. PT. Nuansa Fajar Cemerlang. Jakarta.
- [12] Simbolon. (2022). Birth Dan Aromaterapi Terhadap Terhadap Kemajuan Dan Kepuasan Persalinan. Selat Media Partner. Yogyakarta.
- [13] Sopiudin, D. (2019). Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan. Salemba Medika: Jakarta.
- [14] Yudi. (2024). Pemberian Lilin Aromaterapi Melati Terhadap Penurunan Kecemasa Pada Ibu Nifas. Jurnal mahasiswa Ilmu Farmasi dan Kesehatan Vol 2 no 3.