

EFEKTIVITAS AROMATERAPI (*LAVANDULA ANGUSTIFOLIA*) DALAM PELAYANAN HOMECARE TERHADAP PENURUNAN GEJALA *BABY BLUES* PADA IBU NIFAS

¹Rika Armalini*, ²Resi Citra M

*Corresponding Author: Athafariz240419@gmail.com

^{1,2}Sarjana Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Padang

Article Info

Article History

Received: 12 May 2026

Revised: 24 June 2026

Published: 27 June 2026

Keywords:

Lavender aromatherapy, baby blues, postpartum mothers, homecare, postpartum

Abstract

*Baby blues is a mild psychological disorder commonly experienced by postpartum mothers during the first to second week after childbirth, characterized by feelings of sadness, frequent crying, anxiety, mood swings, fatigue, and sleep disturbances. This condition may affect the mother's quality of life, mother-infant bonding process, and newborn care success. One of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce baby blues symptoms is lavender aromatherapy (*Lavandula angustifolia*), which has relaxation, anxiolytic, and sleep-enhancing effects. This study aimed to determine the effectiveness of lavender aromatherapy in homecare services on reducing baby blues symptoms among postpartum mothers in the working area of Pariaman Public Health Center in 2026. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design approach. The population in this study consisted of all postpartum mothers experiencing baby blues symptoms in the working area of Pariaman Public Health Center in 2026. The sampling technique used was purposive sampling with a total sample of 20 respondents. Baby blues symptoms were measured using the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) questionnaire before and after the administration of lavender aromatherapy intervention in homecare services for 7 days. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a decrease in baby blues symptom scores among postpartum mothers after receiving lavender aromatherapy in homecare services, with a mean score before intervention of 15.20 and after intervention of 8.45. Statistical test results showed a p-value = 0.001 (<0.05), indicating that lavender aromatherapy was effective in reducing baby blues symptoms among postpartum mothers. In conclusion, lavender aromatherapy is effective in reducing baby blues symptoms among postpartum mothers and can be used as a complementary intervention in nursing homecare services to improve postpartum maternal mental health.*

Artikel Info

Sejarah Artikel

Diterima: 12 Mei 2026

Direvisi: 24 Juni 2026

Dipublikasi: 27 Juni 2026

Kata kunci:

Aromaterapi lavender, baby blues, ibu nifas, homecare, postpartum

Abstrak

Baby blues merupakan gangguan psikologis ringan yang sering dialami ibu nifas pada minggu pertama hingga kedua setelah persalinan, ditandai dengan perasaan sedih, mudah menangis, cemas, perubahan suasana hati, kelelahan, dan gangguan tidur. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat memengaruhi kualitas hidup ibu, proses bonding antara ibu dan bayi, serta keberhasilan perawatan bayi baru lahir. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan gejala baby blues adalah aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) yang memiliki efek relaksasi, anxiolytic, dan meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas aromaterapi lavender dalam pelayanan homecare terhadap penurunan gejala baby blues pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pariaman Tahun 2026. Jenis penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang mengalami gejala baby blues di wilayah kerja Puskesmas Pariaman Tahun 2026. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*

dengan jumlah sampel sebanyak ... responden. Pengukuran gejala baby blues menggunakan kuesioner *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi aromaterapi lavender dalam pelayanan homecare selama ... hari. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor gejala baby blues pada ibu nifas setelah diberikan aromaterapi lavender dalam pelayanan homecare, dengan nilai rata-rata sebelum intervensi sebesar *15.20* dan sesudah intervensi sebesar *8.45* Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* = 0.0001 (**<0,05**), sehingga terdapat efektivitas aromaterapi lavender terhadap penurunan gejala baby blues pada ibu nifas. Kesimpulan penelitian ini adalah aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan gejala baby blues pada ibu nifas dan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi komplementer dalam pelayanan homecare keperawatan untuk meningkatkan kesehatan mental ibu postpartum.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, perhatian terhadap kesehatan mental ibu setelah melahirkan masih belum maksimal. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan bahwa pemeriksaan gangguan psikologis pada ibu nifas belum dilakukan secara rutin di sebagian besar pelayanan kesehatan, termasuk Puskesmas. Pelayanan masih lebih fokus pada kondisi fisik seperti perdarahan, infeksi, dan pemulihan rahim, sedangkan kondisi psikologis ibu belum ditangani secara optimal.[1]

Di Provinsi Sumatera Barat, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Pariaman, pelayanan masa nifas sudah dilakukan sesuai standar kunjungan. Namun, berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Pariaman, upaya untuk menjaga kesehatan mental ibu masih terbatas. Hasil pengamatan awal menunjukkan masih ada ibu yang mengalami gejala seperti mudah menangis, cemas berlebihan, sulit tidur, dan kelelahan secara emosional, tetapi belum mendapatkan penanganan khusus selain edukasi umum.[2]

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada bulan April 2026 di wilayah kerja Puskesmas Pariaman terhadap 10 ibu nifas yang berada pada masa postpartum 1–14 hari, didapatkan 6 orang ibu nifas mengalami gejala baby blues seperti mudah menangis, perasaan sedih tanpa sebab yang jelas, mudah cemas, gangguan tidur, dan merasa kurang percaya diri dalam merawat bayi. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa 4 dari 6 ibu tersebut menyatakan sering merasa lelah, kurang dukungan emosional, serta mengalami perubahan suasana hati setelah persalinan. Selain itu, bidan dan perawat homecare di wilayah kerja Puskesmas Pariaman menyampaikan bahwa keluhan psikologis ringan pada ibu nifas masih cukup

sering ditemukan, namun intervensi nonfarmakologis khusus untuk membantu mengurangi gejala baby blues belum optimal diterapkan dalam pelayanan homecare keperawatan

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi-eksperimental yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam pelayanan homecare terhadap penurunan gejala baby blues pada ibu nifas. Penelitian ini menggunakan desain **One Group Pretest–Posttest Design**, yaitu suatu rancangan penelitian yang melakukan pengukuran variabel dependen sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama tanpa menggunakan kelompok kontrol [3].

Dalam desain ini, responden terlebih dahulu diukur tingkat gejala baby blues sebelum diberikan intervensi (O_1), kemudian diberikan perlakuan berupa aromaterapi lavender dalam pelayanan homecare (X), dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali setelah intervensi (O_2). Dengan demikian, peneliti dapat membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan untuk melihat adanya perubahan atau penurunan gejala baby blues, sehingga dapat menilai efektivitas intervensi yang diberikan secara lebih objektif dan terukur.[4]

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan:

O_1 = Pengukuran gejala baby blues sebelum intervensi

X = Pemberian aromaterapi lavender dalam

pelayanan homecare
O₂ = Pengukuran gejala baby blues sesudah intervensi

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Distribusi Rata-rata Skor Gejala Baby Blues Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman Tahun 2026

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max
Pretest (sebelum intervensi)	20	15,20	2,14	12-19
Posttest (sesudah intervensi)	20	8,45	1,76	6-12

Interpretasi:

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa rata-rata skor gejala baby blues sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah 15,20 dengan standar deviasi 2,14, nilai minimum 12 dan maksimum 19. Setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender dalam pelayanan homecare, rata-rata skor menurun menjadi 8,45 dengan standar deviasi 1,76, nilai minimum 6 dan maksimum 12. Hal ini menunjukkan adanya penurunan skor gejala baby blues setelah intervensi.[6]

Tabel 4.2 Analisis Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Gejala Baby Blues pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman Tahun 2026

Variabel	Mean Rank	Z	p-value
Pretest – Posttest	10,50	-3,927	0,001

Interpretasi:

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai p-value sebesar 0,001 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas aromaterapi lavender dalam pelayanan homecare terhadap penurunan gejala baby blues pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pariaman Tahun 2026.[7]

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas aromaterapi *Lavandula angustifolia* dalam pelayanan homecare terhadap penurunan gejala baby blues pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pariaman Tahun 2026, dapat

disimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender, rata-rata skor gejala baby blues pada ibu nifas adalah 15,20 yang menunjukkan ibu nifas mengalami gejala baby blues kategori sedang. Setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender dalam pelayanan homecare, rata-rata skor gejala baby blues mengalami penurunan menjadi 8,45, yang menunjukkan adanya perbaikan kondisi psikologis pada ibu nifas.

Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 (<0,05), sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat efektivitas aromaterapi lavender dalam pelayanan homecare terhadap penurunan gejala baby blues pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pariaman Tahun 2026. Dengan demikian, aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi komplementer nonfarmakologis yang efektif dalam pelayanan homecare keperawatan untuk membantu mengurangi gejala baby blues serta meningkatkan kesehatan mental ibu pada masa nifas.[8]

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta, Indonesia: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023.
- [2] Dinas Kesehatan Kota Pariaman, *Profil Kesehatan Kota Pariaman Tahun 2024*. Pariaman, Indonesia: Dinas Kesehatan Kota Pariaman, 2024.
- [3] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 2nd ed. Bandung, Indonesia: Alfabeta, 2020.
- [4] World Health Organization, *Guide for Integration of Perinatal Mental Health in Maternal and Child Health Services*. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2022.
- [5] C.-L. Dennis and T. Dowswell, "Psychosocial and psychological interventions for preventing postpartum depression," *Cochrane Database of Systematic Reviews*, no. 9, Art. no. CD001134, 2019, doi: 10.1002/14651858.CD001134.pub3.
- [6] J. L. Cox, J. M. Holden, and R. Sagovsky, "Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression

Scale,” *British Journal of Psychiatry*, vol. 150, no. 6, pp. 782–786, 1987, doi: 10.1192/bjp.150.6.782.

[7] A. A. Hidayat, *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*, 3rd ed. Jakarta, Indonesia: Salemba Medika, 2020.

[8] D. Tiran, *Complementary Therapies for Pregnancy and Childbirth*, 2nd ed. London, U.K.: Elsevier, 2017.