



PEMANFAATAN MINYAK ATSIRI BUNGA MELATI DALAM LILIN AROMATERAPI SEBAGAI PENCEGAHAN KECEMASAN PADA IBU NIFAS DI DESA KENDIT

Venny Diah Ningsih¹, Lia Fitria²,
Siti Nurrosyidah³

^{1,3}Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu
Kesehatan, Universitas Ibrahimy

²Program Profesi Bidan, Fakultas Ilmu
Kesehatan, Universitas Ibrahimy

Article History

Received : 31 Juli 2023

Revised : 03 Agustus 2023

Accepted : 29 Agustus 2023

Available Online : 30 September 2023

*Corresponding author :

Nama : Venny Diah Ningsih

Email : venny.dningsih@gmail.com

Licensed Under a Creative
Commons Attribution 4.0
International License



Abstrak

Ibu nifas yang menjalani masa setelah persalinan akan mengalami perubahan psikologis antara lain kelelahan, perubahan peran, perubahan mood seperti kesedihan dan kecemasan. Adapun rasa cemas dapat menimbulkan berbagai masalah, termasuk depresi pada ibu nifas. Kejadian depresi masa nifas berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia sebanyak 18,37% pada satu bulan pertama setelah melahirkan dan 15,19% pada dua bulan setelah melahirkan. Aromaterapi merupakan terapi komplementer dengan menggunakan minyak esensial untuk memperbaiki kondisi ibu nifas baik secara fisik maupun psikologis. Produk aromaterapi tersedia dalam beberapa bentuk antara lain sabun, lilin, minyak pijat, dan lain – lain. Tujuan dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan pendampingan pembuatan aromaterapi dalam sediaan lilin dengan memanfaatkan minyak atsiri melati sebagai pencegahan kecemasan pada ibu nifas. Program kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan yaitu berupa penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi pembuatan lilin aromaterapi di Desa Kendit, dengan jumlah mitra yang mengikuti sebanyak 35 orang. Ibu nifas diharapkan setelah mengikuti kegiatan ini memahami penggunaan aromaterapi terhadap pencegahan kecemasan pada masa nifas dan dapat diterapkan di rumah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang edukasi pencegahan kecemasan pada ibu nifas dengan pembuatan aromaterapi.

Kata Kunci: Pendampingan, Penyuluhan, Pemanfaatan Minyak Atsiri, Ibu Nifas

Abstract

Postpartum mothers who undergo a period after childbirth will experience psychological changes including fatigue, changes in roles, changes in mood such as sadness and anxiety. Meanwhile, anxiety can cause various problems, including depression in postpartum mothers. The incidence of postpartum depression based on research conducted in Indonesia was 18,37% in the first month after giving birth and 15,19% in the two months after giving birth. Aromatherapy is a complementary therapy using essential oils to improve the condition of postpartum women both physically and psychologically. Aromatherapy products are available in several forms including soaps, candles, massage oils, and others. The purpose of carrying out this community service activity is to provide assistance in making aromatherapy in candle preparations by utilizing jasmine essential oil as a prevention of anxiety in postpartum mothers. The community service activity program used is in the form of counseling using lecture methods, discussions, questions, and answers and demonstrations of making aromatherapy candles in Kendit village, with 35 participants. Postpartum mothers are expected after participating in this activity to understand the use of aromatherapy to prevent anxiety during the postpartum period and can be applied at home. This community service activity is able to increase the knowledge of postpartum mothers about anxiety prevention education for postpartum mothers by making aromatherapy.

Keywords: Assistance, Counseling, Utilization of Essential Oils, Postpartum Mothers

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) merupakan masa dimana setelah lahirnya plasenta dan berakhir saat alat kandungan kembali seperti sebelum hamil dan umumnya terjadi dalam 6 minggu. Masa nifas terdapat beberapa adaptasi diantaranya psikologi dan fisiologi dan sosial. Namun tidak semua ibu nifas dapat melewati hal tersebut dengan baik, dan dapat berdampak pada gangguan psikologis. Salah satu gangguan psikologis yang terjadi adalah kecemasan (Dewi, Puspitaningrum, & Hidayatunnikmah, 2023). Di Indonesia yang mengalami kecemasan 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 tingkat kecemasan berat, (71,5%) dengan kecemasan sedang dan 21,5% dengan cemas ringan (Saidah & Al aluf, 2018).

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak essensial atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga. Beberapa minyak essensial yang sudah diteliti dan ternyata efektif sebagai sedatif penenang ringan yang berfungsi menenangkan sistem saraf pusat yang dapat membantu mengatasi insomnia terutama diakibatkan oleh stress, gelisah, ketegangan, dan depresi (Lin, et al., 2019). Berbagai bentuk aromaterapi bermunculan seiring perkembangan zaman seperti minyak esensial, lilin, dupa, sabun dan minyak pijat. Sebagaimana bentuknya aromaterapi dapat difungsikan sebagai pengharum ruangan, aroma minyak saat dipijat, hingga untuk aroma badan setelah mandi. Sampai saat ini banyak sekali jenis wewangian aromaterapi, misalnya yang paling dikenal adalah *lavender*, *basil*, *jasmine*, *sandalwood*, *papermint*, *lemon*, *ginger*, *orange*, *rose* dan *geranium* (Melviani, Nastiti, & Noval, 2021).

Berdasarkan Analisa situasi diatas kami melakukan studi pendahuluan, terdapat 4 ibu nifas yang mengalami kecemasan dari 15 ibu nifas pada hari 1 – 7 karena merupakan pengalaman pertama menjadi orang tua. Sebagian besar ibu nifas juga belum mengetahui manfaat dan cara pembuatan aromaterapi sehingga berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan kerjasama dengan pihak puskesmas melaksanakan pendampingan pembuatan aromaterapi dalam sediaan lilin dengan memanfaatkan minyak atsiri melati sebagai pencegahan kecemasan pada ibu nifas

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan untuk tercapainya tujuan pengabdian masyarakat ini adalah dengan metode ceramah, diskusi, dan praktek pembuatan lilin aromaterapi. Adapun rincian kegiatan pengabdian adalah sebagai berikut :

1. Survei ke lapangan. Sasaran pengabdian adalah ibu nifas atau ibu yang baru saja melahirkan sehingga kegiatan pendampingan ini bisa digunakan untuk

- meningkatkan pengetahuan, keterampilan, informasi mitra dan motivasi suami/keluarga.
2. Rapat koordinasi yaitu untuk menetapkan waktu pelaksanaan kegiatan, tempat, dan jumlah sasaran;
 3. Koordinasi terkait teknis kegiatan dengan kader wilayah desa Kendit;
 4. Sebelum acara dimulai dilakukan pretest untuk mengetahui pengetahuan awal ibu terhadap perubahan adaptasi dan psikologis selama masa nifas dan cara mengatasinya
 5. Kemudian dilakukan pemaparan tentang bahan alam yang bisa digunakan sebagai upaya preventif pencegahan kecemasan;
 6. Demonstrasi pembuatan lilin aromaterapi dari minyak atsiri melati
 7. Praktek pembuatan lilin aromaterapi dari minyak atsiri melati yang dilakukan oleh mitra
 8. Diskusi terkait lilin aromaterapi dari minyak atsiri mawar dan post test

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan dan secara keseluruhan berjalan dengan lancar. Sasaran mitra pada kegiatan ini yaitu ibu – ibu nifas dengan rentang umur 20 – 35 tahun di Desa Kendit. Pendamping kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa dalam proses kegiatannya. Susunan kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain : 1. Pengenalan tim pengabdian masyarakat dan mitra, 2. Pretest kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi perubahan adaptasi psikologis pada masa nifas dan penatalaksanaan kecemasan dengan pemberian aromaterapi, 3. Demonstrasi pembuatan aromaterapi dalam sediaan lilin serta praktek pembuatan oleh peserta, 4. Tanya jawab/diskusi, 5. Dokumentasi.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi pencegahan kecemasan pada ibu nifas dengan pembuatan aromaterapi berupa bentuk lilin. Kegiatan dilaksanakan dengan pengenalan tim pengabdian masyarakat dan mitra sebanyak 35 orang yang berlangsung selama 15 menit, kemudian dilanjutkan mengisi kuesioner pretest untuk mengetahui pengetahuan awal berlangsung selama 15 menit, dilanjutkan dengan ceramah dan presentasi materi. Pemaparan materi berlangsung 30 menit, dilanjutkan demonstrasi dan praktek pembuatan lilin, serta dilanjutkan dengan tanya jawab/diskusi berlangsung selama 15 menit. Sesi selanjutnya mengisi kuesioner post test selama 15 menit dan dilanj utkan sesi foto bersama. Kegiatan pembuatan lilin aromaterapi ini dilakukan melalui pemberian materi tentang bahan alam yang bisa digunakan sebagai upaya preventif pencegahan kecemasan. Salah satu bahan alam yang dapat digunakan sebagai upaya preventif pencegahan kecemasan yaitu minyak atsiri bunga melati. Untuk memperoleh minyak atsiri bunga melati dengan cara destilasi air yang hanya bisa dilakukan di laboratorium. Sehingga dalam pengabdian masyarakat kali ini langsung menggunakan minyak atsiri bunga melati yang sudah dijual di pasaran. Merk minyak atsiri mawar yang digunakan yaitu Happy Green.

Langkah selanjutnya yaitu demonstrasi pembuatan lilin aromaterapi dari minyak atsiri melati. Sebelum dilakukan demonstrasi, terlebih dahulu menyiapkan alat dan bahan yaitu kompor, panci, lilin putih, gelas sloki, stik ice cream, wadah aluminium foil, penjepit, pisau, dan minyak atsiri melati. Adapun langkah kerjanya yaitu sebagai berikut :

1. Serut lilin menggunakan pisau dan pisahkan dengan sumbunya
2. Masukkan lilin yang sudah diserut ke dalam wadah aluminium foil dan masukkan dalam panci yang berisi air lalu hidupkan kompor dengan api kecil
3. Siapkan gelas sloki dan sumbu lilin yang dijepit menggunakan stik ice cream agar posisi sumbu tetap di tengah
4. Setelah lilin mencair lalu diambil menggunakan penjepit, kemudian tambahkan 10 tetes minyak atsiri Melati
5. Lalu masukkan lilin tadi ke dalam gelas sloki dengan hati-hati
6. Tunggu lilin hingga mengeras dan potong sumbu sesuai kebutuhan
7. Lilin aromaterapi siap untuk digunakan.



Gambar 1. Penyampaian Materi dan Sosialisasi

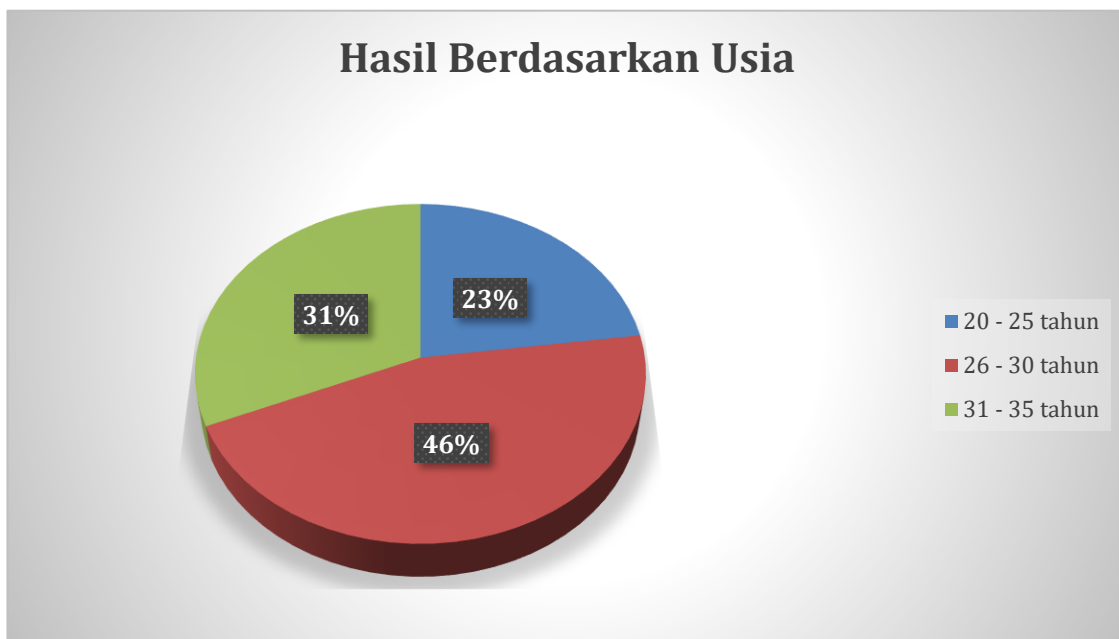


Gambar 2. Demonstrasi Pembuatan Lilin Aromaterapi



Gambar 3. Pendampingan Pembuatan Lilin Aromaterapi

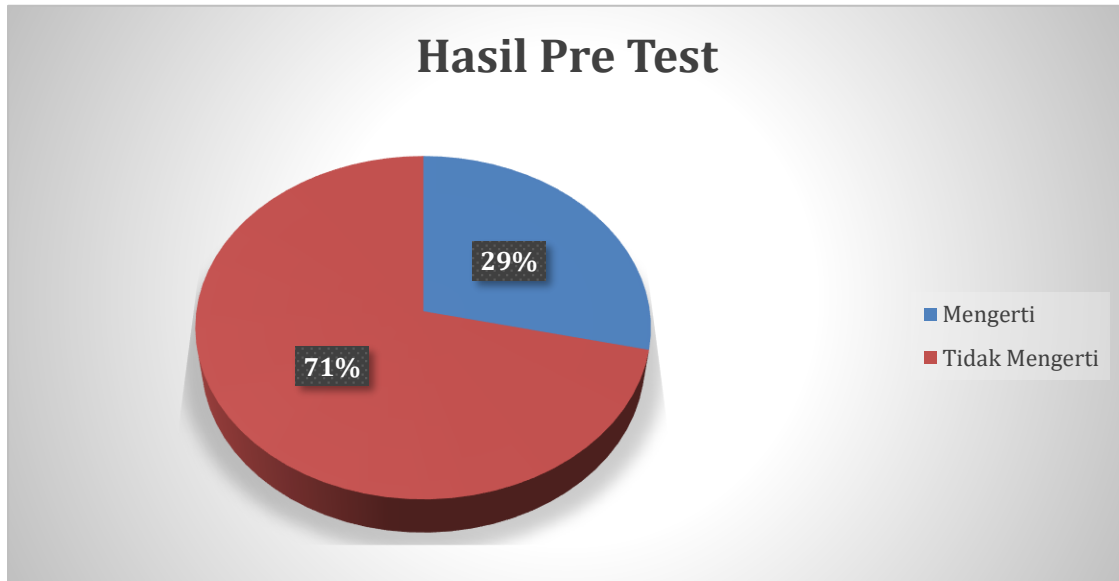
Hasil rekapan kuesioner berdasarkan usia mitra yaitu Berdasarkan gambar 4. Menunjukkan sebagian besar usia mitra pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu usia 26 – 30 tahun sebanyak 16 orang (46%). Pada usia tersebut merupakan usia reproduktif pada masa nifas.



Gambar 4. Rekapitulasi Kuisisioner Berdasarkan Usia

Hasil rekapan kuesioner pre test kegiatan pengabdian masyarakat terhadap pengetahuan awal mitra terhadap edukasi pencegahan kecemasan pada masa nifas dengan pembuatan aromaterapi dapat dilihat pada gambar 5. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mitra tidak mengerti terhadap perubahan adaptasi psikologis pada masa nifas dengan pencegahan menggunakan

aromaterapi sebanyak 25 mitra (71%), dan mitra yang mengerti sebanyak 10 mitra (29%).



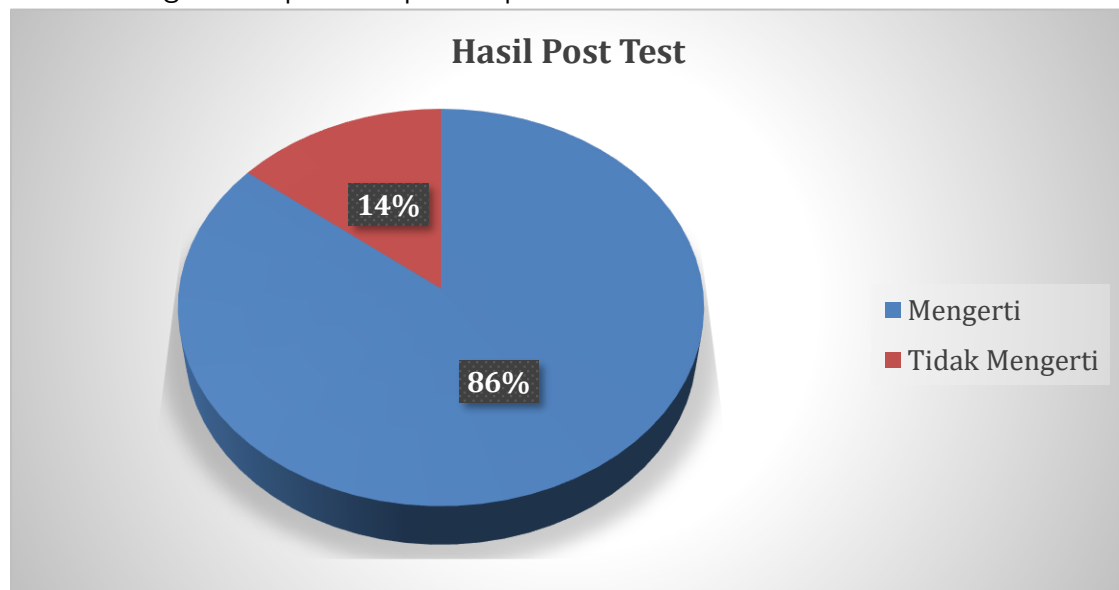
Gambar 5. Rekapitulasi Kuisisioner Pre Test

Hasil rekapitan kuesioner posttest kegiatan pengabdian masyarakat setelah mendapatkan penyuluhan dan demonstrasi terhadap edukasi pencegahan kecemasan pada masa nifas dengan pembuatan aromaterapi dapat dilihat pada gambar 6. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mitra mengerti setelah mendapatkan penyuluhan dan demonstrasi tentang materi perubahan adaptasi psikologis pada masa nifas dengan pencegahan menggunakan aromaterapi sebanyak 30 mitra (86%), dan mitra yang tidak mengerti sebanyak 5 mitra (14%).

Berdasarkan gambar 6 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mitra tentang pencegahan kecemasan pada masa nifas dengan pembuatan sromaterapi. Hal ini sesuai dengan Notoadmojo (2018), menyatakan bahwa promosi kesehatan dalam hal ini penyuluhan merupakan media promosi kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Pada usia 20-35 tahun merupakan usia produktif bagi wanita untuk hamil dan melahirkan serta siap untuk menyusui bayinya. Umur sangat menentukan kesehatan maternal dan berkaitan dengan kesiapan secara fisik, mental dan psikologis dalam menghadapi kehamilan, persalinan, dan nifas serta cara mengasuh dan menyusui bayinya (Putri & Saripah, 2020). Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qudsiyah (2012) yaitu Ibu hamil yang berusia 20-35 tahun merupakan usia yang matang dari segi reproduksi maupun pemikiran sehingga Ibu mampu menerima informasi yang baik bagi kesehatannya. Bertambahnya usia ibu akan mempengaruhi kemampuan intelektual ibu tersebut dalam menerima informasi, dan sebaliknya ibu yang mempunyai umur yang masih muda atau 35 tahun akan mempunyai sedikit kemampuan dalam menyaring informasi yang baru diterima tentang ASI Eksklusif.

Sumber lain yang mendukung menyebutkan bahwa aromaterapi memiliki manfaat serta efektif dalam mengurangi stress dan juga meningkatkan kualitas tidur pada seseorang. Aromaterapi juga membuat seseorang menghilangkan emosional serta menstabilkan suasana hati melalui menghirupnya (Lin, et al., Effects of aromatherapy on sleep quality: A systematic review and meta - analysis, 2019).

Pengetahuan yang rendah mengakibatkan seseorang mudah mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi tentang persalinan baik dari orang terdekat, keluarga, tenaga kesehatan, maupun dari berbagai media seperti majalah dan lainnya. Pasangan suami istri yang berpendidikan tinggi dan mengikuti kelas ibu hamil serta banyak membaca buku tentang kelahiran mereka lebih tenang dan siap dalam proses persalinan.



Gambar 6. Rekapitulasi Kuisisioner Post Test

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pencegahan kecemasan pada masa nifas dengan pembuatan aromaterapi, memberikan tambahan wawasan, pengetahuan dan informasi bagi mitra terkait cara membuat aromaterapi yang bisa dilakukan di rumah sebagai cara untuk mencegah terjadinya kecemasan pada masa nifas, serta hasil kuesioner antara pre test dengan post test menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman mitra dalam mencegah kecemasan pada masa nifas dengan pembuatan aromaterapi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih atas dukungan dan Kerjasama yang telah diberikan oleh pihak Desa Kendit. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Pengembangan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP3M)

Universitas Ibrahimy yang telah memberikan dukungan kepada kami tim pengabdian.

PUSTAKA

- Dewi, K., Puspitaningrum, N., & Hidayatunnikmah, N. (2023). EFEKTIFITAS PEMBERIAN AROMA THERAPY LEMON TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU NIFAS DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS WAKAMBANGURA. *SEMINAR NASIONAL HASIL RISET DAN PENGABDIAN* (pp. 2789-2794). Surabaya: Unipa Surabaya.
- Lin, P.-C., Lee, P.-H., Tseng, S.-J., Lin, Y.-M., Chen, S.-R., & Hsuan Hou, W. (2019). EFFECTS OF AROMATHERAPY ON SLEEP QUALITY: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. *Complementary Therapies in Medicine*, 156-166.
- Melviani, Nastiti, K., & Noval. (2021). PEMBUATAN LILIN AROMATERAPI UNTUK MENINGKATKAN KREATIVITAS KOMUNITAS PECINTA ALAM DI KABUPATEN BATOLA. *Reswara : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 300-306.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2018. PROMOSI KESEHATAN DAN APLIKASI. Jakarta: Rineka Cipta
- Putri, S. R., & Saripah, S. (2020). EDUKASI IBU POST PARTUM DALAM PENINGKATAN KEBERHASILAN RELAKTASI DENGAN PIJAT OKSITOSIN DAN AROMATERAPI LAVENDER DI WILAYAH CIAWI KABUPATEN BOGOR. *Universitas Muhammadiyah* . Tangerang.
- Qudsiyah, S.C, Djarot, H.S & Nurjanah, S. .2012. HUBUNGAN ANTARA PARITAS DAN UMUR IBU DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III TAHUN 2012. *Jurnal Kebidanan Vol 2 No 1 2013*. Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan.Universitas Muhammadiyah Semarang
- Saidah, H., & Al aluf, W. (2018). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN EMOSIONAL IBU POSTPARTUM DENGAN KEJADIAN POST PARTUM BLUES DI KELURAHAN SUKORAME WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKORAME KEDIRI TAHUN 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 14-20.