

Penerapan Aromaterapi Minyak Sereh Terhadap Pencegahan Gejala Post Partum Blues Pada Ibu Primipara DI RSUD Dr. Soedirman Kebumen

Farida Rahmah^{1*}, Diah Astutiningrum²

^{1,2}Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong

*Email: faridarahmah666@gmail.com

Abstrak

Keywords:

Ibu postpartum;
postpartum blues;
aromaterapi minyak
sereh

Latar Belakang: Postpartum blues merupakan salah satu bentuk gangguan perasaan akibat penyesuaian terhadap kelahiran bayi yang muncu l pada hari pertama sampai keempat belas setelah melahirkan dengan gejala memuncak pada hari ke lima. Di Indonesia terdapat 50-70% wanita pascapersalinan mengalami kejadian postpartum blues. Postpartum blues sering menyebabkan terputusnya interaksi ibu dan anak, dan mengganggu perhatian dan bimbingan yang dibutuhkan bayinya untuk berkembang secara baik. Oleh sebab itu, penulis tertarik memberikan aromaterapi minyak sereh sebagai pencegahan terhadap gejala post partum blues. **Tujuan Penulisan :** penulisan karya ilmiah ini yaitu untuk mengetahui efektifitas pemberian aromaterapi minyak sereh terhadap perubahan gejala postpartum blues pada ibu postpartum primipara. **Metode :** karya tulis ilmiah ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Data yang diperoleh dengan pengkajian (wawancara, pemeriksaan fisik dan dokumen rekammedis) serta observasi. **Kesimpulan :** pemberian aromaterapi minyak sereh selama tiga hari terbukti efektif menurunkan gejala post partum blues pada Klien I sebesar 5 skor lebih besar dari Klien II sebanyak 1 skor. **Rekomendasi :** akan lebih baik aromaterapi minyak sereh digunakan secara rutin oleh ibu post partum mulai hari pertama.

1. PENDAHULUAN

Melahirkan merupakan suatu peristiwa yang penting yang dinantikan oleh sebagian besar perempuan karena membuat perempuan telah menjadi berfungsi utuh dalam kehidupannya. Setelah proses melahirkan, ibu juga akan mengalami perubahan fisik dan psikologis. Meskipun perubahan itu biasanya dilihat sebagai pengalaman positif bagi seorang wanita, itu masih membutuhkan adaptasi fisik, psikologis dan sosial yang tidak mudah. Gangguan psikologis setelah kelahiran anak bisa ringan, dan ini disebut baby blues. Jika penanganan yang cepat dan tepat tidak dilakukan, itu dapat berkembang menjadi depresi pascamelahirkan. Dalam beberapa kasus dapat berkembang menjadi psikosis postpartum [1,2].

Selama periode postpartum, gangguan mood umum terjadi pada wanita sekitar sampai 85%, meskipun hanya 10-15% ibu mengalami gejala klinis yang signifikan. Namun, pada 10-15% ibu yang memiliki gejala lebih lanjut dan semakin parah didiagnosis dengan depresi pasca melahirkan atau depresi post partum [3,4].

Di Asia angka kejadian post partum blues cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85% dan untuk di Indonesia angka kejadian post partum blues antara 50-70% dari wanita pasca persalinan. Kemudian di Jawa Tengah terdapat 11% ibu nifas yang mengalami post partum blues (Wijati dkk, 2013). Sementara proporsi kejadian depresi post partum tahun 2013 di RSUD Kebumen yaitu untuk yang mengalami baby blues 15,4%, dan yang mengalami depresi post partum sebanyak 6,6% [5,6].

Postpartum blues merupakan keadaan atau kondisi ibu yang sedih dan murung setelah melahirkan dan bersifat sementara yaitu 2 hari

sampai 2 minggu sejak kelahiran bayi dengan gangguan ringan seperti cemas dan gelisah. Seorang ibu yang mengalami post partum blues akan menunjukkan gejala psikis sebagai bentuk relaksasi dari rangsang tubuh dan lingkungan. Reaksi tersebut seperti mudah menangis, sedih, cemas, iritabilitas atau mudah tersinggung, tidak nafsu makan, dan tidak dapat tidur pulas [7].

Anak-anak dengan ibu yang mengalami masalah psikologis tersebut dapat mengalami gangguan perkembangan emosi terutama jika kondisi ibu tidak segera diatasi. Anak-anak sering sulit mengekspresikan perasaannya dan sulit beradaptasi dalam aktivitas sosial. Beberapa upaya dapat dilakukan untuk menangani hal tersebut yaitu dengan pengobatan medis, terapi psikologi, psikososial dan penanganan tanpa obat seperti latihan, akupunktur dan massage terapi [8].

Terapi relaksasi lain juga dapat dilakukan yaitu dengan menggunakan aromaterapi dari minyak sereh (*Cymbopogon citratus*) yang terbukti berpengaruh terhadap pencegahan post partum blues pada ibu primipara. Aromaterapi yang berasal dari tanaman sereh memiliki sifat anti depresan yang mampu untuk membantu menurunkan kegelisahan, ketakutan, dan kecemasan sehingga sirkulasi darah dan pernapasan menjadi lancar (Sari & Widyaningrum, 2018). Tujuan penelitian ini adalah menggambarkan asuhan keperawatan dengan pemberian aromaterapi minyak sereh terhadap pencegahan gejala post partum blues [9].

2. METODE

Jenis penelitian ini menggunakan desain model deskriptif dengan metode atau pendekatan studi kasus (case study).

Subyek dalam studi kasus ini berjumlah 2 orang yaitu ibu post partum di ruang bugenvil RSUD Dr. Soedirman Kebumen.

Analisis data dan penyajian data adalah menggunakan teknik naratif dan distribusi frekuensi. Teknik naratif yaitu pencatatan yang bersifat narasi menggunakan dokumentasi asuhan keperawatan dengan penerapan aromaterapi minyak sereh terhadap pencegahan post partum blues. Teknik distribusi frekuensi adalah daftar nilai data yang dari sebelum dilakukan tindakan pemberian aromaterapi

minyak sereh pada ibu post partum primipara dan sesudah dilakukan tindakan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyajian data responden terdiri dari empat tabel yaitu pada klien Imeliputi tanda dan gejala post partum blues pada ibu post partum primipara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi minyak sereh dan juga pada klien II sama yaitu tanda gejala post partum blues sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi minyak sereh.

Tabel 3.1 Tanda dan gejala post partum blues sebelum diberikan tindakan pemberian aromaterapi minyak sereh pada Klien I

Indikator gejala post partum blues	Skor
Mudah menangis	1
Merasa cemas	0
Mengalami perubahan perasaan (sedih)	1
Merasa kesepias	1
Merasa khawatir mengenai sang bayi	1
Merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan menjadi seorang ibu	1
Jumlah	5

Tabel 3.2Tanda dan gejala post partum blues sebelum diberikan tindakan pemberian aromaterapi minyak sereh pada Klien II.

Indikator gejala post partum blues	Skor
Mudah menangis	1
Merasa cemas	0
Mengalami perubahan perasaan (sedih)	0
Merasa kesepias	0
Merasa khawatir mengenai sang bayi	0
Merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan menjadi seorang ibu	0
Jumlah	1

Dari data yang diperoleh berdasarkan kuesioner klien I memiliki skor yang lebih banyak yaitu 5 sedangkan klien II hanya 1 skor saja.Beberapa dugaan post partum blues disebabkan oleh beberapa faktor dari dalam maupun luar individu. Salah satu faktor penyebab dari dalam individu adalah

adanya perubahan hormonal (Gondo, 2012).Selain perubahan hormon masih banyak lagi faktor penyebab post partum blues. Penyebab post partum blues menurut Marmi (2012) yaitu stress, ASI tidak keluar, frustasi, kelelahan, kurangnya dukungan dari suami dan keluarga, takut kehilangan bayi, bosan [10].

Penelitian lain yang dilakukan oleh Diah Ayu Fatmawati dalam jurnal yang berjudul faktorresiko yang berpengaruh terhadap kejadian post partum bleus juga menunjukkan bahwa persalinan dengan tindakan (pacu, vakum dan forcep) memiliki lebih banyak presentasi untuk mengalami post partum blues. Berdasarkan penelitiannya, responden dengan persalinan normal sebanyak 92,9% mengalami baby blues syndrome, responden dengan tindakan (pacu, vakum dna forcep) sebanyak 94,1% yang mengalami baby blues syndrome sedangkan responden dengan peralinalan Sectio Secaria (SC) sebanyak 87,5% yang mengalami baby blues syndrome.

Post partum blues sering menyebabkan terputusnya interaksi ibu dan anak, dan mengganggu perhatian dan bimbingan yang dibutuhkan bayinya untuk berkembang secara baik (Ishikawa et al., 2011). Oleh karena itu penting sekali untuk memperhatikan kondisi ibu setelah melahirkan karena ibu mengalami banyak perubahan baik

dari segi fisik maupun psikis. Salah satu cara untuk mengatasi masalah psikis atau post partum blues yaitu dengan menggunakan aromaterapi minyak sereh

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak esensial atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga. Aromaterapi memiliki manfaat yang sangat beragam, mulai dari pertolongan pertama sampai membangkitkan rasa gembira [12].

Tanaman sereh telah terbukti mampu menjadi tonik yang sangat baik untuk sistem saraf. Minyak sereh dapat digunakan untuk mandi terapi yang bisa membantu menenangkan saraf, mengurangi gejala depresi dan kelelahan akibat stress. Selain itu juga berkhasiat untuk mengangkat dan mengencnagkan kulit yang lesu dan lelah [11]. Berikut adalah hasil pemberian aromaterapi minyak sereh pada kedua klien.

Tabel 3.3Tanda dan gejala post partum blues setelah diberikan tindakan pemberian aromaterapi minyak sereh pada Klien I

Indikator gejala post partum blues	Skor
Mudah menangis	0
Merasa cemas	0
Mengalami perubahan perasaan (sedih)	0
Merasa kesepias	0
Merasa khawatir mengenai sang bayi	0
Merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan menjadi seorang ibu	0
Jumlah	0

Tabel 3.2Tanda dan gejala post partum blues setelah diberikan tindakan pemberian aromaterapi minyak sereh pada Klien II.

Indikator gejala post partum blues	Skor
Mudah menangis	0
Merasa cemas	0
Mengalami perubahan perasaan (sedih)	0
Merasa kesepias	0
Merasa khawatir mengenai sang bayi	0
Merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan menjadi seorang ibu	0

Pemberian aromaterapi minyak sereh sudah dilakukan selama 3 hari pada kedua klien. Pemberian aromaterapi dilakukan sesuai dengan standar prosedur operasional yang ada. Hasil sebelum dilakukan pemberian aromaterapi minyak sereh menunjukkan kedua pasien memiliki tanda gejala post partum blues. Dari data yang didapat melalui kuesioner, klien I memiliki skor gejala post partum lebih banyak dari pada klien II. Klien I sebelum diberi aromaterapi minyak sereh memiliki 5 skor sedangkan klien II hanya 1 skor saja.

Aromaterapi minyak sereh dalam studi kasus ini dilakukan dengan cara inhalasi. Menurut Wahyuningsih (2014) inhalasi yaitu cara pemberian aromaterapi yang dilakukan dengan cara menempatkan minyak aromaterapi di atas peralatan listrik ataupun tungku sebagai penguap. Terapi dengan menggunakan aromaterapi dari minyak sereh (*Cymbopogon citratus*) terbukti berpengaruh terhadap pencegahan post partum blues pada ibu primipara. Aromaterapi yang berasal dari tanaman sereh memiliki sifat anti depresan yang mampu untuk membantu menurunkan kegelisahan, ketakutan, dan kecemasan sehingga sirkulasi darah dan pernapasan menjadi lancar [13]

Setelah dilakukan tindakan pemberian aromaterapi minyak sereh pada ibu post partum primipara yang memiliki gejala post partum blues, hasil yang didapatkan kedua klien sudah tidak mengalami gejala post partum blues pada hari ke empat. Hasil pelaksanaan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Defie (2018) yaitu ada pengaruh aromaterapi minyak sereh (*Cymbopogon citratus*) terhadap pencegahan post partum blues pada ibu primipara.

4. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa Setelah diberikan tindakan pemberian aromaterapi minyak sereh selama tiga hari terbukti efektif menurunkan gejala post partum blues pada Klien I sebesar 5 skor lebih besar dari Klien II sebanyak 1 skor.

REFERENSI

- [1] Habel C, Feeley N, Hayton B, Bell L, Zerkowicz P (2015). Causes of women's postpartum depression symptoms: Men's and women's perceptions. *Midwifery*. 31(7): 728–734.
- [2] Fairus M, Widiyanti S (2014). Hubungan dukungan suami dengan kejadian depresi postpartum pada ibu nifas. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*. 7(1): 11–18.
- [3] Sylvén, SM, Thomopoulos TP, Kollia N, Jonsson M, Skalkidou A (2017). Correlates of postpartum depression in first time mothers without previous psychiatric contact. *European Psychiatry*. 40: 4–12.
- [4] Cirik DA, Yerebasmaz N, Kotan VO, Sali-hoglu KN, Akpınar F, Yalvac S, Kan-demir O (2016). The impact of prenatal psychologic and obstetric parameters on postpartum depression in late-term pregnancies: A preliminary study. *Taiwanese Journal of Obstetrics*
- [5] Kusumastuti, Astuti D. A., Hendriyati, S (2015). Hubungan Karakteristik Individu Dengan Depresi Postpartum Pada Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Kebumen. Available online on: <http://ejournal.stikesmuhgombong.ac.id>. Accessed 20 Oktober 2018.
- [6] Wijati dkk. 2013. Gambaran faktor-faktor Risiko Post Partum Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Blora. Available online on: <http://ejournal.poltekkes-mg.ac.id>. Vol. 2 No. 5. Accessed 22 Oktober 2018
- [7] Lia, D., Vivian, N., Sunarsih, T. 2011. Asuhan kebidanan pada ibu nifas. Jakarta: Salemba Medika.
- [8] Fetselon E, Kim S, Baker A and Leight K. Treatment of Postpartum Depression: Clinical, Psychological Options. *International Journal of Women's Health* 2011; 1(3): 1-14.
- [9] Sari, Defie Septiana., & Widyaningrum, Nova Rahma. (2018). Pengaruh Aromaterapi Minyak Sereh (*Cymbopogon citratus*) Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu

- Primipara Di RSUD Kabupaten Sukoharjo. Indonesian Journal On Medical Science. Vol. 5 No.1 Januari 2018. Available online on: <http://ejournal.ijmbm.org>. Accessed 20 Oktober 2018
- [10] Gondo, H.K. (2012). Skrining edinburgh postnatal depression scale (EPDS) pada post partum blues. Oktober, 2012. Bagian Obstetri & Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
<http://elib.fk.uwks.ac.id/asset/achieve/jurnal.pdf>
- [11] Sumiarta, K. 2012. Modul pelatihan Budidaya dan Pasca panen Tanaman Sereh (*Cymbopogon citrates*(DC) Stapf.) Bali: Pusat Studi Ketahanan pangan Universitas Udayana.
- [12] Koensoemardiyah. 2009. A-Z Aromaterapi untuk kesehatan, kebugaran dan kecantikan. Yogyakarta: Lily Publisher.
- [13] Wahyuningsing, Marni. 2014. Efektifitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula Agustifolia*) dan Massage Efflurage Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Primigravida Di BPS Utami Dan Ruang Ponek RSUD Karanganyar. Skripsi. Surakarta : Stikes Kusuma Husada