

Efektivitas *Harmomia Oilin* untuk mengatasi *Postpartum Blues* Pada Ibu Nifas Di TPMB Wilayah Kelurahan Bekasi Jaya Tahun 2025

Penulis:

Istiana Indriasari¹

Teni Nurlatifah²

Udin Sabarudin³

Meti Widiya⁴

Afiliasi:

Program Studi Magister
Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Dharma Husada,
Bandung, Indonesia¹, Program
Studi Magister Kebidanan
STIKes Dharma Husada², RSIA
Grha Bunda³, Poltekkes
Kemenkes Tasikmalaya⁴

Korespondensi:

bdistianaindri@gmail.com

Histori Naskah:

Diajukan: 03-09-2025

Disetujui: 30-01-2026

Publikasi: 31-01-2026

Abstrak:

Postpartum blues adalah suatu tingkat keadaan depresi bersifat sementara yang dialami oleh kebanyakan ibu yang baru melahirkan karena perubahan tingkat hormon, tanggung jawab baru akibat perluasan keluarga dan pengasuhan terhadap bayi. Mengatasi *postpartum blues* sebelumnya dapat dilakukan dengan terapi herbal yang diberikan pada ibu nifas salah satunya dengan serbuk jahe merah namun pemberian nya kurang optimal maka peneliti membuat suatu inovasi *Harmomia Oilin* yang merupakan salah satu alat terapi komplementer yang mengandung kenanga (*Canganga Odorata*) essential oli, serei (*Cymbopogon citratus*) essential oli, dan lemon (*Citrus Limon*) essential oil untuk mengatasi *postpartum blues*. Tujuan penelitian ini untuk menilai seberapa besar Efektivitas *Harmomia Oilin* Untuk Mengatasi *postpartum Blues* Pada Ibu Nifas di TPMB Wilayah Kelurahan Bekasi Jaya Tahun 2025. Metode penelitian menggunakan *true experimental design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang mengalami *postpartum blues* pada periode Mei – Juni 2025 sejumlah 74 orang. Analisis data menggunakan uji *sample T test* dan uji efektivitas menggunakan *N-Gain score*. Hasil penelitian uji statistik menggunakan uji *paired sample T test* menunjukkan terdapat penurunan skor *postpartum blues* pada ibu hamil setelah diberikan *harmomia oilin* dibanding dengan serbuk jahe merah. Hasil uji efektivitas *Harmonia Oilin* menunjukkan lebih tinggi dengan penurunan skor rata-rata. *postpartum blues* sebesar 6,82 poin (dari 12,41 menjadi 5,59), dibandingkan dengan Serbuk Jahe Merah yang hanya menurunkan skor rata-rata sebesar 2,54 poin (dari 11,68 menjadi 9,14). Simpulannya pemberian *harmomia oilin* lebih efektif dibandingkan dengan serbuk jahe merah untuk penurunan skor *postpartum blues*.

Kata kunci: Efektivitas, *Harmomia Oilin*, Ibu nifas, *Postpartum*

Pendahuluan

Postpartum blues dialami oleh 70- 80% perempuan dalam 2-4 hari setelah persalinan ditandai dengan gejala seperti reaksi depresi, sedih, *disforia*, mudah menangis (*tearfulness*), mudah tersinggung (*irritable*), cemas, nyeri kepala (*headache*), labilitas perasaan, cenderung menyalahkan diri sendiri, merasa tidak mampu, gangguan tidur dan gangguan nafsu makan (*appetite*). *Postpartum* adalah waktu setelah melahirkan sampai enam minggu sehingga fungsi organ reproduksi kembali normal. Dalam periode *postpartum* tersebut seorang wanita pasca melahirkan akan mengalami adaptasi baik secara fisik maupun psikisnya. (Purwati et al., 2023).

Gangguan psikologis masa nifas dapat dibagi menjadi 3 kategori yaitu: *postpartum blues*, depresi *postpartum*, dan psikosis *postpartum*. Gangguan psikologis (kejiwaan) pada kemurungan masa *postpartum*, penurunan nafsu seks, dan kurang percaya diri mengenai kemampuan menjadi seorang ibu dapat sembuh dalam beberapa hari hingga satu minggu. Diperkirakan hampir 50-70% seluruh wanita *postpartum* akan mengalami *postpartum blues* atau *post natal syndrome* yang terjadi pada hari ke 4-10 *postpartum*. Kondisi demikian sering disebut dengan *post partum blues*, *maternity blues* atau *baby blues*. Wanita dengan *postpartum blues* akan menunjukkan gejala seperti sering menangis, mudah merasa cemas, mudah tersinggung, sensitif kurang konsentrasi, mudah stres, merasa rapuh dan tidak berdaya, gelisah dan mengalami gangguan tidur. Seringkali ibu yang mengalami *postpartum blues* berkembang lebih lama dan lebih berat intensitasnya. ibu

mengalami kesedihan yang mendalam dan merasa tidak berharga, sehingga merasa terganggu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sekitar 15% dari ibu pasca melahirkan sistem dukungan yang kuat dan konsisten merupakan faktor utama keberhasilan bagi ibu *postpartum* untuk dapat melewati *postpartum blues*. (Alami et al., 2024)

Pada penelitian lain menyebutkan bahwa prevalensi kejadian *postpartum blues* pada ibu hamil sekitar 9-16% bahkan beberapa statistik menyebutkan hingga 20%. Penggunaan antidepresan semakin meningkat antara 5-7%. Misrawati (2020) melaporkan bahwa prevalensi ibu hamil di Jawa Barat yang mengalami *postpartum blues* adalah 59,7%. *Postpartum blues* tidak hanya berdampak pada ibu, akan tetapi berdampak juga pada anak. *Postpartum blues* memiliki dampak negatif, baik jangka pendek maupun jangka panjang, baik pada diri ibu itu sendiri, juga pada anak dan keluarga. Ibu yang mengalami *postpartum blues* selama periode *postpartum* cenderung mengalami defisit kognitif dan gangguan tidur. Kondisi tersebut berdampak pada ketidakmampuan ibu dalam merawat anaknya secara memadai, sehingga muncul gangguan pada aspek biologis. (Amna et al., 2024)

Masalah psikologis setelah persalinan merupakan gejala emosional dan perasaan, dimana seseorang merasa murung, tidak bisa tidur, kelelahan fisik yang berlebihan, dan tidak mengetahui apa yang harus dilakukan atas perannya yang baru. Pengkajian pada ibu dari aspek psikologi merupakan dasar kesiapan ibu dalam menghadapi peran barunya. Tuntutan sebagai ibu, akan dirasakan semakin berat karena kurangnya pengetahuan wanita akan hal perawatan bayi, terutama pada perempuan yang baru pertama kali melahirkan (primipara). Secara teoritis masa *postpartum* akan mengalami gangguan psikologis (*maternal blues*) hal ini dipengaruhi oleh perubahan hormon yang dihasilkan setelah melahirkan. Setelah melahirkan terjadi penurunan hormon progesteron dan estrogen secara signifikan. Perubahan kedua hormon inilah yang menjadi penyebab utama *mood swings* pada ibu *postpartum*. Sebaliknya, setelah melahirkan ibu tidak mendapatkan istirahat yang cukup untuk sembuh secara total. Sebagai pencetus *postpartum blues*, kurang tidur secara konstan dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan kelelahan. (AZ-ZAHRA, 2023)

Beberapa upaya yang dapat dilakukan pada ibu nifas yang mengalami gangguan psikologis antara lain adalah memberikan dukungan sosial dari suami, keluarga, teman, sahabat, rekan kerja, tenaga kesehatan dan beberapa Alternatif pengobatan nonfarmakologi berupa aromaterapi yang dikenal dapat memberikan relaksasi. Penanganan *postpartum blues* meliputi pengobatan, terapi psikologis, psikososial dan pengobatan non obat seperti olahraga, akupunktur, terapi pijat dan aromaterapi. Terapi alternatif atau komplementer dapat berfungsi sebagai tambahan dalam pengobatan *postpartum blues*. Praktik kesehatan komplementer yang paling umum digunakan untuk mengobati kondisi seperti gangguan psikologis, kecemasan, dan stres. Aromaterapi merupakan pengobatan alternatif dengan memanfaatkan hasil ekstraksi suatu tanaman yang berupa minyak esensial, yang memiliki berbagai khasiat pada kondisi kesehatan seperti mengurangi stres, relaksasi tubuh, pengaturan emosional, insomnia, kecemasan serta dapat meningkatkan kekebalan tubuh, pernapasan dan sistem peredaran darah. Aromaterapi dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi penggunaannya. Beberapa minyak esensial yang dapat digunakan sebagai aromaterapi pada masa *postpartum* atau nifas adalah aromaterapi kenanga, serai dan lemon.

Kenanga, serai dan lemon dipilih karena kenanga dapat meredakan kecemasan, serai dapat meningkatkan kualitas tidur dan lemon dapat menghilangkan stress.(Jayanti et al., 2025)

Minyak esensial telah banyak digunakan untuk aromaterapi sebagai antidepresan yang dapat menurunkan tingkat depresi seseorang. Salah satu minyak esensial yang digunakan untuk aromaterapi antidepresan adalah minyak kenanga (*Cananga odorata*). Minyak esensial kenanga memiliki kandungan menggunakan GC-MS dan proton nuclear magnetic resonance menunjukkan kandungan bunga kenanga adalah p-metilanisol, metil benzoate, benzil benzoate, benzil asetat, geraniol asetat, cinnamyl acetate, (E,E)- farnesyl acetate, linalool, geraniol, dan benzil salisilat kandungan linalool yang tinggi dapat berfungsi sebagai antidepresan.(Jayanti et al., 2025)

Salah satu upaya non farmakologi untuk mengatasi *postpartum blues* dengan penggunaan *Harmomia Oilin*. *Harmomia Oilin* merupakan salah satu alat terapi komplementer. Dengan memberikan terapi aromaterapi *Harmomia Oilin*, diharapkan ibu nifas yang mengalami *postpartum blues* dapat mengurangi gejala psikologis nya bahkan dapat mengatasi *postpartum blues* yang dialaminya. Penggunaan aromaterapi *Harmomia Oilin* menjadi metode yang efektif karena mudah digunakan kapanpun dan dimanapun bahan kandungan dari *Harmomia Oilin* yaitu kenanga, lemon dan serai dimana formula ke tiga bahan tersebut memiliki manfaat seperti kenanga dapat meredakan kecemasan, lemon dapat menyegarkan dan menghilangkan stres, sedangkan serai membantu meningkatkan kualitas tidur. Sehingga aromaterapi ini dapat mengurangi *postpartum blues*.

Metode Penelitian

Pada penelitian ini bersifat kuantitatif dengan metode eksperimental, untuk mengantisipasi kemungkinan subyek terpilih yang *drop out*, *loss to follow* Metode Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan jenis *Non probability sampling* dengan teknik *Purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti *up*, atau subyek yang tidak taat maka penambahan sampel sebanyak 10% dari jumlah sampel yaitu 7. Sehingga jumlah sampel yang digunakan sebanyak 74 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok (37 kelompok intervensi dengan pemberian *Harmomia Oilin* dan 37 kelompok kontrol dengan pemberian serbuk jahe merah). Metode Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan jenis *Non probability sampling* dengan teknik *Purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti.

Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi *postpartum blues* sebelum dan sesudah menggunakan *Harmomia Oilin* pada ibu nifas di TPMB WilayahKelurahan Bekasi Jaya

<i>Postpartum blues</i>	<i>Harmomia Oilin</i> <i>Pretest</i>		<i>Harmomia Oilin</i> <i>Posttest</i>	
	n	%	n	%
Tidak <i>postpartum blues</i>	0	0,0	14	37,8
<i>Postpartum blues</i> Rendah	2	5,4	21	56,8
<i>Postpartum blues</i> Sedang	15	40,5	2	5,4
<i>Postpartum blues</i> Berat	20	54,1	0	0,0
Total	37	100,0	37	100,0

Berdasarkan Tabel.1 terdapat perubahan signifikan dalam tingkat *postpartum blues* berat antara *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah menggunakan *Harmomia Oilin* pada 37 responden. Sebelum intervensi *pretest*, sebagian besar ibu 54,1% berada pada kategori *postpartum blues* berat, 40,5% pada *postpartum blues* sedang, dan hanya 5,4% yang memiliki *postpartum blues* rendah, sementara tidak ada yang berada dalam kategori tidak *postpartum blues*. Setelah intervensi *posttest*, terjadi pergeseran yang mencolok: 56,8% responden berada pada kategori *postpartum blues* rendah, 37,8% tidak mengalami *postpartum blues*, dan hanya 5,4% yang tersisa dalam kategori *postpartum blues* sedang, sedangkan tidak ada lagi yang tergolong dalam *postpartum blues* berat.

Tabel 2 *Harmomia Oilin* untuk mengatasi *postpartum blues* pada ibu nifas di TPMB Wilayah Kelurahan Bekasi Jaya

Postpartum blues	Mean	Std. Deviation	N	Mean Difference	P value
Pretest	12,4054	1,62377	37	6,81081	0,000
Posttest	5,5946	2.53267	37		

Berdasarkan Tabel. 2 Efektivitas pemberian *Harmomia Oilin* untuk mengatasi *postpartum blues* pada ibu nifas di TPMB Wilayah Kelurahan Bekasi Jaya Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa terdapat penurunan signifikan pada tingkat *postpartum blues* ibu nifas setelah pemberian *Harmonia Oilin*. Rerata skor *postpartum blues* pada saat *pretest* adalah 12,41 dengan standar deviasi 1,62, sedangkan pada saat *posttest* menurun menjadi 5,59 dengan standar deviasi 2,53.

Selisih rata-rata (*mean difference*) sebesar 6,81 menunjukkan perbedaan yang cukup besar antara sebelum dan sesudah intervensi. Nilai $p = 0,000 (< 0,05)$ menandakan bahwa penurunan ini sangat signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan *Harmonia Oilin* dapat menurunkan tingkat *postpartum blues* pada ibu nifas.

Tabel 3 Efektivitas pemberian *Harmomia Oilin* dan Serbuk Jahe untuk mengatasi *postpartum blues* pada ibu nifas di TPMB Wilayah Kelurahan Bekasi Jaya

Kelompok Variabel	N			N-Gain Score	N-Gain Persen	Keterangan
		Pre test	Posttest			
Postpartum blues	37	53,14	78,24	0,58	58%	Cukup Efektif
Harmomia Oilin						
Postpartum blues	37	54,05	72,03	0,40	40%	Kurang Efektif
Serbuk Jahe						

Berdasarkan Tabel. 3 di atas menunjukkan bahwa Efektivitas pemberian *Harmomia Oilin* dan Serbuk Jahe untuk mengatasi *postpartum blues* pada ibu nifas di TPMB Wilayah Kelurahan Bekasi Jaya menggunakan *harmomia oilin* adalah cukup efektif dengan nilai N-Gain 58% sedangkan pada kelompok pemberian serbuk jahe adalah kurang efektif dengan nilai N-Gain 40%. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok yang lebih efektif untuk mengatasi *postpartum blues* adalah dengan pemberian *harmomia oilin*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis, kedua intervensi *Harmonia Oilin* dan Serbuk Jahe Merah terbukti efektif menurunkan tingkat *postpartum blues* secara signifikan pada ibu nifas di TPMPB Wilayah Kelurahan Bekasi Jaya Tahun 2025, dengan nilai $p = 0,000$ pada masing-masing kelompok. Namun, secara klinis, *Harmonia Oilin* menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dengan penurunan skor rata-rata. *postpartum blues* sebesar 6,82 poin (dari 12,41 menjadi 5,59), dibandingkan dengan Serbuk Jahe Merah yang hanya menurunkan skor rata-rata sebesar 2,54 poin (dari 11,68 menjadi 9,14). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun keduanya efektif, *Harmonia Oilin* memberikan dampak penurunan yang lebih besar terhadap gejala *postpartum blues* pada ibu nifas.(Nuraini et al., 2023)

Terapi komplementer dengan menggunakan aromaterapi dapat dimanfaatkan untuk mengatasi *postpartum blues* yang dapat dilakukan dengan meminimalkan efek samping dari terapi tersebut. Aromaterapi merupakan salah satu terapi komplementer yang tidak mahal dan non-invasif yang digunakan untuk mengatasi gangguan psikologis.(Putri et al., 2021) Jahe merah

merupakan salah satu tanaman yang berupa tumbuhan rumpun berbatang semu. Jahe merah merupakan jenis tanaman rimpang yang populer dikalangan masyarakat baik sebagai bahan rempah dapur ataupun bahan obat. Jahe merah adalah tumbuhan yang termasuk dalam keluarga zingiberaceae. Bahan yang digunakan sebagai rempah dan obat tradisional salah satunya adalah akar jahe. Ketika jahe digunakan sebagai aromatherapi, minyak jahe berfungsi sebagai perangsang yang mampu merangsang rasa yakin yang ada dalam tubuh seseorang sehingga dapat disebut juga “*oil of empowerment*” yang dapat menurunkan kecemasan, karena mengandung seskuiterpen, zingiberal, dan felandren yang menghangatkan dan memiliki efek relaksasi (menenangkan) sehingga akan menstimulus fungsi sirkuit otak yang berfungsi mengatur rasa takut. Besarnya efek negative yang ditimbulkan dari *postpartum blues* jika berkembang menjadi depresi postpartum baik pada ibu maupun pada anak sehingga diperlukan terapi komplementer yang dapat memaksimalkan perawatan untuk postpartum blues. Skrining secara berkala yang dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi gejala depresi merupakan cara yang efektif, sederhana, dan ekonomis untuk mengidentifikasi wanita yang berisiko. (Rakhimah, 2024)

Harmomia Oilin merupakan aromaterapi yang dapat membantu mengurangi gejala *postpartum blues*, menenangkan, dan merelaksasi. *Harmomia Oilin* merupakan aromaterapi yang mengandung kenanga *essential oil*, serai *essential oil* dan lemon *essential oil*. Kenanga, serai dan lemon dipilih karena ketiga bahan tersebut dapat mengatasi gejala *postpartum blues*. Minyak aromaterapi kenanga, dan serai yang dipergunakan mengandung senyawa aktif berguna seperti *flavonoid*, *Saponin*, *polifenol*, *minyak atsiri*, *eugenol*, dan *geraniol*. Aromaterapi Minyak kenanga serai wangi memiliki aktivitas berkelanjutan dan kualitas pemanasan, baik secara fisik maupun mental. Kehangatan dan kesegarannya mempunyai manfaat sebagai aromaterapi sedangkan pada lemon mengandung *linalool* dan *linalyl asetat*, yang mempengaruhi aktivitas otak. (Desnita et al., 2023)

Melalui minyak esensial tersebut terbukti lebih efektif dalam membantu *postpartum blues* dibanding dengan serbuk jahe merah dikarenakan efeknya lebih langsung terhadap sistem saraf karena melalui aromaterapi *harmomia oilin* mampu memicu rasa santai dan mengurangi kelelahan dan rangsangan *fragrance* bekerja melalui stimulasi penciuman mencapai hipotalamus dan meningkatkan relaksasi sehingga sangat efektif pada ibu yang mengalami *postpartum blues*. Selain itu aroma terapi memiliki cara penggunaan yang lebih praktis, efek relaksasi lebih cepat, tidak membebani pencernaan, dan aman bagi orang yang sensitif terhadap rasa. (Pratiwi Puji Lestari et al., 2024)

Kesimpulan

Pemberian aromaterapi *harmomia oilin* mampu memicu rasa santai dan mengurangi kelelahan dan rangsangan *fragrance* bekerja melalui stimulasi penciuman mencapai hipotalamus dan meningkatkan relaksasi sehingga sangat efektif pada ibu yang mengalami *postpartum blues*.

Referensi

- Alami, F. N., Ayu, N., Maharani, A., Balqis, A. A., Az-zahra, F. K., Zahira, A., Nanda, I. M. G., Vaidika, I. K. S., & Amalia, E. (2024). Jurnal Biologi Tropis *Post-Partum Depression : A Literature Review*.
- Amna, Z., & Khairani, M. (2024). Faktor-Faktor Risiko Depresi Pada Ibu Pascabersalin. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 17(1), 28–40. doi: 10.24156/jikk.2024.17.1.28
- AZ-ZAHRA, H. Z. (2023). Hubungan Hormon Adaptasi Fisiologi Dan Psikologi Pada Masa Nifas. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(2), 8.
- Desnita, E., & Yesika, R. (2023). Pemanfaatan Minyak Kenanga (Cananga Odorata) untuk Pencegahan Depresi Lansia pada Masa Covid-19 di Panti Jompo Sumatera Barat. *Health and Medical Journal*, 5(2), 80–85. doi: 10.33854/heme.v5i2.1283
- Jayanti, O., & Patriani, S. (2025). Edukasi tentang Pengolahan dan manfaat minyak sereh bagi ibu hamil untuk persiapan menyusui di BPM Muzilatul Nisma. 7(1), 25–30. Doi: 10.36565/jak.v7i1.735
- Nuraini, I., Fatmasari, F. H., & Mukti, R. A. (2023). Kenanga sebagai aroma terapi pada. 4, 132–138.
- Pratiwi Puji Lestari, Srilina Br Pinem, Febriana Sari, & Lisa Putri Utami Damanik. (2024). Hubungan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Sonomartani Kecamatan Kualuh Hulu Kabupaten Labuhan Batu Utara Tahun 2022. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(3), 22–31. doi: 10.61132/obat.v2i3.358
- Purwati, A. indah, Nurhidaya Fitria, & Wira Ekdeni Aifa. (2023). faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian postpartum blues di BPM Elizabet wilayah kerja puskesmas payung sekaki. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 171–176. doi: 10.36763/healthcare.v12i1.335
- Putri, N. A., Komalasari, K., Fauziah, N. A., Fitriana, F., Isnaini, M., & Sulistiawati, Y. (2021). Pelaksanaan Pelayanan Komplementer pada Masa Nifas di Praktik Mandiri Bidan Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6, 1–4. doi: 10.30604/jika.v6is1.782
- Rakhimah, F. (2024). Efektifitas Aromaterapi Jahe Terhadap Ibu Nifas Untuk Menurunkan Skor Edinburgh Postpartum Depression Scale Sebagai Upaya Untuk Mencegah Postpartum Blues. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 10(1), 29–34. doi: 10.52943/jikebi.v10i1.1525
- Satria, D. M. D. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Sereh Wangi Terhadap Tingkat Stress Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih 1–15. Retrieved from <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/517/1/naskah publikasi damar st182024.pdf>