

EFEKTIVITAS KOMBINASI AROMA TERAPI BERGAMOT DAN HIPNOTERAPI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU MASA NIFAS DI PUSKESMAS SIDOREJO SUMATERA SELATAN

Yusi Dwi Apriliani¹⁾, Uswatun Kasanah²⁾, Lia Puspita Dewi³⁾

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email: yyusidwiapriliani@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Alat reproduksi akan kembali ke keadaan semula sebelum hamil, sekitar kurang lebih 60 gram dimulai segera setelah plasenta lahir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian aroma terapi bergamot dan hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan pada masa nifas Di Puskesmas Sidorejo Kecamatan Pagaralam Selatan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian preeksperimental dengan rancangan *one group pre-test and post-test*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu nifas hari ke 4-42 hari di Puskesmas Sidorejo Kota Pagaralam Sumatera Selatan jumlah 20 ibu nifas. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive* sampling. Data dianalisis menggunakan Analisis Univariat dan Bivariat. (1) Hasil tingkat kecemasan sebelum intervensi, didapatkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi bergamot dan hipnoterapi, seluruh ibu nifas (100%) berada pada kategori cemas sedang. Rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen adalah 66,7 (SD = 3,769), dan pada kelompok kontrol sebesar 66,5 (SD = 2,692). (2) Hasil tingkat kecemasan setelah intervensi, diperoleh bahwasanya terjadi penurunan kecemasan. Rata-rata skor kecemasan kelompok eksperimen turun menjadi 44,5 (SD = 2,061), dengan 25% responden mencapai tingkat kecemasan normal, 25% cemas ringan, dan 50% masih cemas sedang (3) Ada pengaruh pemberian aromaterapi bergamot dan hipnoterapi terhadap ibu nifas Puskesmas Sidorejo Kota Pagaralam Sumatera Selatan.

Kata Kunci : *Aroma Terapi Bergamot, Hipnoterapi*

ABSTRACT

The postpartum period is the time after childbirth until 6 weeks or 42 days. The reproductive organs will return to their pre-pregnancy state, weighing approximately 60 grams, starting immediately after the placenta is delivered. This study aims to determine the effectiveness of administering bergamot aromatherapy and hypnotherapy on anxiety levels during the postpartum period at the Sidorejo Health Center in Pagaralam Selatan District. This study used a pre-experimental research design with a one-group pre-test and post-test design. The population in this study consisted of all postpartum mothers on days 4-42 at the Sidorejo Community Health Center in Pagaralam City, South Sumatra, totaling 20 postpartum mothers. The sampling technique used was purposive sampling. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis. (1) The anxiety level before intervention showed that before receiving bergamot aromatherapy and hypnotherapy, all postpartum mothers (100%) were in the moderate anxiety category. The average anxiety level in the experimental group was 66.7 (SD = 3.769), and in the control group, it was 66.5 (SD = 2.692). (2) The results of anxiety levels after the intervention showed a decrease in anxiety. The average anxiety score of the experimental group decreased to 44.5 (SD = 2.061), with 25% of respondents reaching normal anxiety levels, 25% experiencing mild anxiety, and 50% still experiencing moderate anxiety. (3) There was an effect of bergamot aromatherapy and hypnotherapy on postpartum mothers at the Sidorejo Community Health Center in Pagaralam City, South Sumatra.

Keywords : *Bergamot Aromatherapy, Hypnotherapy*

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Alat reproduksi akan kembali ke keadaan semula sebelum hamil, sekitar kurang lebih 60 gram dimulai segera setelah

plasenta lahir. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung ibu akan banyak mengalami perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan ketidaknyamanan pada masa nifas (Susilowati, 2015). Menurut dr.Siti Dhayanti, SpOG dan dr. H. Muki R, SpOG, masa nifas adalah periode 6 minggu pasca persalinan, disebut juga involusi atau (periode dimana system reproduksi wanita postpartum/ pasca persalinan kembali ke keadaanya seperti sebelum hamil). Di masyarakat Indonesia, masa nifas merupakan periode waktu sejak selesainya proses persalinan sampai 40 hari setelah itu. (Hutagaol, 2020)

Berdasarkan target *Sustainable Development Goals* (SDGS) tahun 2015-2030 didapatkan 15.000 dari sekitar 4,5 juta wanita melahirkan menyatakan adanya rasa takut dan kecemasan. Di negara berkembang diperkirakan mencapai 100 ribu sampai 1.000 lebih per kelahiran yang menyuarakan adanya perasaan cemas, sedangkan di negara maju berkisar 7- 15 per 100 ribu kelahiran hidup yang menyatakan adanya perasaan cemas pasca persalinan. Berdasarkan data kemenkes sepanjang tahun 2020, sebanyak 18.372 jiwa mengalami gangguan kecemasan, lebih dari 23.000 mengalami depresi dan sekitar 1.193 jiwa melakukan percobaan bunuh diri (Kemenkes RI, 2020). Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2019 jumlah ibu nifas sebanyak 168% orang, pada tahun 2020 jumlah ibu nifas mengalami penurunan sebanyak 2% yaitu 166% orang, dan pada tahun 2021 jumlah ibu nifas juga mengalami penurunan sebanyak 2% yaitu 164% orang (Kemenkes RI, 2021)

Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang di tandai dengan perasaan tertekan dan tidak tenang, kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan. Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2020 masalah kesehatan mental akan menjadi salah satu penyebab dari ketidakmampuan seorang individu di seluruh dunia. Menurut WHO sebanyak 450 juta penduduk di dunia mengalami gangguan kesehatan akibat kecemasan. Populasi usia dewasa muda diperkirakan 150 juta jiwa dan 57 % dari total populasi tersebut diduga mengalami kecemasan disebabkan oleh beban tugas saat menempuh pendidikan.(Karimah & Maulana, 2023)

Kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang berhubungan dengan ketakutan, kekhawatiran, perasaan-perasaan bersalah, perasaan tidak aman dan kebutuhan akan kepastian. Kecemasan pada dasarnya merupakan sebuah respon terhadap apa yang terjadi atau antisipatif, namun faktor dinamik yang dapat mempercepat kecemasan tidak disadari.(Anjani, 2018)

Menurut hasil riset, ibu postpartum terbanyak berada pada usia 31- 35 tahun, dan diikuti oleh usia 26-30 tahun. Untuk tingkat kecemasan, Pada usia 26-30 tahun, depresi sedang 18,75%, sementara gangguan kompleks terjadi pada usia 31-35 tahun (18,75%). Gangguan sangat kompleks tercatat dalam rentang usia 26-35 tahun dan 31-35 tahun masing-masing (12,5%). Penelitian terdahulu menjelaskan, Sebanyak 80,9% ibu yang mengalami kecemasan postpartum berusia diantara 21-34 tahun, dengan jumlah 17 orang (16). Hasil ini Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan risiko depresi postpartum terbanyak ditemukan pada 47,1% subjek yang berada dalam rentang usia 21-35 tahun (17), Mayoritas responden yang mengalami depresi postpartum termasuk dalam kelompok usia 20-35 tahun, dengan persentase mencapai 73,3%. Pada usia ini, ibu biasanya menganggap periode postpartum sebagai masa yang sangat sulit, yang dapat menimbulkan tekanan emosional karena penyesuaian dengan peran baru sebagai ibu (Ridha et al., 2022)

Aroma terapi bergamot (*Citrus bergamia*) merupakan cara yang tepat untuk mengatasi kecemasan terhadap depresi ibu pada masa nifas Terapi aromaterapi merupakan treatment yang menggunakan bahan dengan wangi-wangian yang berupa minyak esensial dalam penyembuhan holistik untuk memperbaiki kesehatan dan kondisi emosional. Aromaterapi biasanya diberikan untuk meningkatkan kondisi kesehatan termasuk tubuh, pikiran, dan jiwa. Aromaterapi memiliki efek positif dimana merangsang sensori dan reseptor yang pada akhirnya akan mempengaruhi organ lain sehingga dapat menimbulkan efek tertentu pada emosi dan juga mampu bereaksi terhadap stress.

Salah satu aroma terapi yang digunakan untuk menurunkan stres pada individu adalah aroma jeruk bergamot. Nama umum *Bergamot* adalah *Citrus bergamia* Risso et Poiteau, Buah bergamot biasanya digunakan untuk minyak esensial (BEO: *bergamot essential oil*) yang diperoleh dengan cara memarut dan *cold pressing* kulit buah. Senyawa kimia yang terkandung dalam BEO terdiri dari *monoterpene limonene* (25- 53%) yang berfungsi sebagai anti-depresan, *linalool* (2-20%) dan *linalyl asetat* (15-40%) yang berfungsi sebagai *analgesik* dan anti- inflamasi (Lo SK, Wang CC, Fang

W.2005). BEO populer sebagai aromaterapi yang digunakan untuk meningkatkan suasana hati dan simptom - simptom dari gangguan stres, seperti kecemasan dan nyeri kronis yang dirasakan individu (Haq et al., 2023).

Hasil temuan dari penelitian (Chen et al., 2022) yang merupakan penelitian eksperimental menunjukkan adanya efek aromaterapi minyak bergamot dalam meningkatkan kecemasan dan kualitas tidur pada ibu *postpartum*. dimana penelitian ini penelitian *eksperimental*. Dengan desain *eksperimental* Uji coba terkontrol secara acak ini menggunakan pengambilan sampel secara berurutan. Para peserta adalah semua wanita di pusat perawatan pascapersalinan di Taiwan bagian timur dan secara acak ditugaskan ke dalam kelompok eksperimen (n= 29) atau kelompok kontrol (n= 31). Aroma minyak *esensial bergamot* digunakan pada kelompok *eksperimen*, dan aroma air murni digunakan pada kelompok kontrol. *Intervensi eksperimen* dan kontrol dilakukan ketika para peserta berada di pusat perawatan pascapersalinan pada sore hari selama 15 menit setiap hari. Sebelum intervensi aroma dilakukan, pretest dilakukan dengan menggunakan *Edinburgh Post- natal Depression Scale dan Postpartum Sleep Quality Scale*. Posttest pertama dan kedua dilakukan dengan menggunakan dua skala yang sama pada 2 dan 4 minggu setelah intervensi Hipnoterapi adalah suatu kondisi alami di saat pikiran bawah sadar lebih dominan dan lebih terbuka untuk menerima pengaruh dari luar. Pasien akan dilatih untuk menanamkan pikiran positif dan melakukan hipnosis diri. Para ahli kejiwaan berpendapat bahwa relaksasi yang mendalam, pemusatan perhatian (fokus) dan hipnosis berguna untuk lebih banyak mengistirahatkan alam sadar dan memasukkan pemahaman kepada alam bawah sadar sehingga tindakan akan lebih banyak dipengaruhi oleh alam bawah sadar dibandingkan dengan alam sadar. Teknik hipnoterapi terdiri dari konsentrasi pikiran yaitu suatu cara untuk memusatkan perhatian, teknik relaksasi dengan pernafasan dan teknik relaksasi dengan fisualisasi.

Hipnoterapi merupakan salah satu program yang dapat diberikan pada ibu dalam menghadapi perubahan peran dalam hidupnya, sehingga ibu menjadi terlatih dan mampu mengontrol emosinya serta dapat menjaga ibu agar selalu sehat. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Sidorejo Kota Pagaralam Sumatera Selatan. telah dilakukan pada 10 ibu nifas pada awal bulan Januari 2025 di wilayah kerja Puskesmas Sidorejo Kota Pagaralam Sumatera Selatan, terdapat 3 ibu yang mengalami Depresi masa nifas. Masalah yang dirasakan ibu sangat mengganggu karena ibu tidak dapat merawat bayinya dengan baik dan nyaman.

Sehubungan dengan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Bergamot dan Hipnoterapi Terhadap Depresi Ibu Pada Masa Nifas Di Puskesmas Sidorejo Kota Pagaralam Sumatera Selatan” untuk melihat apakah ada efektivitas pemberian aroma terapi bergamot dan hipnoterapi terhadap depresi ibu pada masa nifas.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre eksperimental dengan rancangan *one group pre-test and post-test*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu nifas hari ke 4-42 hari di Puskesmas Sidorejo Kota Pagaralam Sumatera Selatan jumlah 20 ibu nifas. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive* sampling. Data dianalisis menggunakan Analisis Univariat dan Bivariat. Analisis Bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi bergamot dan hipnoterapi terhadap ibu nifas peneliti akan menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL

1. Karakteristik Responden

a. Distribusi frekuensi berdasarkan Usia Responden

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden ibu nifas berada pada rentang usia 20–39 tahun, yaitu sebanyak 14 orang (70,0%), 3 orang responden (15,0%) berusia kurang dari 20 tahun, dan 3 responden lainnya (15,0%) berada pada usia lebih dari 39 tahun. Pada usia ini, usia kehamilan cenderung memiliki risiko tinggi karena berpotensi mengalami komplikasi lebih besar, baik secara fisik maupun emosional.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Usia Ibu Nifas Kategori Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 20 tahun	3	15.0	15.0	15.0
	20-39 tahun	14	70.0	70.0	85.0
	> 39 tahun	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

b. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Responden

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden ibu nifas memiliki pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) dan karyawan, masing-masing sebanyak 8 orang (40,0%). Selain itu, sebanyak 4 orang responden (20,0%) bekerja sebagai wiraswasta.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu Nifas Kategori Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	8	40.0	40.0	40.0
	Karyawan	8	40.0	40.0	80.0
	Wiraswasta	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

2. Analisis univariat

a. Tingkat Kecemasan Responden Sebelum di Berikan Intervensi (Pemeberian Aroma Terapi Bergamot dan Hipnoterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada ibu Masa Nifas)

Berdasarkan hasil *pretest* tingkat kecemasan dari 20 ibu nifas, Sebelum diperoleh nilai tertinggi sebesar 72 dan nilai terendah sebesar 60. Nilai rata-rata tingkat kecemasan ibu nifas adalah sebesar 66,7 dengan standar deviasi (SD) sebesar 3,769. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu nifas adalah sedang.

Tabel 3
Data Hasil *Pretest* Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase
Tidak Cemas	0	(0%)
Kecemasan Ringgan	0	(0%)
Kecemasan Sedang	20	(100%)
Kecemasan Berat	0	(0%)
Total	20	(100%)

b. Tingkat Kecemasan Responden Setelah di Berikan Intervensi (Pemeberian Aroma Terapi Bergamot dan Hipnoterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada ibu Masa Nifas)

Berdasarkan hasil *posttest* tingkat kecemasan dari 20 ibu nifas, diperoleh nilai tertinggi sebesar 48 dan nilai terendah sebesar 41. Nilai rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen adalah sebesar 44,5 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 2,061.

Tabel 4
Data Hasil *Posttest* Kecemasan pada Ibu Nifas

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase
Tidak Cemas	5	(25%)
Kecemasan Ringgan	5	(25%)
Kecemasan Sedang	10	(50%)
Total	20	(100%)

c. Perbedaan Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Setelah di Berikan Intervensi (Pemberian Aroma Terapi Bergamot dan Hipnoterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada ibu Masa Nifas)

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa sebelum menerima kombinasi aromaterapi bergamot dan hipnoterapi (*pretest*), seluruh responden ibu nifas (100%) berada pada kategori cemas sedang, dan tidak ada yang menunjukkan tingkat kecemasan normal al maupun cemas ringan. Akan tetapi setelah seluruh ibu nifas menerima kombinasi aromaterapi bergamot dan hipnoterapi (*posttest*), terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Sebanyak 5 orang responden (25%) mengalami penurunan kecemasan ke tingkat normal, 5 orang (25%) berada pada tingkat cemas ringan, serta terdapat 10 orang (50%) yang masih berada pada kategori cemas sedang.

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Nifas

Tingkat Kecemasan	Test	
	Pretest (%)	Posttest
Normal	0 (0%)	5 (25%)
Cemas Ringan	0 (0%)	5 (25%)
Cemas Sedang	20 (100%)	10 (50%)
Total	20 (100%)	20 (100%)

Untuk menganalisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi, diperlukan uji bivariat dengan tahapan sebagai berikut.

3. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang sebarannya mengikuti distribusi normal atau tidak. Cara menentukan hasilnya adalah dengan membandingkan nilai L_0 (hasil perhitungan) dengan L_{tabel} (nilai kritis dari tabel). Jika L_0 lebih besar dari L_{tabel} , maka H_0 ditolak, yang berarti data tidak berasal dari populasi yang berdistribusi normal (Khatun, 2021).

Tabel 6
Uji Normalitas pretest dan posttest pada ibu nifas

N		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	3.00	2.25
	Std. Deviation	.000 ^c	.851
Most Extreme Differences	Absolute		.311
	Positive		.189
	Negative		-.311
Test Statistic			.311
Asymp. Sig. (2-tailed)			.000 ^d

Berdasarkan Tabel 6, uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov- Smirnov dengan koreksi Lilliefors menunjukkan bahwa data *pretest* tidak dapat diuji normalitasnya karena seluruh responden memiliki nilai yang sama, yang ditunjukkan oleh nilai standar deviasi (SD) sebesar 0,000.

Selain itu, pada data *posttest* kecemasan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan data tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data *posttest* tidak terdistribusi normal, dan analisis data selanjutnya menggunakan metode statistik non- parametrik (uji *Wilcoxon*).

b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah data memenuhi syarat analisis, yaitu distribusi normalitas pada data. Oleh karena distribusi datanya tidak berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis dilanjutkan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Dalam uji ini, keputusan diambil dengan melihat

nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok, begitu pun sebaliknya (Kishore & Jaswal, 2022).

Tabel 7
Hasil Uji *Wilcoxon Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol dan Eksperimen
Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test Summary

Total N	20
Test Statistic	20.000
Standard Error	24.734
Standardized Test Statistic	-3.032
Asymptotic Sig.(2-sided test)	.002

Tabel 8 Hasil Uji Hipotesis
Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Pretest_Kecemasan and Posttest_Kecemasan equals 0.	Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test	.002	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .050.

Berdasarkan Tabel 7 dan Tabel 8 di atas, hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan ibu masa nifas sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi bergamot dan hipnoterapi. Nilai signifikansi (*Asymp. Sig.*) diketahui sebesar 0,002 ($< 0,05$), sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian, terdapat perubahan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* kecemasan. Hal ini didukung oleh nilai statistik uji sebesar -3,032 dengan *error standar* sebesar 24,734. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi bergamot dan hipnoterapi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu masa nifas di Puskesmas Sidorejo, Kecamatan Pagaralam Selatan, Kota Pagaralam, Provinsi Sumatera Selatan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* tingkat kecemasan yang dilakukan terhadap ibu masa nifas sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa kombinasi aromaterapi bergamot dan hipnoterapi, diketahui adanya perbedaan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Selain itu, pada penelitian ini uji hipotesis dilakukan setelah melalui tahapan uji prasyarat analisis.

Namun, karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis tidak dapat menggunakan uji parametrik seperti *paired sample t-test*, akan tetapi diganti dengan uji non- parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*, sesuai dengan pendekatan yang direkomendasikan untuk data yang berdistribusi tidak normal (Kishore & Jaswal, 2022).

Pada uji hipotesis dengan uji *Wilcoxon*, diperoleh bahwa nilai *Asymptotic Significance (2-tailed)* adalah sebesar 0,002 ($p \text{ value} < 0,05$). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil ini menunjukkan bahwasanya terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* tingkat kecemasan ibu masa nifas. Dengan demikian, terdapat perubahan nyata yang terjadi setelah intervensi tersebut diberikan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Amiroh & Martana (2023), yang menyatakan bahwa bergamot merupakan tanaman aromatik dengan efek yang dapat menenangkan terhadap sistem limbik

di otak yang berkaitan secara langsung terhadap pengendalian stres dan juga mengurangi rasa kebimbangan secara emosi. Dengan efek tersebut, diharapkan aromaterapi ini dapat membantu dalam mengurangi gejala depresi yang ada dan meningkatkan suasana hati. Penelitian lain oleh Tamar *et al* (2025), juga mendukung penelitian ini yang menjelaskan bahwasanya aromaterapi lavender dapat memengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hal ini dapat terjadi karena aromaterapi sendiri sering kali digunakan sebagai tindakan non farmakologi yang dapat membantu dalam meningkatkan semangat yang membara, menghidupkan jiwa dan raga, serta meningkatkan kesehatan pasien.

Aromaterapi merupakan salah satu metode penyembuhan yang memanfaatkan minyak esensial yang diekstrak dari tumbuh-tumbuhan. Aromaterapi merupakan teknik sederhana dengan beberapa keunggulan yang dimilikinya, diantaranya adalah biaya yang relatif terjangkau, fleksibel karena dapat dilakukan di berbagai tempat dan kondisi, serta cara penggunaannya yang praktis dan efisien.

Selain itu, efek dari zat yang digunakan dalam aromaterapi cenderung aman untuk tubuh, dan manfaat atau khasiatnya juga telah terbukti cukup efektif dalam membantu proses penyembuhan (Phaskani *et al.*, 2023). Hipnoterapi juga dapat membantu dalam menurunkan kecemasan pasien. Hal ini didukung oleh temuan Karthik (2024), yang menyatakan bahwasanya hipnoterapi bekerja melalui relaksasi secara terarah dan memberikan sugesti positif untuk meredakan kecemasan serta memperbaiki kondisi psikis pasien.

Selama sesi hipnoterapi ini berlangsung, terapis akan membimbing pasien menuju kondisi relaksasi yang lebih mendalam agar pasien lebih mudah menerima sugesti. Dengan mengakses pikiran bawah sadar, hipnoterapi bertujuan untuk mengubah persepsi, emosi, dan perilaku yang mungkin sulit dikendalikan secara sadar atau melalui pendekatan kognitif biasa. Dalam prosesnya, digunakan teknik seperti imajinasi, cerita metaforis, dan sugesti langsung untuk memunculkan respons psikologis yang diinginkan serta mencapai hasil terapi yang efektif (Karthik, 2024).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Tingkat kecemasan sebelum diberikan aromaterapi bergamot dan hipnoterapi, seluruh ibu nifas (100%) berada pada kategori cemas sedang. Rata-rata tingkat kecemasan adalah 66,7 (SD = 3,769) sedangkan Untuk tingkat kecemasan setelah intervensi, diperoleh bahwasanya terjadi penurunan kecemasan. Rata-rata skor kecemasan kelompok eksperimen turun menjadi 44,5 (SD = 2,061), dengan 25% responden mencapai tingkat kecemasan normal, 25% cemas ringan, dan 50% masih cemas sedang. Adapun untuk perbedaan antara sebelum dan sesudah intervensi, didapatkan bahwa hasil dari uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest* dengan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa kombinasi aromaterapi bergamot dan hipnoterapi efektif menurunkan kecemasan ibu nifas. Dengan demikian, terdapat perbedaan antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi terhadap ibu nifas.

Saran

Sebaiknya tenaga kesehatan turut mempertimbangkan penggunaan terapi non-farmakologis seperti kombinasi aromaterapi dan hipnoterapi sebagai bagian dari perawatan komplementer untuk ibu masa nifas yang mengalami kecemasan. Dan diharapkan untuk ibu masa nifas untuk lebih terbuka terhadap metode alternatif seperti aromaterapi dan hipnoterapi sebagai langkah pendukung dalam menjaga keseimbangan emosional dan psikologis pasca persalinan, mengingat metode ini cenderung lebih aman, murah, dan mudah untuk diterapkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alyska Fadhilatul Ridha, Komalasari, & Sina, C. I. (2022). Pengaruh Aromaterapi Bergamot (Citrus Bergamia) Terhadap Tingkat Depresi Post Partum. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5(Mi), 5–24.
2. Amiroh, N., & Martana, S. P. (2023). Penerapan Tanaman Aromatik Melalui Pendekatan Arsitektur Biofilik dalam Mengatasi Urban Stres. 1–8. <https://doi.org/10.32315/ti.11.g001>
3. Anjani, A. D. (2018). Efektifitas Pemberian Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Primipara Dalam Melakukan Perawatan Bayi Baru Lahir Usia 0 - 7 Hari. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7(2), 107–115.

4. Annisa Nurul Haq, R., Yulia, I., Marlinda, R., & Syedza Saintika, S. (2023). Minyak esensial jeruk bergamot (citrus bergamia) sebagai aromaterapi untuk menurunkan stres kerja bergamot orange (citrus bergamia) essential oil as aromatherapy to Reduce occupational stress. *Behavioral Science Journal Januari 2023 |Vol, 1(1)*, 46–52.
5. Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta. In *Tata Bahasa Baku Bahasa Indonesia edisi keempat*.
6. Astuti, N. R. T. dan N. L. widya. (2021). *Terapi komplementer*.
7. Bortone, I., Dekker, & Khasanah, C. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap penurunan Tingkay Kecemasan Pada Penderita Diabetes Melitus. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
8. Chen, M. L., Chen, Y. E., & Lee, H. F. (2022). The Effect of Bergamot Essential Oil Aromatherapy on Improving Depressive Mood and Sleep Quality in Postpartum Women: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Nursing Research*, 30(2), E201. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000459>
9. Dina, Y., Feriani, P., & ... (2021). Efektivitas Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea. ... *Nasional Penelitian Dan ...*, 2013, 298–302
10. Fadilah, F., A, D. M., Arindari, D. R., Syafe, A., Keperawatan, I., Siti, S., Palembang, K., Keperawatan, D., Siti, S., & Palembang, K. (2025). *Terapi mindfulness meditation terhadap tingkat kecemasan Keperawatan tingkat akhir pada mahasiswa / i tingkat akhir*
11. Fadilah, W. N., Megawati, M., & Astiriyani, E. (2020). Pengaruh Hipnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Sectio Caesarea. *Media Informasi*, 14(2), 148–153. <https://doi.org/10.37160/bmi.v14i2.214>
12. Fahrina, S. I., & Desmawati. (2022). Expressive Writing Therapy Menurunkan Kecemasan Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(1), 25–32.
13. Farrar, A. J. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information. January*, 490–504.
14. Gampur, I. R., Anwar, M., & Kurniawati, H. F. (2022). The Effect of Lavender Aromatherapy on Postpartum Blues of Primipara Mothers : A Scoping Review. *Journal of Women, Midwives and Midwifery* , 2(3), 64–76.
15. Hardiyati. (2020). *kecemasan saat pandemi covid 19*.
16. Hutagaol, A. (2020). Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di Lingkungan Ix Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(1), 51–58. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i1.371>
17. Ibrahim. (2018). Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam Oleh : Ibrahim*. *Syi'ar*, 18(2), 103–115.
18. Illona G. Fachtyan, Izika Genio W. Sholihah, Isma W. Khoir, & Nadia Khairina. (2023). Terapi Kognitif dalam Pengelolaan Gangguan Kecemasan. *Flourishing Journal*, 3(12), 504–511. <https://doi.org/10.17977/um070v3i122023p504-511>
19. Jumrotin, J., Suroso, S., & Meiyuntariningsih, T. (2018). Terapi Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Siswi Dalam Menghadapi Menarche. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 79–92. <https://doi.org/10.30996/persona.v7i1.1525>
20. Karimah, N., & Maulana, N. (2023). Pengaruh terapi komplementer dengan mendengarkan murotal Al-QurânTM terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi dimasa pandemi Covid-19. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 6(3), 103–109. <https://doi.org/10.32504/hspj.v6i3.743>
21. Karthik, G. R. (2024). *Head-to-head : hypnotherapy vs cbt evaluating their effectiveness in treating anxiety and depression*. 9(1), 45–48.
22. Khatimah, H., Endarwati, S., Akhfar, K., Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, A., Akkes Dharma Husada Kediri, K., Kebidanan Mega Buana, A., & Universitas Syekh Yusuf Al Makassar
23. Gowa, K. (2024). Implementasi Treatment Sauna Pada Ibu Nifas Untuk Mengurangi Kecemasan Berbasis Homecare Implementation of Sauna Treatment for Postpartum Women to Reduce Anxiety Based on Homecare. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(2), 42–48.

24. Khatun, N. (2021). Applications of Normality Test in Statistical Analysis. *Open Journal of Statistics*, 11(01), 113–122. <https://doi.org/10.4236/ojs.2021.111006> Kishore, K., & Jaswal, V. (2022). Statistics Corner: Wilcoxon–Mann–Whitney Test. *Journal of Postgraduate Medicine, Education and Research*, 56(4), 199–201. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10028-1613>
25. Kurniasari, F., Darmayanti, N., & Dwi Astuti, S. (2017). PEMANFAATAN AROMATERAPI PADA BERBAGAI PRODUK (Parfum Solid, Lipbalm, dan Lilin Anti Nyamuk). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 13– 17.
26. Kusumadewi, R. R., Studi, P., & Kebidanan, S. (2024). *PENGARUH KOMBINASI HIPNOBIRTHING DAN ESSENTIAL OIL*. 8(2), 46–52.
27. Leviana, B. (2021). *Buku ajar komplomenter aromaterapi*.
28. Malahayati, I. (2021). Aromaterapi Minyak Esensial Bergamot Menurunkan Resiko Postpartum Blues Inke Malahayati. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(7), 99–103.
29. Nasution, T. H., Helwiyah, R., & Sitorus, R. E. (2013). Faktor–Faktor yang Berhubungan dengan Manajemen Diri pada Pasien yang Menjalani Hemodialisis di Ruang Hemodialisis RSUP Dr Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(2), 162–168.
30. Normah, Rifai, B., Vambudi, S., & Maulana, R. (2022). Analisa Sentimen Perkembangan Vtuber Dengan Metode Support Vector Machine Berbasis SMOTE. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*, 8(2), 174–180. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
31. Notoatmodjo, S. (2018). Metode Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta. *At- Taqaddum*, 8(1), 29.
32. Phaskani, S., Widiastini, L. P., & Aswitami, N. G. A. P. (2023). *PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI MAWAR DAN HIPNOTERAPI TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL SAAT PEMERIKSAAN TRIPLE ELIMINASI DI UPTD. PUSKESMAS KUTA I*. 6, 73–78.
33. Purwanti, D., Fitriasih, & Aroh, I. (2021). Dukungan Sosial Keluarga Dan Hubungannya Dengan Kecemasan Ibu Primipara Dalam Merawat Bayi Berat Badan Lahir Rendah. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 2(2), 249–254.