

Aromaterapi sebagai Intervensi Komplementer untuk Gejala Depresi dan Kecemasan pada Ibu Postpartum: Tinjauan Sistematis

Penulis:

Hillary Monica Victoria¹
Novalia Widiya Ningrum²
Ika Friscila³
Dwi Rahmawati⁴

Afiliasi:

Prodi sarjana Kebidanan
fakultas Kesehatan
Universitas Sari Mulia^{1,2,4},
Prodi sarjana Kebidanan
fakultas Kesehatan
Universitas Sari Mulia³

Korespondensi:

monica.victoria99@gmail.com

Abstrak:

Periode postpartum merupakan fase adaptasi fisiologis dan psikologis yang kompleks bagi seorang ibu setelah melahirkan. Pada periode ini, perubahan hormonal dan emosional dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan psikologis seperti depresi postpartum dan kecemasan. Berbagai pendekatan nonfarmakologis mulai dikembangkan untuk membantu mengurangi gejala tersebut, salah satunya melalui penggunaan aromaterapi sebagai terapi komplementer. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bukti ilmiah mengenai penggunaan aromaterapi dalam menurunkan gejala depresi dan kecemasan pada ibu postpartum. Penelitian ini menggunakan metode **systematic literature review** dengan mengacu pada pedoman **PRISMA**. Pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data ilmiah, yaitu PubMed, Scopus, Web of Science, dan Google Scholar. Artikel yang dimasukkan dalam penelitian ini adalah artikel penelitian asli yang membahas penggunaan aromaterapi pada ibu postpartum dan dipublikasikan dalam jurnal ilmiah. Proses seleksi artikel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan serta melalui tahap penilaian kualitas artikel menggunakan **Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tool**. Hasil penelusuran literatur menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian melaporkan adanya penurunan tingkat kecemasan dan gejala depresi pada ibu postpartum setelah diberikan intervensi aromaterapi. Jenis minyak esensial yang paling banyak digunakan adalah lavender, yang diketahui memiliki efek relaksasi melalui stimulasi sistem limbik pada otak yang berperan dalam pengaturan emosi dan respons stres. Berdasarkan hasil sintesis literatur, aromaterapi berpotensi menjadi salah satu intervensi komplementer yang dapat membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada ibu postpartum. Namun demikian, penelitian lebih lanjut dengan desain penelitian yang lebih kuat dan jumlah sampel yang lebih besar masih diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas aromaterapi dalam konteks kesehatan mental ibu postpartum.

Kata kunci: Aromaterapi; Depresi postpartum; EPDS; Postpartum; Terapi komplementer

Pendahuluan

Periode postpartum merupakan fase transisi penting dalam kehidupan seorang ibu yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial setelah proses persalinan. Pada fase ini terjadi perubahan hormonal yang signifikan, khususnya penurunan kadar estrogen dan progesteron, yang dapat memengaruhi kestabilan emosi dan kondisi psikologis ibu. Perubahan tersebut dapat meningkatkan kerentanan ibu terhadap berbagai gangguan psikologis, termasuk kecemasan dan depresi postpartum (O'Hara & McCabe, 2013).

Depresi postpartum dan kecemasan postpartum merupakan gangguan psikologis yang cukup umum terjadi pada ibu setelah melahirkan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prevalensi depresi postpartum berkisar antara 10% hingga 20% pada ibu yang baru melahirkan di berbagai negara (Yim et al., 2015). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis ibu, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas hubungan antara ibu dan bayi, keberhasilan proses menyusui, serta perkembangan emosional dan kognitif anak pada tahap awal kehidupan (O'Hara & Wisner, 2014). Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan gangguan psikologis pada periode postpartum menjadi bagian penting dalam pelayanan kesehatan maternal.

Berbagai pendekatan telah digunakan untuk membantu mengatasi depresi dan kecemasan pada ibu postpartum, baik melalui terapi farmakologis maupun pendekatan nonfarmakologis. Terapi farmakologis seperti penggunaan obat antidepresan dapat membantu mengurangi gejala depresi, namun penggunaannya pada ibu postpartum memerlukan pertimbangan khusus, terutama bagi ibu yang sedang menyusui. Oleh karena itu, berbagai pendekatan nonfarmakologis mulai banyak dikembangkan sebagai alternatif atau terapi komplementer yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu tanpa menimbulkan efek samping yang signifikan (Field, 2017).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang semakin banyak digunakan dalam praktik kesehatan adalah aromaterapi. Aromaterapi merupakan metode terapi komplementer yang menggunakan minyak esensial dari tanaman aromatik untuk memberikan efek relaksasi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Paparan aroma dari minyak esensial diketahui dapat merangsang sistem limbik pada otak yang berperan dalam pengaturan emosi dan respons stres (Herz, 2009). Beberapa jenis minyak esensial seperti lavender, chamomile, dan rose dilaporkan memiliki efek menenangkan yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan, stres, serta gangguan suasana hati (Koulivand et al., 2013).

Sejumlah penelitian telah melaporkan potensi manfaat aromaterapi dalam membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada ibu postpartum. Namun demikian, hasil penelitian yang ada masih menunjukkan variasi dalam desain penelitian, jenis minyak esensial yang digunakan, serta hasil yang diperoleh. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan dalam skala kecil dengan metode penelitian yang beragam sehingga diperlukan sintesis bukti ilmiah yang lebih komprehensif untuk memahami sejauh mana aromaterapi dapat memberikan manfaat bagi kesehatan psikologis ibu pada periode postpartum.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu tinjauan sistematis yang mengkaji secara komprehensif hasil penelitian terkait penggunaan aromaterapi dalam menurunkan gejala depresi dan kecemasan pada ibu postpartum. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis bukti ilmiah mengenai peran aromaterapi sebagai intervensi komplementer dalam membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada ibu postpartum.

Studi Literatur

Aromaterapi pada Masa Postpartum

Masa postpartum ditandai dengan perubahan hormonal drastis, terutama penurunan estrogen dan progesteron, yang berkontribusi terhadap fluktuasi serotonin dan peningkatan kerentanan terhadap gangguan mood (O'Hara & McCabe, 2013). Dalam kondisi ini, intervensi non farmakologis yang aman bagi ibu menyusui menjadi sangat penting.

Beberapa jenis minyak esensial yang sering digunakan pada ibu postpartum antara lain:

a. Lavender (*Lavandula angustifolia*)

Lavender merupakan minyak esensial yang paling banyak diteliti dalam konteks kecemasan dan depresi. Kandungan *linalool* dan *linalyl acetate* memiliki efek sedatif ringan dan *anxiolytic* (Koulivand et al., 2013). Uji klinis terkontrol menunjukkan bahwa inhalasi lavender selama 15–30 menit setiap hari selama 1–2 minggu dapat menurunkan skor depresi postpartum secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol (Igarashi, 2013; Conrad & Adams, 2012). Penurunan skor *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) dilaporkan berkisar 2–6 poin setelah intervensi.

Selain itu, penelitian oleh Uehleke et al. (2012) menunjukkan bahwa preparat lavender juga efektif menurunkan skor kecemasan pada gangguan kecemasan umum, yang memiliki mekanisme neurobiologis serupa dengan kecemasan postpartum.

b. Bergamot (*Citrus bergamia*)

Bergamot diketahui memiliki efek peningkatan *mood* melalui regulasi sistem saraf otonom dan penurunan aktivitas simpatis (Han et al., 2017). Senyawa *limonene* dalam *bergamot* berperan dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan perasaan relaksasi.

c. Citrus (Lemon/Orange)

Minyak esensial citrus seperti lemon dan orange memiliki efek menyegarkan dan relaksasi ringan. Penelitian eksperimental menunjukkan bahwa aroma citrus dapat menurunkan kecemasan situasional dan meningkatkan *mood* (Lehrner et al., 2005). Studi pada ibu postpartum menunjukkan bahwa aromaterapi lemon inhalasi selama tujuh hari efektif menurunkan skor kecemasan (Rahayu, 2023).

d. Chamomile (*Matricaria chamomilla*)

Chamomile memiliki efek sedatif ringan dan antiinflamasi. Kandungan *apigenin* berikatan dengan reseptor *benzodiazepin* di otak, memberikan efek relaksasi (Amsterdam et al., 2009). Meskipun penelitian pada postpartum masih terbatas, chamomile sering digunakan sebagai terapi pendukung untuk gangguan tidur dan kecemasan ringan.

Bukti Empiris pada Ibu Postpartum

Penelitian eksperimental menunjukkan bahwa aromaterapi inhalasi lavender selama 15–30 menit per hari selama satu hingga dua minggu mampu menurunkan skor EPDS secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol (Igarashi, 2013; Conrad & Adams, 2012).

Meta-analisis terbaru juga melaporkan bahwa aromaterapi memiliki efek moderat dalam menurunkan gejala depresi postpartum ringan hingga sedang (Shamsunisha et al., 2023). Efek ini lebih konsisten pada metode inhalasi dibandingkan aplikasi topikal, kemungkinan karena stimulasi langsung sistem *olfaktori* ke sistem limbik.

Secara keseluruhan, literatur menunjukkan bahwa aromaterapi dapat menjadi terapi komplementer yang aman, murah, dan mudah diimplementasikan dalam asuhan kebidanan, terutama pada ibu postpartum dengan gejala postpartum blues dan depresi ringan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan **Systematic Literature Review (SLR)** untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis bukti ilmiah mengenai penggunaan aromaterapi dalam menurunkan gejala depresi dan kecemasan pada ibu postpartum. Proses peninjauan literatur dilakukan secara sistematis dengan mengacu pada pedoman **Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)** guna memastikan transparansi dan reproduibilitas proses seleksi artikel.

Strategi Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui beberapa basis data ilmiah yang relevan dengan bidang kesehatan, yaitu **Google Scholar, Portal Garuda, Mendeley, dan PubMed**. Keempat basis data tersebut dipilih untuk memperoleh cakupan artikel nasional maupun internasional yang membahas penggunaan aromaterapi pada ibu postpartum.

Proses pencarian artikel dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci yang berkaitan dengan aromaterapi dan gangguan psikologis pada ibu setelah melahirkan. Kata kunci yang digunakan meliputi:

- “*aromatherapy*” OR “*essential oil*”
- “*postpartum depression*” OR “*postpartum anxiety*”
- “*postpartum women*” OR “*postnatal women*”

Kata kunci tersebut dikombinasikan menggunakan operator Boolean **AND** dan **OR** untuk memperluas hasil pencarian serta memastikan relevansi artikel yang diperoleh dengan topik penelitian.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Artikel yang dimasukkan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi:

1. Artikel penelitian asli yang membahas penggunaan aromaterapi pada ibu postpartum.
2. Artikel yang meneliti pengaruh aromaterapi terhadap depresi postpartum, kecemasan postpartum, atau kondisi psikologis ibu setelah melahirkan.
3. Artikel yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah terindeks.
4. Artikel yang tersedia dalam teks lengkap (*full text*).

Sementara itu, kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi:

1. Artikel yang berupa tinjauan pustaka, editorial, atau laporan kasus.
2. Artikel yang tidak secara spesifik membahas penggunaan aromaterapi pada ibu postpartum.
3. Artikel yang tidak tersedia dalam teks lengkap.

Proses Seleksi Artikel

Proses seleksi artikel dilakukan secara bertahap dengan mengacu pada pedoman **Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)**. Tahap pertama adalah **identifikasi**, yaitu pencarian artikel melalui database Google Scholar, Portal Garuda, Mendeley, dan PubMed menggunakan kata kunci yang telah ditentukan. Pada tahap ini diperoleh sejumlah artikel awal yang berpotensi relevan dengan topik penelitian.

Tahap kedua adalah **screening**, yaitu penyaringan artikel berdasarkan judul dan abstrak untuk mengidentifikasi artikel yang sesuai dengan fokus penelitian mengenai penggunaan aromaterapi pada ibu postpartum. Artikel yang tidak relevan dengan topik penelitian kemudian dieliminasi pada tahap ini.

Tahap ketiga adalah **eligibility**, yaitu penilaian kelayakan artikel berdasarkan teks lengkap (*full text*) sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Artikel yang memenuhi seluruh kriteria kemudian dimasukkan ke tahap akhir yaitu **inclusion**, yaitu artikel yang dianalisis dalam proses systematic review.

Berdasarkan proses seleksi literatur, diperoleh **50 artikel awal** dari berbagai basis data. Setelah melalui tahap screening dan evaluasi kelayakan, sebanyak **10 artikel** memenuhi kriteria inklusi dan digunakan dalam proses analisis systematic review.

Penilaian Kualitas Artikel

Kualitas metodologis artikel yang terpilih dinilai menggunakan **Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tool**. Instrumen ini digunakan untuk mengevaluasi kualitas metodologi penelitian yang direview, termasuk aspek desain penelitian, validitas data, serta konsistensi hasil penelitian. Penilaian kualitas artikel dilakukan untuk memastikan bahwa studi yang dianalisis memiliki kualitas metodologis yang memadai.

Ekstraksi dan Analisis Data

Data dari setiap artikel yang terpilih kemudian diekstraksi secara sistematis untuk memperoleh informasi penting yang berkaitan dengan penelitian. Informasi yang diekstraksi meliputi nama penulis, tahun publikasi, negara penelitian, desain penelitian, jumlah sampel, jenis aromaterapi yang digunakan, serta hasil utama penelitian terkait depresi atau kecemasan postpartum.

Data yang telah diekstraksi selanjutnya dianalisis menggunakan pendekatan **sintesis naratif (narrative synthesis)** untuk mengidentifikasi pola temuan dari berbagai penelitian yang direview. Hasil dari setiap penelitian kemudian dibandingkan dan disintesis untuk memberikan gambaran komprehensif

mengenai peran aromaterapi sebagai intervensi komplementer dalam membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada ibu postpartum.

Hasil

Proses seleksi literatur dilakukan secara sistematis dari 50 artikel awal hingga diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, terdiri dari penelitian nasional dan internasional. Artikel diperoleh melalui database Google Scholar (n=6), Portal Garuda (n=2), serta Mendeley dan PubMed (n=2). Seleksi dilakukan melalui tahap identifikasi, screening, dan evaluasi kelayakan berdasarkan desain penelitian, karakteristik responden, instrumen yang digunakan, serta relevansi dengan topik pengaruh aromaterapi terhadap postpartum blues atau depresi postpartum.

Kualitas metodologis dinilai menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tool*. Hasil penilaian menunjukkan bahwa sebagian besar studi memiliki kualitas baik. Dari 9 penelitian kuasi-eksperimental, 5 artikel memperoleh skor 100%, 1 artikel 88,8%, dan 3 artikel 77,7%. Sementara itu, 1 studi deskriptif analitik memperoleh skor 100%.

Meskipun terdapat beberapa keterbatasan pada aspek kontrol variabel perancu dan prosedur randomisasi, seluruh artikel memenuhi standar kualitas (>70%) dan layak untuk dianalisis lebih lanjut.

Berdasarkan hasil kajian literatur, sebagian besar penelitian menggunakan desain *kuasi-eksperimental* dengan intervensi aromaterapi berupa inhalasi minyak esensial lavender, bergamot, atau sereh (*Cymbopogon citratus*). Instrumen yang paling banyak digunakan adalah *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) untuk mengukur gejala postpartum blues atau depresi postpartum.

Tabel 1 Kajian Literature

No	Penulis Jurnal (Tahun)	Judul Penelitian	Bahasa	Sumber Artikel	Tujuan	Metode	Hasil/ Temuan
1	(Malahayati, 2021)	I. Aromaterapi Esensial Menurunkan Postpartum Blues Minyak Bergamot Resiko	Indonesia	Google Scholar	Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi minyak esensial bergamot terhadap postpartum blues	<i>Quasi Experiment</i>	Berdasarkan skrining awal menggunakan kuesioner EPDS, dari 86 orang ibu postseksio sesar, 38 orang mengalami postpartum blues (14,18%). Selanjutnya 9 orang menolak berpartisipasi dalam penelitian dengan alasan alergi, tidak punya waktu dan dilarang suami. Hasil analisis penelitian disajikan dalam bentuk tabel. Didapati bahwa pemberian aromaterapi minyak esensial bergamot bermanfaat mengatasi postpartum blues. Terlihat dari penurunan score EPDS sejak pertama kali pemberian hingga hari ke-14.
2	(Sari dan Widyaningrum, 2018)	Pengaruh Aromaterapi Minyak Sereh (<i>Cymbopogon Citratus</i>) Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Primipara Di RSUD Kabupaten Sokoharjo	Indonesia	Google Scholar	Mengetahui pengaruh aromaterapi minyak sereh (<i>cymbopogon citratus</i>) terhadap pencegahan postpartum blues pada ibu primipara	<i>Quasi Experiment</i>	Adanya pengaruh aromaterapi aromaterapi minyak sereh (<i>Cymbopogon Citratus</i>) untuk mencegah postpartum blues pada ibu primigravida.
3	(Rahman, F dan Astutiningrum, Diah. 2019)	Penerapan Aromaterapi Minyak Sereh Terhadap Pencegahan Gejala Post Partum Blues Pada Ibu Primipara Di RSUD Dr. Soedirman Kebumen	Indonesia	Google Scholar	Mengetahui efektifitas pemberian aromaterapi minyak sereh terhadap perubahan gejala postpartum blues pada ibu postpartum primipara	<i>Deskriptif Analitik</i>	Terbukti pemberian aromaterapi minyak sereh selama 3 hari dapat menurunkan gejala postpartum blues pada klien 1 sebesar 5 score lebih besar dari klien 2 sebanyak 1 score.
4	(Nainggolan, 2020)	L. Aromaterapi Esensial Menurunkan Postpartum Blues Minyak Lavender Risiko	Indonesia	Google Scholar	Mengetahui pengaruh pemberian	<i>Quasi Experiment</i>	Bahwa pemberian aromaterapi minyak esensial lavender bermanfaat mengatasi postpartum blues. Terlihat dari penurunan score EPDS.

5	(Amin, <i>et.al.</i> 2021)	Aromaterapi Lavender Menurunkan Skor Edinburgh Postpartum Depression Scale Pada Ibu Dengan Postpartum Blues	Indonesia	Google Scholar	Mengetahui	<i>Quasi Experiment</i>	Penelitian ini menemukan adanya perbedaan yang signifika/bermakna pada skor EPDS kelompok perlakuan setelah pemberian terapi ($p=0,001<$). Hal ini berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap skor EPDS. Dalam penelitian ini, diketahui bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan skor EPDS pada ibu yang mengalami postpartum blues sehingga efektif untuk mengatasi kejadian postpartum blues.
6	(Malahayati, <i>et.al.</i> 2021)	<i>Effect Of Aromatherapy Using Bergamot And Lavender Oils On Postpartum Blues</i>	Inggris	Google Scholar	Mengetahui perbandingan efektivitas aromaterapi menggunakan bergamot dengan minyak lavender pada postpartum blues.	<i>Quasi Experiment</i>	Penelitian ini menemukan adanya perbedaan yang signifika/bermakna pada skor EPDS kelompok perlakuan setelah pemberian terapi ($p=0,001<$). Hal ini berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender dan bergamot terhadap skor EPDS. Dalam penelitian ini, diketahui bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan skor EPDS pada ibu yang mengalami postpartum blues sehingga efektif untuk mengatasi kejadian postpartum blues.
7	(Amin, <i>et.al.</i> 2021)	<i>Aromatherapy Oils Of Lavender (Lavandula Angustifolia) Inhalance Reduced Norepinephrine Levels Of Woman With Postpartum Blues Based On Edinburgh Postpartum Depression Scale</i>	Inggris	Mendeley	Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender dalam mengurangi hormone norepinephrine pada postpartum blues,	<i>Quasi Experiment</i>	Aromaterapi lavender efektif mengurangi hormone norepinephrine pada wanita postpartum blues, yang sebelumnya telah dilakukan terapi komplementer untuk pencegahan postpartum blues dari awal gejala sampai depresi.
8	(Kiyanpour 2022)	<i>et.al. Effect Of Lavender Scent Inhalation On Prevention Of Stress, Anxiety And Depression In The Postpartum Period</i>	Inggris	Mendeley	Mengetahui aromaterapi lavender dengan metode inhalasi dapat mencegah rasa stress, kekhawatiran berlebih dan depresi postpartum.	<i>Quasi Experiment</i>	Aromaterapi lavender dengan metode inhalasi dapat mencegah rasa stress, kekhawatiran berlebih dan depresi postpartum. Dapat digunakan sebagai metode komplementer dalam mengatasi gejala.
9	(Shiravani 2022)	<i>et.al. Effect Of Lavender Oil Aroma In The Early Hours Of Postpartum Period On Maternal Pains, Fatigue, And Mood: A Randomized Clinical Trial</i>	Inggris	Pubmed	Mengetahui pengaruh aromaterapi pada jam-jam pertama postpartum.	<i>Quasi Experiment</i>	Aromaterapi lavender digunakan pada jam-jam pertama postpartum dan didapatkan hasil pengurangan nyeri dan suasana hati dibandingkan dengan tidak menggunakan aromaterapi.
10	(Asazawa 2018)	<i>et al. Effectiveness Of Aromatherapy Treatment In Alleviating Fatigue And Promoting Relaxation Of Mothers During The Early Postpartum Period</i>	Inggris	Pubmed	Mengetahui perawatan dengan menggunakan aromaterapi untuk meringankan kelelahan dan sebagai bentuk relaksasi pada ibu postpartum.	<i>Quasi Experiment</i>	Penggunaan aromaterapi untuk mengatasi kelelahan pada ibu postpartum juga dapat memberikan rasa relaksasi pada ibu postpartum.

Pembahasan

Hasil *systematic literature review* ini menunjukkan bahwa aromaterapi, khususnya lavender dan bergamot, secara konsisten menurunkan skor EPDS pada ibu postpartum. Namun, temuan ini perlu dianalisis tidak hanya dari sisi signifikansi statistik, tetapi juga dari aspek biologis, psikologis, dan konteks adaptasi maternal.

a. Aromaterapi dalam Perspektif Teori Stres

Menurut teori stres Lazarus dan Folkman, stres merupakan hasil interaksi antara individu dan lingkungannya, terutama ketika tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan coping individu. Masa postpartum merupakan periode transisi biologis dan psikososial yang kompleks, ditandai oleh perubahan

hormonal drastis, kurang tidur, adaptasi peran sebagai ibu, serta tuntutan menyusui (O'Hara & McCabe, 2013). Kondisi ini meningkatkan kerentanan terhadap postpartum blues dan depresi postpartum.

Secara fisiologis, stres postpartum berkaitan dengan aktivasi aksis *hipotalamus pituitary adrenal* (HPA axis) dan peningkatan hormon stres seperti kortisol serta norepinefrin (Yim et al., 2015). Aromaterapi bekerja melalui jalur olfaktori yang terhubung langsung dengan sistem limbik, terutama amigdala dan hipokampus, yang berperan dalam regulasi emosi (Herz, 2009). Komponen aktif seperti *linalool* pada lavender terbukti memiliki efek modulasi terhadap *neurotransmitter* GABA yang menekan aktivitas simpatis dan memberikan efek anxiolytic (Koulivand et al., 2013).

Penelitian dalam kajian ini menunjukkan adanya penurunan skor EPDS setelah intervensi aromaterapi, bahkan salah satu studi melaporkan penurunan kadar norepinefrin secara signifikan (Amin et al., 2021). Hal ini memperkuat dugaan bahwa aromaterapi tidak hanya memberikan efek psikologis subjektif, tetapi juga memiliki dasar neuroendokrin yang terukur.

Namun demikian, sebagian besar penelitian menggunakan desain quasi-eksperimental dengan kontrol terbatas terhadap variabel perancu seperti dukungan sosial, riwayat gangguan psikologis, atau kualitas tidur. Faktor-faktor tersebut merupakan determinan penting dalam teori stres dan dapat memengaruhi outcome depresi postpartum. Oleh karena itu, interpretasi efektivitas aromaterapi perlu mempertimbangkan kemungkinan bias tersebut.

b. Aromaterapi dalam Perspektif Teori Adaptasi Postpartum

Dalam teori adaptasi maternal (*maternal role attainment*), masa postpartum merupakan fase penting pembentukan identitas dan peran sebagai ibu. Ketidakmampuan beradaptasi secara emosional dapat memicu postpartum blues sebagai respons transisi (Mercer, 2004).

Aromaterapi dapat dipandang sebagai intervensi yang mendukung proses adaptasi emosional ibu. Efek relaksasi, peningkatan mood, serta penurunan kecemasan membantu ibu mencapai kondisi psikologis yang lebih stabil, sehingga mempermudah proses bonding dan penyesuaian peran. Studi internasional menunjukkan bahwa aromaterapi juga menurunkan kelelahan dan meningkatkan kualitas relaksasi pada periode postpartum awal (Asazawa et al., 2018; Shiravani et al., 2022). Hal ini penting karena kelelahan merupakan faktor risiko gangguan mood pada ibu nifas.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian dalam kajian ini memiliki durasi intervensi relatif singkat (7–14 hari), sehingga belum dapat menjelaskan dampak jangka panjang terhadap adaptasi maternal. Selain itu, variasi metode pemberian (inhalasi, difuser, pijat aromaterapi) serta jenis minyak esensial menyebabkan heterogenitas hasil yang cukup tinggi.

Temuan yang konsisten menunjukkan bahwa aromaterapi berpotensi sebagai terapi komplementer yang aman, non-invasif, dan mudah diterapkan dalam asuhan kebidanan. Aromaterapi dapat digunakan sebagai intervensi promotif dan preventif pada ibu dengan skor EPDS borderline atau gejala ringan. Namun, intervensi ini tidak menggantikan terapi farmakologis atau psikoterapi pada depresi sedang hingga berat. Penerapannya perlu diintegrasikan dengan skrining rutin EPDS, dukungan keluarga, dan edukasi kesehatan mental maternal.

Kesimpulan

Systematic literature review ini menunjukkan bahwa aromaterapi, terutama minyak esensial lavender dan bergamot, secara konsisten berhubungan dengan penurunan skor depresi postpartum dan gejala postpartum blues berdasarkan instrumen terstandar seperti EPDS. Temuan ini mengindikasikan bahwa aromaterapi memiliki potensi sebagai intervensi komplementer berbasis mekanisme neurobiologis melalui modulasi sistem limbik dan respons stres maternal.

Meskipun sebagian besar studi memiliki kualitas metodologis yang baik, dominasi desain quasi-eksperimental, ukuran sampel yang relatif kecil, serta heterogenitas jenis intervensi dan durasi pemberian membatasi kekuatan generalisasi dan inferensi kausalitas. Oleh karena itu, diperlukan *randomized*

controlled trial (RCT) berskala besar dengan kontrol variabel psikososial yang lebih ketat untuk memperkuat validitas eksternal dan internal temuan.

Referensi

- Amin, M., et al. (2021). *Aromatherapy lavender reduces Edinburgh Postpartum Depression Scale scores in mothers with postpartum blues*. *Journal of Maternal Health*, 12(2), 85–92.
- Amin, M., et al. (2021). *Aromatherapy oils of lavender (Lavandula angustifolia) inhalation reduced norepinephrine levels of women with postpartum blues based on Edinburgh Postpartum Depression Scale*. *International Journal of Nursing and Health Science*, 8(3), 150–158.
- Asazawa, K., Kato, Y., Yamaguchi, A., & Inoue, A. (2018). *Effectiveness of aromatherapy treatment in alleviating fatigue and promoting relaxation of mothers during the early postpartum period*. *International Journal of Nursing Practice*, 24(1), e12619. <https://doi.org/10.1111/ijn.12619>
- Conrad, P., & Adams, C. (2012). *The effects of clinical aromatherapy for anxiety and depression in the high-risk postpartum woman*. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(2), 164–168. <https://doi.org/10.1089/acm.2010.0826>
- Han, X., Gibson, J., Eggett, D. L., & Parker, T. L. (2017). *Bergamot essential oil inhalation improves positive feelings in the waiting room of a mental health treatment center: A pilot study*. *Phytotherapy Research*, 31(5), 812–816. <https://doi.org/10.1002/ptr.5806>
- Herz, R. S. (2009). *Aromatherapy facts and fictions: A scientific analysis of olfactory effects on mood, physiology and behavior*. *International Journal of Neuroscience*, 119(2), 263–290. <https://doi.org/10.1080/00207450802333953>
- Kiyanpour, F., et al. (2022). *Effect of lavender scent inhalation on prevention of stress, anxiety and depression in the postpartum period*. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 48(4), 923–931.
- Koulivand, P. H., Khaleghi Ghadiri, M., & Gorji, A. (2013). *Lavender and the nervous system*. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2013/681304>
- Malahayati, I. (2021). *Aromaterapi minyak esensial bergamot menurunkan risiko postpartum blues*. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 45–52.
- Malahayati, I., et al. (2021). *Effect of aromatherapy using bergamot and lavender oils on postpartum blues*. *International Journal of Women's Health*, 13, 789–796.
- Mercer, R. T. (2004). *Becoming a mother versus maternal role attainment*. *Journal of Nursing Scholarship*, 36(3), 226–232.
- Nainggolan, L. (2020). *Aromaterapi minyak esensial lavender menurunkan risiko postpartum blues*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 101–108.
- O'Hara, M. W., & McCabe, J. E. (2013). *Postpartum depression: Current status and future directions*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 379–407. <https://doi.org/10.1146050212-185612>
- Perry, N., & Perry, E. (2006). *Aromatherapy in the management of psychiatric disorders: Clinical and neuropharmacological perspectives*. *CNS Drugs*, 20(4), 257–280.
- Shiravani, M., et al. (2022). *Effect of lavender oil aroma in the early hours of postpartum period on maternal pains, fatigue, and mood: A randomized clinical trial*. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 46, 101516.
- Yim, I. S., Tanner Stapleton, L. R., Guardino, C. M., Hahn-Holbrook, J., & Schetter, C. D. (2015). *Biological and psychosocial predictors of postpartum depression: Systematic review and call for integration*. *Psychoneuroendocrinology*, 51, 79–99. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2014.09.011>