Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (1) 2026, Page 11945-11950

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Bergamot Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Ibu Post Partum

Dwi Reza Wahyuni[1*] , Aninditya Azis[2], Valia Intana Putri[3], Cindy Putri Febrianti[4]
[1,2,3]Politeknik Tiara Bunda
[4]Politeknik Kesehatan 'Aisyiyah Banten
Corresponding Author: Dwi Reza Wahyuni, E-Mail: dwiejakwahyuni@gmail.com

ABSTRAK

Masa post partum merupakan periode adaptasi fisik dan psikologis yang dapat memicu tekanan emosional seperti post partum blues. Kondisi ini ditandai dengan perasaan sedih, cemas, dan perubahan suasana hati. Penanganan stres dapat dilakukan secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dinilai aman adalah aromaterapi bergamot. Kandungan linalool dan limonene dalam bergamot memiliki efek ansiolitik dan antidepresan yang berpotensi menurunkan tingkat stres ibu post partum. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi bergamot terhadap tingkat stres ibu post partum di Praktik Bidan Mandiri "K" Kota Depok Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan one group pre test–post test. Sampel sebanyak 10 ibu post partum dipilih dengan teknik total sampling. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner DASS-42 sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan nilai p value = 0,001 bahwa aromaterapi bergamot efektif menurunkan tingkat stres pada ibu post partum. Sehingga disarakankan untuk menggunakan Aromaterapi Bergamot sebagai alternatif dari penanganan non farmakologi terhadap tingkat stres ibu post partum.

Kata Kunci: *post partum,* Aromaterapi, Bergamot, *post partum blues*

ABSTRACT

The postpartum period is a phase of physical and psychological adaptation that may trigger emotional distress, such as postpartum blues. This condition is characterized by feelings of sadness, anxiety, and mood changes. Stress management during the postpartum period can be addressed through both pharmacological and non-pharmacological approaches. One non-pharmacological therapy considered safe is bergamot aromatherapy. The active compounds in bergamot, such as linalool and limonene, have anxiolytic and antidepressant effects that may help reduce stress levels in postpartum mothers. This study aimed to determine the effect of bergamot aromatherapy on stress levels among postpartum mothers at the Independent Midwifery Practice (PMB) "K" in Depok in 2025. The study used a pre-experimental design with a one-group pre-test–post-test approach. A total of 10 postpartum mothers were selected using total sampling. Stress levels were measured using the DASS-42 questionnaire before and after the intervention. The data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed a p-value of 0.001, indicating that bergamot aromatherapy was effective in reducing stress levels among postpartum mothers. Therefore, bergamot aromatherapy may be recommended as an alternative non-pharmacological therapy for managing stress in postpartum mothers.

Keywords: postpartum, aromatherapy, bergamot, postpartum blues

© The Author(s). 2026 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Masa post partum merupakan periode enam minggu setelah persalinan yang dimulai sejak plasenta lahir hingga organ reproduksi kembali seperti sebelum hamil (Pujiati et al., 2021). Pada periode ini, ibu mengalami perubahan fisiologis, hormonal, dan psikologis yang signifikan. Penurunan kadar estrogen

dan progesteron secara drastis setelah persalinan dapat memengaruhi kestabilan emosi serta meningkatkan kerentanan terhadap stres dan gangguan suasana hati (Amin & Yunita, 2019).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 prevalensi gangguan mental pada ibu, seperti depresi dan gangguan kecemasan adalah sekitar 15,6% saat hamil dan 19,8% pada masa post partum. Ibu yang mengalami kecemasan pasca melahirkan sebanyak 22,4 % dari 14 juta orang populasi Indonesia, sedangkan insiden post partum blues sekitar 50% - 70%. Angka kasus post partum blues ini termasuk dalam kategori tinggi dan dapat menyebabkan depresi post partum dengan persentasi sekitar 10-15% (Sinaga & Jober, 2023). Menurut Data Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020 menunjukan terdapat 15 dari 34 yang seluruh kabupaten/kotanya belum memiliki 25% puskesmas melaksanakan deteksi dini kesehatan jiwa. Papua memiliki persentase 0% puskesmas yang melaksanaan deteksi dini masalah kesehatan mental termasuk pada ibu post partum.

Selain perubahan biologis, ibu juga menghadapi tuntutan peran baru sebagai pengasuh bayi. Kurangnya istirahat, perubahan pola tidur, adaptasi terhadap laktasi, serta tanggung jawab merawat bayi dapat menjadi stresor yang signifikan. Faktor psikologis seperti kurangnya dukungan suami dan keluarga juga berkontribusi terhadap munculnya post partum blues (Putri et al., 2025). Penatalaksanaan stres post partum dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis seperti antidepresan memang efektif, namun penggunaannya perlu mempertimbangkan efek terhadap produksi ASI dan kondisi bayi (Amin & Yunita, 2019). Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis menjadi alternatif yang lebih aman dalam praktik kebidanan.

Aromaterapi merupakan terapi komplementer yang bekerja melalui stimulasi sistem penciuman dan sistem limbik di otak yang berperan dalam pengaturan emosi (Haq et al., 2023). Salah satu minyak esensial yang memiliki efek menenangkan adalah bergamot (Citrus bergamia). Bergamot mengandung linalool, linalyl acetate, dan limonene yang memiliki efek ansiolitik dan antidepresan (Ridha et al., 2023). Mekanisme kerja aromaterapi bergamot melalui inhalasi dapat merangsang pelepasan serotonin dan endorfin sehingga membantu menurunkan kadar kortisol dan menciptakan perasaan rileks (Haq et al., 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aromaterapi bergamot efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan individu (Avila-Sosa et al., 2016). Selain itu, penelitian Handayani (2018) juga membuktikan adanya penurunan tingkat stres setelah pemberian aromaterapi bergamot. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi bergamot terhadap penurunan tingkat stres pada ibu post partum.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan one group pre test–post test design. Peneliti melakukan pengukuran tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian intervensi tanpa

kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan di Praktik Bidan Mandiri "K" Kota Depok pada bulan Mei–Juni 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu post partum yang melakukan kunjungan nifas selama periode penelitian. Sampel berjumlah 10 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Peneliti mengukur tingkat stres menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42). Intervensi berupa pemberian aromaterapi bergamot melalui metode inhalasi sesuai standar operasional prosedur. Peneliti memberikan aromaterapi dengan 3 tetes minyak esensial yang dicampurkan ke dalam 30–40 ml air, kemudian dihirup selama ±2 menit dalam posisi rileks. Peneliti menganalisis data menggunakan uji statistik untuk mengetahui perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi n= 10	Persentase (%)
Usia		
<20 dan >35	10	100
20-35	-	-
Jarak Kelahiran		
>2 Tahun	10	100
≤ 2 Tahun	-	-
Paritas		
Multipara	6	60
Primipara	4	40
Pendidikan		
Tinggi	3	30
Rendah	7	70
Pendapatan		
Cukup	2	20
Rendah	8	80

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa seluruh dari responden (100%) berusia antara <20 tahun, 20-35 tahun dan >35 tahun, seluruh dari responden dengan jarak kelahiran >2 tahun dan ≤2 tahun. Pada tabel 4.1 dari 10 responden setengah responden dari 10, setengah dari responden (50%) ibu post partum berusia <20 dan >35, jarak kelahiran lebih dari 2 tahun, setengah dari responden (50%) dan diketahui setengah dari responden 2 tahun (50%) multipara, hampir sebagian besar (60%) ibu post partum yang berpendidikan rendah hampir seluruh (70%) berpendapatan rendah dan hampir seluruh (80%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Ibu Post Partum

Variabel	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Stres Berat	7	70	3	30

Stres ringan	3	30	7	70

Berdasarkan Tabel 2, sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami stres berat sebanyak 7 orang (70%), sedangkan responden yang mengalami stres ringan sebanyak 3 orang (30%). Setelah diberikan intervensi aromaterapi bergamot, jumlah responden yang mengalami stres berat menurun menjadi 3 orang (30%), sedangkan responden yang mengalami stres ringan meningkat menjadi 7 orang (70%).

Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Bergamot* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Ibu *Post Partum*

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

	N	Mean Rank	Z	P value
Sebelum intervensi Setelah intervensi	10	5,50	-2,88	0,001

Berdasarkan Tabel 3, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 10 ibu post partum. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal. Hasil uji menunjukkan nilai Z sebesar -2,88 dengan p-value sebesar 0,001. Nilai p tersebut lebih kecil dari α (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi bergamot.

Penurunan tingkat stres ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja aromaterapi secara inhalasi. Bau yang dihirup akan diterima oleh reseptor olfaktorius dan diteruskan ke sistem limbik, yaitu pusat pengatur emosi dan memori (Haq et al., 2023). Stimulasi sistem limbik akan memicu pelepasan neurotransmiter seperti serotonin dan endorfin yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan menurunkan kecemasan. Kandungan utama bergamot berupa linalool dan linalyl acetate diketahui memiliki efek sedatif ringan dan antidepresan (Ridha et al., 2023). Senyawa tersebut membantu menurunkan ketegangan otot, memperbaiki kualitas tidur, serta mengurangi gejala fisik stres seperti mudah lelah dan nyeri otot. Hal ini sejalan dengan laporan responden yang menyatakan merasa lebih tenang dan tidur lebih nyenyak setelah terapi.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang didukung oleh teori yang relevan, tingkat stres ibu post partum mengalami penurunan setelah pemberian aromaterapi bergamot. Penurunan tersebut terlihat dari perubahan skor stres sebelum dan sesudah intervensi, di mana seluruh responden menunjukkan perbaikan tingkat stres setelah terapi diberikan. Hasil ini dimungkinkan berkaitan dengan partisipasi aktif responden dalam mengikuti prosedur terapi secara konsisten sesuai standar operasional prosedur (SOP). Responden menjalankan terapi inhalasi aromaterapi bergamot selama 2 menit setiap hari dan dilakukan selama 5 hari berturut-turut. Kepatuhan dan keterlibatan responden dalam menjalankan terapi secara rutin memungkinkan efek relaksasi bekerja secara optimal, sehingga membantu menurunkan tingkat stres yang dialami. Secara klinis, aromaterapi bergamot dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologi untuk membantu mengatasi stres pada ibu post partum.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Handayani (2018) yang melaporkan adanya perbedaan signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi bergamot (Handayani, 2018). Selain itu, Maulina et al. (2024) menjelaskan bahwa pemberian aromaterapi melalui inhalasi secara rutin selama beberapa hari berturut-turut efektif dalam menurunkan gejala stres dan kecemasan. Selain itu penelitian Maulina et al. (2024) juga menjelaskan bahwa pemberian aromaterapi melalui inhalasi secara rutin selama beberapa hari berturut-turut efektif dalam menurunkan gejala stres dan kecemasan. Konsistensi pemberian terapi menjadi faktor penting dalam memperoleh hasil yang optimal. Hal ini sejalan dengan pelaksanaan intervensi dalam penelitian ini, di mana responden mengikuti terapi sesuai SOP selama 2 menit per hari selama lima hari berturut-turut (Maulina et al., 2024).

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian dan dukungan dari penelitian sebelumnya, aromaterapi bergamot dapat dipertimbangkan sebagai salah satu terapi komplementer nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif dalam membantu menurunkan tingkat stres pada ibu post partum. Namun, penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil dan tidak adanya kelompok kontrol, sehingga penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kuat tetap diperlukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian aromaterapi bergamot terhadap penurunan tingkat stres pada ibu post partum. Dengan demikian, aromaterapi bergamot dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologi yang aman dan mudah diterapkan dalam asuhan kebidanan untuk membantu mengurangi stres pada masa nifas. Ibu post partum disarankan untuk memanfaatkan terapi ini sebagai bagian dari manajemen stres secara mandiri, dan tenaga kesehatan diharapkan dapat mengintegrasikan aromaterapi bergamot dalam pelayanan kebidanan secara komprehensif serta mendorong penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat dan jumlah sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

Amin, F., & Yunita, S. (2019). Faktor Risiko Tingkat Stres Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kecamatan Batang-Batang Kabupaten Sumenep Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Wiraraja Medika*, *11*(1).

Avila-Sosa, R., Palou, E., & López-Malo, A. (2016). Essential Oils Added to Edible Films. In *Essential Oils in Food Preservation, Flavor and Safety* (pp. 149–154). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-416641-7.00015-8

Handayani, R. (2018). *Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Post Partum Dengan Menggunakan Aromaterapi Bergamot*. STIKES Widya Husada Semarang.

Haq, R. A. N., Yulia, I., Masdalena, & Marlinda, R. (2023). Minyak Esensial Jeruk Bergamot (Citrus Bergamia) Sebagai Aromaterapi Untuk Menurunkan Stres Kerja. *Behavioral Science Journal*, *1*(1).

Maulina, N. S., Fitriana, R. N., & Kurniawan, S. T. (2024). Pengaruh Aromaterapi Bergamot Essential Oil (Beo) terhadap Tingkat Nyeri pada Remaja dengan Disminore di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Surakarta. . *Publikasi Ilmiah Universitas Kusuma Husada Surakarta*.

Pujiati, W., Sartika, L., Wati, L., & Alya Ramadinta, R. (2021). Teknik Marmet terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Post Partum. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, *11*(2), 78–85. https://doi.org/10.24929/fik.v11i2.1596

Putri, Y. S. A. D., Oktaviana, M. N., & Nuzula, F. (2025). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Post Partum Need. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *15*(3).

Ridha, A. F., Komalasari, K., & Sina, C. I. (2023). Pengaruh Aromaterapi Bergamot (Citrus Bergamia) terhadap Tingkat Depresi Post Partum di RS Blud Kota Tanjungpinang. *Malahayati Nursing Journal*, *5*(3), 756–773. https://doi.org/10.33024/mnj.v5i3.8114

Sinaga, E., & Jober, N. F. (2023). Karakteristik dan Status Kesehatan Mental Ibu Postpartum. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *6*(2), 1717–1729. https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5333

.