

PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN IBU NIFAS SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN HYPNOBREASTFEEDING DAN AROMATERAPI LAVENDER DI RSU GANESHA

Ni Kadek Ratna Dewi^{1*} I Gusti Agung Ayu Novya Dewi² Sri Rahayu³
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar, Bali, Indonesia^{1,2,3}
Email: kadekratna71@gmail.com

Informasi	Abstract
Volume : 2	<p><i>The postpartum period was an important phase for the mother's recovery and adaptation to her role after giving birth. This condition was often accompanied by anxiety, which affected the mother's physical and mental health as well as her interaction with the baby. The prevalence of postpartum depression in Indonesia reached 22.4%, exceeding that of developed countries. The study aimed to analyze the anxiety levels of postpartum mothers before and after receiving hypnobreastfeeding and lavender aromatherapy at Ganesha General Hospital. This research was a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design using consecutive sampling. The sample size was determined using paired numerical comparative formulas, resulting in 35 respondents. Measurement was conducted using the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) questionnaire. The study was conducted at Ganesha General Hospital from March to April 2024. The results indicated a significant decrease in anxiety levels after the intervention, from a pretest mean of 8.43 to 5.14, categorized as normal anxiety levels. Normality testing of the data using Shapiro-Wilk showed a normal distribution, thus bivariate analysis employed a Paired T Test with a p-value of $0.000 < 0.05$. There was a difference in the anxiety levels of postpartum mothers before and after receiving hypnobreastfeeding and lavender aromatherapy. Postpartum mothers were expected to embrace the insights of hypnobreastfeeding and lavender aromatherapy in reducing anxiety, and future researchers were hoped to add control groups and expand the sample size.</i></p> <p>Keywords : Postpartum Anxiety; Hypnobreastfeeding; Lavender Aromatherapy.</p>
Nomor : 4	
Bulan : April	
Tahun : 2025	
E-ISSN : 3062-9624	

Abstrak

Masa nifas merupakan fase penting bagi pemulihan dan adaptasi peran ibu pasca melahirkan. Kondisi ini sering disertai dengan kecemasan yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental ibu serta interaksinya dengan bayi. Prevalensi depresi postpartum di Indonesia mencapai 22,4%, melebihi negara maju. Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dan setelah pemberian hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender di Rumah Sakit Umum Ganesha. Penelitian ini adalah pre eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest design dengan konsektif

sampling. Rumus sampel yang digunakan adalah komparatif numerik berpasangan dengan jumlah sampel yang didapatkan adalah 35 responden. Pengukuran dengan kuesioner EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale). Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Umum Ganesha dari bulan Maret-April 2024. Hasil menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah intervensi dari mean pretest 8,43 menjadi 5,14 dengan kategori tingkat kecemasan normal. Uji normalitas data menggunakan Shapiro-wilk dengan hasil data berdistribusi normal, maka itu pada analisis bivariat menggunakan uji Paired T Test dengan hasil p value $=0.000 < 0,05$. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dan setelah pemberian hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender. Ibu nifas diharapkan mejadikan wawasan hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender dalam mengurangi kecemasan, dan peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah kelompok kontrol dan sampel.

Kata Kunci : Kecemasan Ibu Nifas, Hypnobreastfeeding, Aromaterapi Lavender.

A. PENDAHULUAN

Waktu pemulihan masa nifas merupakan periode pemulihan fisik bagi seorang ibu, adaptasi terhadap peran ibu, serta pemberian perawatan yang optimal untuk mendukung kesehatan ibu dan bayi. Kadar hormon ibu akan menurun se usai melahirkan, yang akan memengaruhi suasana hati. Gangguan psikologis pada ibu nifas akan berpengaruh pada hormonal dan aktivitas hipotalamus, gangguan kesehatan mental jangka panjang hingga dapat berpengaruh terhadap interaksi ibu-bayi dan dinamika keluarga (Sukma dkk, 2017). Kecemasan ibu nifas muncul setelah persalinan, memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik dengan tingkat kecemasan ringan, sedang, dan berat. Perubahan hormonal, gangguan kesehatan mental, dan pengaruh pada interaksi ibu-bayi. Faktor penyebab kecemasan ibu nifas dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal yaitu usia ibu, pendidikan, status pekerjaan, paritas kehamilan ibu dan dukungan motivasi untuk ibu nifas (Muhara dkk, 2023).

World Health Organization menunjukkan revelensi global depresi postpartum diperkirakan 15% kelahiran sementara psikosis postpartum (tingkat yang paling berat) ibu yang mengalami halusinasi dan mencoba untuk membahayakan bayinya yang memiliki prevalensi global mulai dari 0,89 hingga 2,6 per 1000 kelahiran. Tercatat di Indonesia sebanyak 22,4% ibu mengalami depresi setelah melahirkan. Angka kejadian depresi pada ibu selama masa perinatal di negara berkembang lebih tinggi dari pada dinegara maju yang prevalensinya berkisar antara 7,4-13% (Profil Kesehatan Indonesia, 2018). Penelitian yang telah dilakukan di RSAD Denpasar tahun 2022 menunjukkan sebagian besar ibu nifas yang memiliki dukungan suami yang baik yaitu 38.8%, mengalami fase taking in yang aman dan lancar 13.6%, kurang 20% mengalami fase taking in dengan baby blues. Belum ada penelitian

mengenai mengidentifikasi tingkat kecemasan yang dilakukan di RSUD Ganesha namun dalam hasil wawancara didapatkan bahwa 7 (70%) dari 10 (100%) mengalami kecemasan pascapersalinan (Ariani dkk, 2022).

Beberapa penelitian tersebut mengarah pada penyesuaian yang dibutuhkan pascapersalinan dalam menghadapi aktivitas dan peran barunya sebagai ibu pada beberapa minggu atau bulan pertama setelah melahirkan, baik dari segi fisik maupun psikologis. Pada masa nifas terjadi suatu adaptasi yaitu *Taking In*, *Taking Hold*, dan *Letting Go*. Fase-fase ini membantu memahami perubahan mental, emosional, dan psikologis ibu selama transisi menjadi seorang ibu. Keadaan psikologis ibu nifas tidak diperhatikan dapat mengalami kecemasan yang semakin meningkat apabila tidak ditangani dengan baik akan menjadi *postpartum blues*, *depresi postpartum* dan *psikosa postpartum* (Sukma dkk, 2017).

Salah satu instrumen dirancang untuk menilai aspek kejiwaan kesehatan mental ibu selama periode pascamelahirkan yaitu EPDS (*Edinburgh Postnatal Depression Score*). Kuis ini dirancang untuk mengevaluasi tingkat depresi pada ibu nifas. Pertanyaan ini mencakup gejala-gejala yang umumnya terkait dengan depresi, seperti perubahan suasana hati, perasaan bersalah, kelelahan, dan penurunan energi (Kasmara dan Anita 2023). Berdasarkan dari hasil penelitian pada tahun 2021 menyimpulkan bahwa dari 38 ibu *post partum* (100%) mengalami kecemasan dengan kategori setengahnya yaitu 19 orang (50,0%) mengalami kecemasan ringan, hampir setengahnya mengalami kecemasan sedang 14 orang (36,84%) dan sebagian kecil mengalami cemas berat 5 orang (13,16%) (Alfya, B dkk, 2021).

Terapi tambahan untuk menurunkan tingkat kecemasan meliputi terapi non farmakologi, salah satunya yaitu pemberian *hypnobreastfeeding* dan aromaterapi lavender. *Hypnobreastfeeding* selain membantu dalam proses menyusui juga efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu nifas. *Hypno* ini dapat menciptakan suasana yang tenang dan relaks untuk mendukung kesejahteraan psikologis mereka pasca persalinan. *Hypno* ini bisa menjadi metode relaksasi untuk mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada ibu nifas (Lutfiana dkk, 2017). Berdasarkan penelitian mengenai pemberian intervensi *hypnobreastfeeding* mayoritas responden (68,7%) mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi ringan dan sebanyak 31,3% dengan tingkat kecemasan sedang (Muhara dkk, 2023).

Hypnobreastfeeding adalah teknik relaksasi untuk membantu ibu dalam proses menurunkan kecemasan dengan memberikan kalimat-kalimat afirmasi positif agar ibu menjadi lebih rileks dan tenang. *Hypno* yang dilakukan menggunakan media audio visual yang diberikan bersamaan dengan aromaterapi lavender menggunakan media tissue yang

mempunyai aroma khas dapat membantu meningkatkan suasana hati dan ketenangan. Audio visual dapat menjadi sarana yang kuat untuk menggambarkan visualisasi positif untuk menciptakan sugesti atau afirmasi positif pada pikiran ibu nifas. Aroma lavender ini mampu membantu mengurangi stress, kecemasan pada ibu nifas (Mughtaridi dan Moelyono, 2015).

Rumah Sakit Umum Ganesha merupakan rumah sakit yang terletak di Jalan Raya Celuk Sukawati yang memberikan asuhan kebidanan pada ibu nifas. Peneliti memilih Rumah Sakit Umum Ganesha sebagai tempat penelitian karena berdasarkan data terdapat tiga bulan terakhir yaitu pada bulan September sampai bulan November sebanyak 65 ibu nifas pada tahun 2023, dengan 70% diantaranya mengalami kecemasan pasca bersalin dan upaya yang dilakukan hanya memberikan Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) pada pasien. Penelitian terkait pengaruh *hypnobreastfeeding* dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu nifas belum pernah dilakukan di RSUD Ganesha. Berdasarkan pengamatan tersebut maka dilakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Sebelum dan Setelah Pemberian Hypnobreastfeeding dan Aromaterapi Lavender di Rumah Sakit Umum Ganesha”.

KAJIAN PUSTAKA

Masa Nifas dan Perubahan Psikologis

Masa nifas merupakan periode penting bagi ibu untuk memulihkan kembali fungsi alat reproduksi dan keseimbangan tubuh setelah melahirkan. Biasanya berlangsung antara 6 hingga 8 minggu, masa ini tidak hanya membawa perubahan fisik, tetapi juga perubahan psikologis yang signifikan (Sukma dkk., 2017).

Proses adaptasi psikologis selama masa nifas terbagi dalam tiga tahapan, yakni *Taking In*, *Taking Hold*, dan *Letting Go* (Kasmara & Anita, 2023). Pada tahap *Taking In*, ibu umumnya lebih fokus pada dirinya sendiri dan masih sangat bergantung pada bantuan orang lain. Selanjutnya, dalam fase *Taking Hold*, ibu mulai menunjukkan keinginan untuk belajar merawat bayinya. Sedangkan pada fase *Letting Go*, ibu telah mampu menyesuaikan diri dengan peran barunya secara mandiri.

Adaptasi ini sangat dipengaruhi oleh tingkat kematangan emosional individu dan dukungan dari lingkungan sekitarnya.

Kecemasan pada Ibu Nifas

Menghadapi peran baru sebagai seorang ibu seringkali memicu kecemasan. Kecemasan ini merupakan reaksi alami terhadap perubahan besar yang dialami ibu setelah melahirkan, dan dapat memengaruhi kesejahteraan ibu maupun bayi (Yasin dkk., 2019).

Tingkat kecemasan ibu nifas bervariasi, mulai dari ringan, sedang, hingga berat (Donsu & Amini, 2017). Kecemasan ringan masih memungkinkan ibu berfungsi normal, sementara kecemasan berat bisa mengganggu kemampuan ibu dalam merawat dirinya dan bayinya.

Berbagai faktor dapat meningkatkan risiko kecemasan pada masa nifas, seperti usia ibu, tingkat pendidikan, status pekerjaan, jumlah anak (paritas), serta kualitas dukungan sosial yang diterima (Istiqomah dkk., 2021).

Upaya pencegahan dilakukan melalui pendidikan prenatal, penguatan dukungan sosial, pengenalan teknik relaksasi, serta perencanaan persalinan yang matang (Marifah dkk., 2019). Apabila kecemasan sudah terjadi, penatalaksanaan melibatkan pendekatan psikologis hingga farmakologis sesuai tingkat keparahannya.

Pengukuran Kecemasan dengan EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale)

Untuk mendeteksi tingkat kecemasan maupun depresi pada ibu nifas dapat menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS). Instrumen ini terdiri dari 10 item yang menilai berbagai aspek psikologis ibu pasca persalinan, seperti suasana hati, perasaan bersalah, dan kecenderungan menangis (Adli Fikri, 2022).

Penilaian dilakukan dengan mengakumulasi skor masing-masing item, yang kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori normal hingga depresi berat. Penggunaan EPDS penting sebagai langkah awal untuk menentukan perlunya intervensi lebih lanjut.

Hypnobreastfeeding

Hypnobreastfeeding adalah teknik relaksasi yang mengintegrasikan hipnosis ringan untuk membantu ibu merasa lebih percaya diri dan tenang dalam proses menyusui (Lutfiana dkk., 2019).

Melalui pemberian sugesti positif kepada pikiran bawah sadar, ibu diarahkan untuk membentuk keyakinan bahwa ia mampu menyusui dengan nyaman. Teknik ini telah terbukti bermanfaat dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan kesejahteraan emosional, memperlancar produksi ASI, dan mempererat ikatan emosional antara ibu dan bayi.

Proses *hypnobreastfeeding* melibatkan beberapa tahapan mulai dari pre-induksi, induksi, pendalaman sugesti (deepening), pemberian sugesti terapi, hingga pengakhiran sesi. Pelaksanaan teknik ini diperkuat melalui penggunaan media audio visual untuk mempercepat relaksasi dan memperdalam penerimaan sugesti positif.

Aromaterapi Lavender

Aromaterapi lavender merupakan salah satu metode non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi kecemasan pada ibu nifas. Minyak esensial dari bunga lavender

mengandung linalool dan linalil asetat, senyawa aktif yang bekerja melalui sistem limbik otak untuk mengurangi hormon stres kortisol (Mughtaridi & Moelyono, 2015).

Aromaterapi ini memberikan efek menenangkan, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan kualitas tidur. Teknik inhalasi menggunakan tetesan minyak lavender pada tissue menjadi pilihan praktis untuk membantu ibu mencapai relaksasi dalam waktu singkat. Efektivitas lavender sebagai terapi tambahan dinilai mampu menunjang keberhasilan adaptasi ibu terhadap perubahan pasca persalinan.

Media Audio Visual Sebagai Sarana Relaksasi

Dalam mendukung keberhasilan *hypnobreastfeeding*, penggunaan media audio visual terbukti efektif. Media ini mampu menyampaikan afirmasi positif dan gambaran visual yang mendukung proses relaksasi lebih optimal (Masruroh & Mukhoirotin, 2022).

Materi audio visual berdurasi 10 hingga 15 menit, biasanya dipadukan dengan suara menenangkan dan pemandangan alam, membantu ibu mencapai kondisi rileks yang dibutuhkan untuk mempercepat adaptasi emosional.

Dengan demikian, kombinasi antara *hypnobreastfeeding*, aromaterapi lavender, dan penggunaan media audio visual menjadi strategi yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas serta meningkatkan kesejahteraan mereka selama masa pemulihan.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan one group pretest-posttest design. Desain ini digunakan untuk pengaruh *hypnobreastfeeding* dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada ibu nifas di Rumah Sakit Umum Ganesha.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-April 2024. Lama waktu penelitian 1 bulan. Tempat penelitiannya di Rumah Sakit Umum Ganesha yang terletak di Jalan Raya Celuk, Sukawati. Sampel dalam penelitian ini adalah 35 ibu nifas. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik konsekutif sampling, yaitu semua ibu nifas yang datang dan memenuhi kriteria inklusi dimasukkan dalam penelitian ini sampai jumlah yang diperlukan terpenuhi. Pada teknik konsekutif sampling dalam penelitian mengenai pemberian *hypnobreastfeeding* dan aromaterapi lavender pada ibu nifas dengan tujuan mengurangi tingkat kecemasan, peneliti secara sengaja memilih responden yang memenuhi karakteristik atau kriteria tertentu yang dianggap relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian. Penentuan sampel dilakukan peneliti berdasarkan kriteria inklusi yang telah disusun.

Kriteria inklusi yaitu:

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Melahirkan pada umur kehamilan aterm yaitu 37-40 minggu.
- 2) Ibu nifas dengan kehamilan primigravida dan multigravida
- 3) Melahirkan secara normal dan seksio sesarea.
- 4) Ibu nifas yang menyukai atau suka dengan aromaterapi lavender.
- 5) Tidak sedang mengalami komplikasi dan penyulit selama masa nifas.
- 6) Bersedia menjadi responden dalam penelitian

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Ibu yang mengalami komplikasi persalinan dan nifas.
- 2) Ibu yang tidak menyukai aromaterapi lavender.
- 3) Ibu nifas dengan kesehatan mental yang tidak baik.
- 4) Ibu yang menolak atau susah untuk diberikan hypnobreastfeeding.

Instrumen pengumpulan data yakni kuesioner. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat bertujuan mengetahui tingkat pengetahuan rerata dan persentase dari variabel terhadap tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dan setelah pemberian hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender. Masing-masing variabel dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi.

Perolehan hasil uji normalitas berdistribusi tidak normal ($p < 0,05$) sehingga pengujian data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon karena peneliti melakukan pengukuran pengetahuan (pre test). Selanjutnya dilakukan (post test) setelah setelah diberikan teknik hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ditulis dengan menggunakan Font cambria 12 pt, spasi 1,5 spacing after 6 pt Merupakan hasil pemaparan dari hasil penelitian yang telah diperoleh yang dimuat atau dibahas dalam bentuk hasil analisi komparatif atau studi deskriptif dan lain sebagainya sesuai dengan penelitian yang anda lakukan. Hasil dipaparkan secara logis dan memuat relevansi yang bersifat integral dengan konteks literatur sebagai bahan kajian yang dilakukan secara nyata untuk mendukung setiap hasil penelitian yang telah anda peroleh.

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
< 20 tahun	0	0 %

20-35 tahun	34	97,1 %
> 35 tahun	1	2,9 %
Paritas		
Primigravida	11	31,4 %
Multigravida	24	68,6 %
Jenis Persalinan		
SC	24	68,6%
Normal	11	31,4%
Pendidikan		
SD	0	0 %
SMP	0	0 %
SMA/SMK	15	42,9 %
Perguruan Tinggi	20	57,1 %
Pekerjaan		
Pegawai swasta	9	25,7 %
Karyawan swasta	5	14,3 %
PNS	4	11,4 %
IRT	17	48,6 %
Total	35	100

Tabel 1 menunjukkan karakteristik dari 35 ibu nifas sebanyak 97,1% responden berusia antara 20-35 tahun, 68,6% multigravida, 68,6% dengan persalinan section caesarea, 57,1% lulusan perguruan tinggi dan 48,6% ibu rumah tangga (IRT).

Tabel 2 Tingkat Kecemasan Ibu Nifas sebelum Pemberian Hypnobreastfeeding dengan Aromaterapi Lavender di Rumah Sakit Umum Ganesha

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase	Min	Max	Median	Mean
6	4	11,4	6	12	8	8,43
7	7	20,0				
8	8	22,8				
9	7	20,0				
10	5	14,3				
11	3	8,6				
12	1	2,9				
	35	100				

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebelum pemberian hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender, tingkat kecemasan ibu nifas terbanyak berada pada tingkat kecemasan delapan sebanyak 8 responden dengan persentase 22,9 % dengan mean 8,43..

Tabel 3 Tingkat Kecemasan Ibu Nifas setelah Pemberian Hypnobreastfeeding dengan Aromaterapi Lavender di Rumah Sakit Umum Ganesha

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase	Min	Max	Median	Mean
3	4	11,4	3	8	5	5,14

4	7	20,0
5	10	28,6
6	9	25,7
7	4	11,4
8	1	2,9
35		100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sesudah pemberian hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender, tingkat kecemasan ibu nifas terbanyak berada pada tingkat kecemasan lima sebanyak 10 responden dengan persentase 28,6 % dengan mean 5,14.

Tabel 4 Uji Normalitas Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Sebelum dan Setelah Pemberian Hypnobreastfeeding dan Aromaterapi

Variabel	Kelompok	df	Nilai <i>p</i>
Tingkat Kecemasan	Sebelum	35	0,088
	Sesudah	35	0,054

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil uji normalitas data pada Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Sebelum dan Setelah Pemberian Hypnobreastfeeding dan Aromaterapi Lavender di Rumah Sakit Umum Ganesha. Setelah dilakukan pengujian normalitas, menggunakan uji Shapiro-wilk diketahui pada nilai hasil uji normalitas data berdistribusi normal karena nilai sig. > alpha 0,05.

Tabel 5 Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Sebelum dan Setelah Pemberian Hypnobreastfeeding dan Aromaterapi Lavender di Rumah Sakit Umum Ganesha

Variabel	Kelompok	df	Nilai <i>p</i>
Tingkat Kecemasan	Sebelum	35	0,088
	Sesudah	35	0,054

Tabel diatas menunjukkan terjadi penurunan mean pada ibu nifas setelah diberikan hypnobreastfeeding dengan selisih nilai 3,29. Hasil uji analisis bivariat dengan Paired T Test didapatkan p value =0,000. Maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dan setelah pemberian hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender.

PEMBAHASAN

Hasil pengamatan terhadap tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dan setelah pemberian hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Ganesha yang melibatkan 35 responden dengan karakteristik yang dianalisis berdasarkan usia, paritas, jenis persalinan, pendidikan, dan pekerjaan. Tingkat kecemasan ibu nifas sebelum diberikan hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender didapatkan hasil mean 8,43, skor tertinggi 12 dan skor terendah 6. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya kecemasan yang dialami ibu nifas yang dapat berdampak buruk pada fungsi fisik dan dapat mempengaruhi psikologisnya. Ibu nifas yang menjadi responden pada penelitian mengalami kecemasan yang dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti perasaan takut, cemas, khawatir, merasa tidak nyaman, merasakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Ibu nifas dengan umur lebih tua dapat mengalami kecemasan akan penyulit atau komplikasi sejak kehamilan sampai masa nifasnya karena kondisi dan fungsi fisik yang sudah mulai menurun yang mempengaruhi psikologisnya (Istiqomah dkk,2021).

Kecemasan yang dialami oleh responden pada penelitian jika dilihat dari karakteristik umur menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia antara 20-35 tahun. Menurut penelitian Istiqomah dkk (2021) faktor usia dapat mempengaruhi kecemasan karena ibu nifas yang lebih tua mungkin mengalami kecemasan terkait risiko komplikasi sejak kehamilan hingga masa nifas karena kondisi fisik ibu yang mulai menurun.

Peneliti menemukan bahwa sebagian besar responden dengan paritas multigravida. Penelitian ini sejalan dengan pendapat Handayani dkk (2020) yaitu pengalaman melahirkan bisa menjadi sumber stres bagi multigravida, terutama jika pernah mengalami komplikasi atau persalinan yang sulit dapat meninggalkan trauma psikologis. Ibu yang pernah mengalami persalinan darurat atau prosedur medis yang tidak diharapkan mungkin membawa kekhawatiran dan ketakutan tersebut ke kehamilan dan persalinan berikutnya yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan para ibu nifas. Pengalaman melahirkan yang tidak diharapkan, seperti persalinan darurat, juga dapat menyebabkan trauma psikologis pada ibu post-partum.

Pada penelitian ini sebagian besar merupakan responden yang melahirkan secara sectio caesarea. Penelitian Istiqomah dkk (2021) menyatakan bahwa jenis persalinan dapat memengaruhi tingkat kecemasan ibu nifas, karena persalinan dengan metode tertentu atau komplikasi selama proses persalinan dapat meningkatkan kecemasan. Kecemasan terkait dengan persalinan melalui metode sectio caesarea bisa menjadi pengalaman yang menantang bagi ibu nifas. Proses operasi yang melibatkan sayatan pada dinding perut selebar 10-15cm untuk mencapai rahim dan mengeluarkan bayi dapat menimbulkan kekhawatiran akan

prosedur bedah itu sendiri. Ketidakpastian tentang pemulihan pasca operasi yang lamanya mencapai 6 minggu menjadi sumber kecemasan ibu serta proses pemulihan yang memerlukan waktu lebih lama dan adanya risiko komplikasi seperti infeksi atau perdarahan. Jenis persalinan *sectio caesarea* dapat menimbulkan ibu kurang memiliki kontrol penuh atas proses persalinan yang dapat meningkatkan perasaan ketidakpastian dan kecemasan dan membutuhkan dukungan emosional dari keluarga.

Sebagian besar responden pada penelitian merupakan lulusan perguruan tinggi. Penelitian Istiqomah dkk (2021) menyatakan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi dapat mendoktrin ibu untuk memiliki ekspektasi yang lebih tinggi terhadap diri mereka sendiri dalam memenuhi standar tertentu sebagai seorang ibu. Hal ini bisa menciptakan tekanan tambahan dan perasaan tidak percaya diri jika mereka merasa tidak bisa memenuhi ekspektasi tersebut.

Distribusi pekerjaan menunjukkan merupakan ibu rumah tangga (IRT). Pekerjaan ibu rumah tangga menunjukkan peran penting mereka dalam mengurus rumah tangga dan anak-anak, yang dapat mempengaruhi fokus pada diri mereka sendiri dan pengasuhan bayi. Menurut penelitian Istiqomah dkk (2021) menyatakan bahwa pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (IRT) memegang peran vital dalam mengurus rumah tangga dan anak-anak dengan beban kerja ganda, isolasi sosial, kurangnya dukungan dan keterbatasan waktu serta perhatian adalah faktor utama yang menyebabkan stress pada ibu. Ketidakseimbangan antara tugas rumah tangga, perawatan bayi dan perawatan diri sendiri dapat meningkatkan tingkat stres dan kelelahan pada ibu nifas, menyulitkan mereka untuk merasa sehat secara mental.

Ibu yang cemas dengan adanya komplikasi atau kurangnya dukungan dari hal tersebut dapat membuat ibu nifas mengalami beberapa tingkat yaitu kecemasan ringan, sedang, berat atau sampai ketinggian depresi. Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah dengan cara memberikan efek rileks menggunakan teknik *hypnobreastfeeding* dan aromaterapi lavender yang telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu nifas. *Hypnobreastfeeding* memberikan pelatihan relaksasi yang mendalam untuk mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh berbagai faktor, sementara aromaterapi lavender memberikan efek menenangkan yang membantu ibu nifas merasa lebih rileks dan tenang. Integrasi kedua teknik ini memberikan dukungan holistik yang dapat signifikan menurunkan kecemasan ibu nifas selama masa nifas (Alfya dkk, 2021).

Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi

Setelah diberikan tehnik hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender, tingkat kecemasan ibu nifas dengan mean menjadi 5,14 skor tertinggi 8 dan terendah 6. Hal ini sejalan dengan penelitian Hanum P, dkk (2021) menunjukkan bahwa sesudah diberikan tehnik tersebut selain menjadi metode yang dipakai guna melancarkan proses menyusui juga dapat memberikan efek rileks untuk mengurangi kecemasan melalui pemberian afirmasi atau sugesti positif. Aromaterapi merupakan terapi menggunakan ekstrak tumbuh-tumbuhan yang bisa diberikan dengan menggunakan metode inhalasi, masase dan sebagainya. Aromaterapi lavender merupakan salah satu jenis aromaterapi yang memiliki manfaat memberikan sensasi relaksasi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lutfiana, dkk (2019) berjudul hypnobreastfeeding dapat menurunkan kecemasan pada ibu post partum yang menyatakan bahwa tehnik hypnobreastfeeding berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas, dibuktikan dengan hasil uji statistik wilcoxon yang signifikan dengan mendapatkan nilai p-value 0.00 Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas.

Konsep dasar dari pemberian hypno adalah dengan mengkombinasikan teknik relaksasi dan pemberian aromaterapi lavender kepada responden secara bersamaan dengan cara melibatkan pikiran alam bawah sadar ibu nifas dengan bantuan memberikan sugesti-sugesti positif dan menyakinkan ibu bahwa ibu mampu menyusui secara nyaman dan rileks. Hal ini dilakukan supaya ibu mengalami perubahan dalam hal psikologis dan fisik yang akan mempengaruhi kinerja hormon prolaktin di dalam diri ibu nifas. Waktu pemberian hypnobreastfeeding pada ibu nifas yaitu selama 3 hari dengan durasi pemberian sehari 2 kali saat kondisi ibu sedang santai. Waktu pemberian intervensi hypnobreastfeeding dari 24 jam pertama untuk ibu nifas yang melahirkan secara normal atau melahirkan secara sectio caesarea (Lutfiana dkk, 2019).

Berdasarkan penelitian Lutfiana dkk (2019) manfaat pemberian terapi ini yaitu ibu dapat merasakan kenyamanan, ketenangan, mengurangi rasa kekhawatiran dan overthinking selama ini, mengontrol emosi, meminimalisir kejadian stress atau depresi pada saat setelah melahirkan, memperlancar pemulihan dan mempercepat involusi uterus karena ibu merasa nyaman dan bahagia dalam melewati masa nifasnya.

Aromaterapi lavender sendiri memberikan efek menenangkan jiwa dan mempengaruhi kondisi psikologis maupun fisik pada ibu nifas. Aromaterapi yang dihirup dari minyak dengan rasa bau bunga lavender mampu meningkatkan gelombang alfa dan dapat memberikan efek

nyaman bagi yang menghirupnya serta meringankan nyeri, gangguan pola tidur, sakit kepala, stress atau ketegangan lainnya, mengurangi kelelahan, meningkatkan relaksasi, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Aroma tersebut mempengaruhi bagian otak yang mengatur keadaan mood, dan emosi seseorang. Hal ini bisa diaplikasikan pada ibu nifas yang memerlukan rileksasi setelah melahirkan (Worwood Valerie A, 2016).

Aromaterapi bekerja melalui molekul-molekul yang langsung bereaksi pada organ penciuman manusia kemudian dikirim ke otak, lalu dilanjutkan oleh sistem limbik, bagian dari otak manusia yang berhubungan dengan emosi dan memori. Komponen senyawa utama di dalam minyak aromaterapi lavender yaitu linalil asetat dan linalool. Senyawa ini dapat mempengaruhi dan dapat merangsang respon fisiologis saraf, hormon endokrin yang dapat mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, sistem pernafasan, aktivitas gelombang otak dan beberapa pelepasan hormon di dalam tubuh. Efek yang dihasilkan yaitu orang yang menghirupnya dapat menjadikan dirinya lebih tenang, merangsang sistem saraf, membantu menormalkan sekresi hormon di dalam tubuhnya dan memulihkan kondisi psikis seperti emosi dan perasaan (Mughtaridi dan Moelyono, 2015).

Mekanisme kerja senyawa linalil asetat dan linalool melalui pemberian aromaterapi lavender inhalasi dengan menggunakan tissue akan merangsang saraf penciuman, dan direspon oleh hipotalamus untuk menstimulasi sistem limbic dan hipofisis anterior agar kelenjar adrenal mengurangi sekresi hormon ACTH (Adrenokortikotropik) dan kortisol, pelepasan asetilkolin dan aktifitas simpatis dan sistem parasimpatik yang meningkat mampu memberikan efek relaksasi dan meningkatkan mood pada ibu nifas. Apabila terjadi perubahan secara fisiologis maka tubuh akan menstimulasi pengeluaran ACTH (Adrenokortikotropik) untuk memicu kelenjar adrenal dan akan menurunkan kadar hormon kortisol sehingga saat terjadi relaksasi baik secara fisik maupun psikis pada tubuh ibu nifas.

Hasil yang didapat dari penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan score kecemasan pada ibu nifas setelah dilakukan pemberian hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender. Setelah diberikan intervensi ibu merasa lebih tenang serta nyaman dan siap dalam menghadapi perannya sebagai ibu untuk bayinya. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi terhadap tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dan setelah pemberian hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender di Rumah Sakit Umum Ganesha. Hal ini disebabkan tehnik ini memiliki efek menenangkan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan fisik, serta merangsang sistem saraf dan hormon

endokrin dalam tubuh. Manfaat dari intervensi ini tidak hanya dalam mengurangi kecemasan, tetapi juga dalam meningkatkan kenyamanan, ketenangan, dan pemulihan pasca melahirkan.

D. KESIMPULAN

Ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender di Rumah Sakit Umum Ganesha dengan nilai p sebesar 0,000.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan menambahkan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih banyak dengan menggunakan metode penelitian lain, menegakkan konsistensi dalam penggunaan perangkat audio selama intervensi akan meningkatkan akurasi dan konsistensi dari hasil yang diperoleh dan mempertimbangkan penggunaan teknik relaksasi yang lebih bersifat auditif atau p

E. DAFTAR PUSTAKA

- Adli Fikri, K. (2022). Edinburgh Post-natal Depression Scale (EPDS) Deteksi Dini dan Skrining Depresi Post-partum. *Jurnal Kesehatan*.
- Alfya, B., Santoso, A., Widjaja, D. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas: Studi Penggunaan Hypnobreastfeeding. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*.
- Ariani, K., Darmayanti, P.R., Tertiana, S.W. (2022). Dukungan Suami Dengan Proses Adaptasi Psikologi Pada Ibu Nifas RSAD Denpasar Bali. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*.
- Donsu, D., & Amini, A. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi Kesehatan*.
- Hanum P, Ritonga Ashariah R, Pratiwi Dwi P, Wati L, Ningsih R.W. dan Serianti. (2021). Pengaruh Teknik Hypnobreastfeeding Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*.
- Haryani, W., dan Setiyobroto, I. S. I. 2022. Modul Etika Penelitian.
- Istiqomah, A. L., Viandika, N. dan Khoirun, N.S. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*.
- Kasmara, D.P., dan Anita Y. F. (2023). Relationship Between Postpartum Mothers Knowledge About Psychological Adaptation During The Postpartum Period (Taking In, Taking Hold Dan Letting Go) And Postpartum Stress. *Jurnal Ibu dan Anak*.
- Lutfiana, S.P., Harsono, S., Budihastuti U.R. (2019). Hypnobreastfeeding Dapat Menurunkan Kecemasan pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surakarta*.
- Marifah, U., Anifah, F., Astuti, M. P., & Hadijah, S. (2019). Pengaruh Pelaksanaan Massage

Terhadap Kecemasan Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>

- Masruroh, S. dan Mukhoirotin. (2022). Pendidikan Kesehatan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Psikomotor Ibu Tentang Teknik Menyusui. *Midwifery Jurnal Kebidanan*.
- Muchtaridi dan Moelyono. (2015). *Aroma Terapi Tinjauan Aspek Kimia Medisinal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Muhara, S.Y., Eliyawati, Yeni, Kurniawati, Yeni, Ludvia, Istidamatul, A. D., Prativie, Ganis, Y., Rohma, Khoiriati. (2023). Pengaruh Terapi Hypnobresfeeding Terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Menyusui di Puskesmas Kabupaten Situbondo. *Journal of Health Care*.
- Nurgiwati. 2015. *Terapi Alternatif Dan Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bogor: In Media.
- Riyanti, E. (2020). *Dukungan Ibu Menyusui*. In: Cetakan I. Yogyakarta: CV. Fawwaz Mediacipta.
- Roswendi, A.S. dan Sunarsi, D. (2020). *Dinamika dan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner*. Cilegon: Runzune Sapta Konsultan.
- Sukma, F., Elli, H., dan Jamil Siti., N (2017). *Asuhan kebidanan pada Masa Nifas*. In: Cetakan I. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Tianen. (2014). *Using Aromatherapy and Hydrotherapy in Obstetrics Care – Study on Labouring Women’S Perceptions*. In Finlandia: University of Eastern Finland.
- Trifi, Y.D. (2023). *Relaksasi Hypnobreastfeeding solusi untuk meningkatkan produksi ASI*.
- Worwood Valerie Ann. (2016). *The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy*. United States of Amerika.
- Yasin, A., Ibrahim, R., & Setiawan, D. (2019). Efektivitas Aromaterapi dalam Mengurangi Kecemasan pada Pasien Preoperatif. *Jurnal Kesehatan*.