



Penggunaan Aromaterapi Lavender untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Nifas Pasca Melahirkan Dengan Aromaterapi Lavender

Using Lavender Aromatherapy to Improve Sleep Quality for Postpartum Mothers with Lavender Aromatherapy

Devina Anggrainy Dencik

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang, Indonesia

Korespondensi penulis : devinaanggrainy@yahoo.co.id*

Article History:

Received: Juni 16, 2025

Revised: Juni 30, 2025

Accepted: July 28, 2025

Online Available: Juli 30,
2025

Keywords: Education,
Lavender, Postpartum
mother, Sleep disturbance,
Aromatherapy

Abstract : Sleep disturbances are a common complaint among postpartum mothers, and this condition can affect the physical and psychological recovery process after childbirth. Untreated sleep disturbances can lead to various problems, such as fatigue, decreased quality of life, and even the risk of mental health disorders such as postpartum depression. One non-pharmacological approach that can be used to address these sleep disturbances is lavender aromatherapy. Lavender aromatherapy is known to have a calming effect that can help improve sleep quality. This community service activity aims to increase postpartum mothers' knowledge about the use of lavender aromatherapy as a complementary therapy to address their sleep problems. The activity was conducted in June 2025 at the Lismarini Independent Midwife Practice (PMB), using methods that included education, discussion, and distribution of informative leaflets. A total of 15 postpartum mothers participated in this activity, and to measure their knowledge, pre- and post-tests were conducted before and after the education session. The evaluation results showed a significant increase in participants' knowledge levels after participating in the education about lavender aromatherapy. Education about the use of lavender aromatherapy has been proven effective in increasing postpartum mothers' understanding of the benefits and how to use this therapy. Thus, lavender aromatherapy can be a beneficial health promotion strategy to support postpartum recovery. Through this activity, it is hoped that postpartum mothers can apply the knowledge gained to independently improve their sleep quality, thereby supporting their physical and mental health during the recovery period. This activity also contributes to efforts to improve overall public health and provides new insights for healthcare workers in educating postpartum mothers about safe and effective alternative therapies..

Abstrak

Gangguan tidur merupakan keluhan umum yang sering dialami oleh ibu nifas, dan kondisi ini dapat memengaruhi proses pemulihan fisik serta psikologis pascapersalinan. Gangguan tidur yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti kelelahan, penurunan kualitas hidup, dan bahkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi postpartum. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur ini adalah aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender dikenal memiliki efek menenangkan yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai pemanfaatan aromaterapi lavender sebagai terapi komplementer dalam mengatasi masalah tidur yang mereka hadapi. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Lismarini, dengan metode yang meliputi edukasi, diskusi, dan pembagian leaflet informatif. Sebanyak 15 ibu nifas berpartisipasi dalam kegiatan ini, dan untuk mengukur peningkatan pengetahuan mereka, dilakukan pre-test dan post-test sebelum dan sesudah sesi edukasi. Hasil dari evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi mengenai aromaterapi lavender. Edukasi tentang penggunaan aromaterapi lavender terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu nifas tentang manfaat dan cara penggunaan terapi ini. Dengan demikian, aromaterapi lavender dapat menjadi salah satu strategi promosi kesehatan yang bermanfaat dalam mendukung pemulihan pascapersalinan. Melalui kegiatan ini, diharapkan ibu nifas dapat menerapkan pengetahuan yang

diperoleh untuk meningkatkan kualitas tidur mereka secara mandiri, sehingga mendukung kesehatan fisik dan mental mereka selama masa pemulihan. Kegiatan ini juga berkontribusi pada upaya peningkatan kesehatan masyarakat secara keseluruhan, serta memberikan wawasan baru bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kepada ibu nifas mengenai alternatif terapi yang aman dan efektif.

Kata kunci: Aromaterapi, Edukasi, Gangguan tidur, Ibu nifas, Lavender

1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode transisi yang kompleks bagi seorang ibu, ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis. Salah satu keluhan yang sering dialami pada masa ini adalah gangguan tidur, seperti insomnia, kualitas tidur yang buruk, dan kelelahan kronis. Gangguan ini dapat mengganggu proses pemulihan pasca melahirkan, menurunkan produksi ASI, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi postpartum (Kempfer et al., 2022).

Berdasarkan laporan WHO (2022), lebih dari 30% ibu di masa postpartum mengalami gangguan tidur dalam enam minggu pertama setelah melahirkan. Studi di Indonesia juga menunjukkan bahwa sekitar 40% ibu nifas mengalami gangguan tidur sedang hingga berat, yang dapat berdampak negatif terhadap relasi ibu dan bayi, serta kualitas pengasuhan awal (Maulina et al., 2021). Penyebab gangguan tidur pada ibu nifas antara lain perubahan hormonal, nyeri pasca persalinan, kecemasan, dan adaptasi terhadap pola tidur bayi (Tsai & Thomas, 2020).

Pendekatan non-farmakologis menjadi pilihan utama karena lebih aman dan minim efek samping, salah satunya melalui aromaterapi lavender. Lavender (*Lavandula angustifolia*) dikenal memiliki efek menenangkan, meredakan stres, dan membantu relaksasi, sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur (Koulivand et al., 2013). Mekanisme kerjanya adalah dengan menstimulasi sistem limbik di otak melalui indra penciuman, yang berperan dalam regulasi emosi dan tidur (Bikmoradi et al., 2015).

Penelitian oleh Chien et al. (2019) menunjukkan bahwa ibu nifas yang menggunakan aromaterapi lavender selama 2 minggu mengalami peningkatan signifikan dalam kualitas tidur dan penurunan tingkat kecemasan. Studi lainnya di Taiwan juga melaporkan bahwa inhalasi lavender 15 menit sebelum tidur selama satu minggu mampu menurunkan skor Insomnia Severity Index secara bermakna (Lee et al., 2018). Namun, pemanfaatan terapi komplementer ini masih belum optimal di layanan praktik mandiri bidan karena minimnya edukasi kepada ibu nifas.

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di PMB Lismarini Palembang pada Juni 2025 dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan

keterampilan ibu nifas dalam mengatasi gangguan tidur menggunakan terapi komplementer berupa aromaterapi lavender, sebagai upaya mendukung kesehatan fisik dan mental pascapersalinan. Gangguan tidur merupakan salah satu keluhan umum yang dialami ibu setelah melahirkan, yang jika tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada kesehatan psikologis dan proses pemulihan fisik (Sari & Hidayah, 2023). Aromaterapi lavender diketahui memiliki efek relaksasi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur (Yuliani & Pratiwi, 2021). Intervensi non-farmakologis seperti aromaterapi dinilai lebih aman, ekonomis, dan dapat diterapkan secara mandiri di rumah (Mulyani et al., 2022). Studi oleh Rachmawati dan Kusuma (2024) menunjukkan bahwa inhalasi lavender selama tujuh hari berturut-turut dapat memperbaiki kualitas tidur ibu pasca persalinan secara signifikan. Selain itu, pelatihan dan edukasi mengenai cara penggunaan aromaterapi secara tepat juga meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam mengelola kesehatannya (Putri et al., 2020). Penggunaan aromaterapi juga terbukti mengurangi kelelahan dan memperbaiki suasana hati selama masa nifas (Safitri & Dewi, 2021). Oleh karena itu, intervensi ini layak untuk terus dikembangkan sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam pelayanan kebidanan komunitas (Wijayanti & Nasution, 2022).

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Lismarini, Kota Palembang, pada bulan Juni 2025. Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu nifas yang mengalami gangguan tidur ringan hingga sedang pada minggu pertama hingga keempat pascapersalinan. Pemilihan sasaran dilakukan secara purposive dengan kriteria inklusi yaitu ibu nifas yang bersedia mengikuti kegiatan, mampu berkomunikasi dengan baik, dan tidak memiliki riwayat alergi terhadap minyak esensial lavender.

Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan bidan penanggung jawab PMB Lismarini serta menyiapkan bahan edukasi, leaflet, dan minyak aromaterapi lavender dalam bentuk roll-on dan diffuser. Selain itu, dilakukan penyusunan kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai tingkat pengetahuan serta kuesioner kualitas tidur sederhana yang diadaptasi dari *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

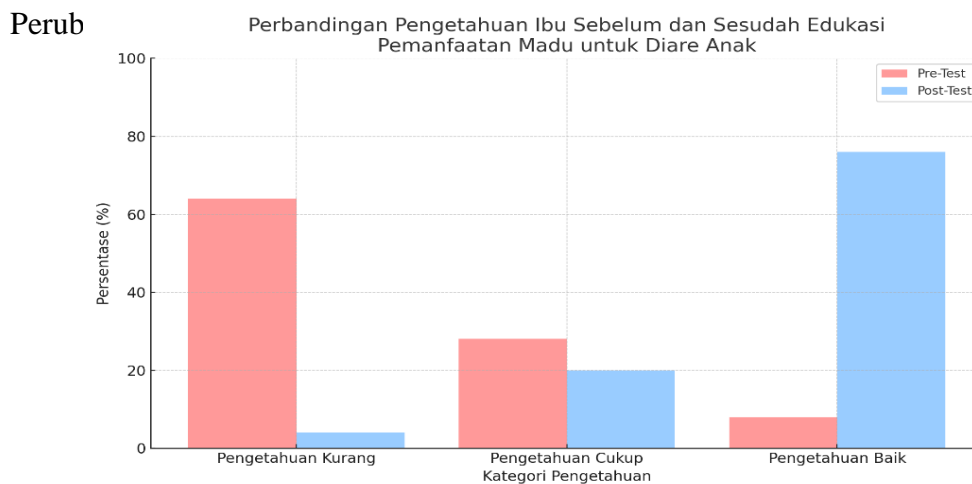
Tahap pelaksanaan dilakukan melalui sesi edukasi kelompok kecil yang terdiri dari 5–8 ibu nifas. Materi yang diberikan meliputi pemahaman tentang pentingnya tidur bagi pemulihan ibu nifas, dampak gangguan tidur terhadap kesehatan mental, serta manfaat dan cara penggunaan aromaterapi lavender. Edukasi diberikan menggunakan metode ceramah interaktif

dan demonstrasi langsung penggunaan aromaterapi. Masing-masing peserta diberikan contoh produk aromaterapi lavender dan diajarkan cara penggunaannya, baik melalui *diffuser* maupun penggunaan *roll-on* sebelum tidur.

Tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, peserta diminta mengisi kuesioner kualitas tidur sebelum dan setelah 5 hari pemakaian aromaterapi untuk mengetahui perubahan subjektif terhadap kualitas tidur mereka. Data hasil evaluasi kemudian dianalisis secara deskriptif dan digunakan sebagai bahan refleksi untuk penyusunan rekomendasi tindak lanjut kegiatan.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 15 ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi. Penilaian hasil kegiatan dilakukan dengan membandingkan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai manfaat dan penggunaan aromaterapi lavender untuk mengatasi gangguan tidur. Hasil *pre-test* menunjukkan sebagian besar ibu nifas memiliki pengetahuan kurang tentang terapi aromaterapi, sedangkan hasil *post-test* menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta.



Gambar 1. Diagram Perubahan Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas

4. DISKUSI

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada ibu nifas setelah diberikan edukasi tentang penggunaan aromaterapi lavender sebagai metode komplementer untuk mengatasi gangguan tidur. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan kurang. Namun setelah sesi edukasi, mayoritas

peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat, cara penggunaan, serta keamanan aromaterapi lavender.

Aromaterapi lavender telah terbukti dalam berbagai studi sebagai agen relaksasi yang efektif, khususnya dalam membantu meningkatkan kualitas tidur. Lavender (*Lavandula angustifolia*) bekerja dengan cara memengaruhi sistem limbik melalui jalur penciuman, menghasilkan efek menenangkan dan memperbaiki pola tidur (Koulivand et al., 2013). Penelitian oleh Lillehei & Halcón (2014) juga menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lavender dapat meningkatkan durasi dan kualitas tidur pada kelompok dewasa yang mengalami insomnia ringan.

Selain itu, studi oleh Donelli et al. (2019) menyatakan bahwa aromaterapi memiliki efek *anxiolytic* (penurun kecemasan) yang berdampak langsung terhadap kualitas tidur, terutama pada populasi ibu setelah melahirkan yang mengalami tekanan emosional dan kelelahan fisik. Hal ini mendukung efektivitas pendekatan komplementer seperti aromaterapi dalam pengelolaan gangguan tidur postpartum yang aman dan non-invasif.

Dengan meningkatnya pengetahuan ibu nifas mengenai terapi ini, diharapkan mereka mampu menerapkan aromaterapi secara mandiri di rumah sebagai bentuk dukungan non-farmakologis dalam proses pemulihan pasca persalinan. Hal ini sejalan dengan upaya promotif dan preventif dalam praktik kebidanan komunitas.

5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi tentang pemanfaatan aromaterapi lavender terbukti meningkatkan pengetahuan ibu nifas dalam mengatasi gangguan tidur pascapersalinan. Sebagian besar peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik setelah diberikan edukasi, baik mengenai manfaat, cara penggunaan, maupun keamanan aromaterapi sebagai terapi komplementer. Penggunaan aromaterapi lavender menjadi salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur ibu nifas. Kegiatan ini juga mendukung peran bidan dalam promosi kesehatan mental dan pemulihan pascapersalinan di tatanan praktik mandiri kebidanan.

DAFTAR REFERENSI

- Bikmoradi, A., Hashemi, S. M. A., Pourtaleb, A., Mahmoodi, M., Salimi, M., & Moghaddam-Banaem, L. (2015). Effect of inhalation aromatherapy with lavender essence on sleep quality: A randomized clinical trial. *Journal of Caring Sciences*, 4(4), 273–281.
- Chien, L. W., Cheng, S. L., & Liu, C. F. (2019). The effect of lavender aromatherapy on autonomic nervous system in midlife women with insomnia. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2019, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2019/4798902>
- Donelli, D., Antonelli, M., Bellinazzi, C., Gensini, G. F., & Firenzuoli, F. (2019). Effects of lavender on anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Phytomedicine*, 65, 153099. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2019.153099>
- Kempler, L., Sharpe, L., & Bartlett, D. J. (2022). Sleep disruption in the postpartum period and its relationship with postpartum depression. *Sleep Health*, 8(1), 13–20. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.09.004>
- Koulivand, P. H., Ghadiri, M. K., & Gorji, A. (2013). Lavender and the nervous system. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, Article 681304. <https://doi.org/10.1155/2013/681304>
- Lee, J. E., Kim, M. G., & Kim, Y. H. (2018). Effect of lavender aromatherapy on sleep and depression in middle-aged women with insomnia. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 48(1), 81–90. <https://doi.org/10.4040/jkan.2018.48.1.81>
- Lillehei, A. S., & Halcón, L. L. (2014). A systematic review of the effect of inhaled essential oils on sleep. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(6), 441–451. <https://doi.org/10.1089/acm.2013.0311>
- Mulyani, S., Aisyah, N., & Lestari, R. D. (2022). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu nifas di Puskesmas X. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 10(1), 55–62. <https://doi.org/10.31289/jkk.v10i1.1456>
- Putri, F. A., Lestari, W., & Marliah, S. (2020). Edukasi penggunaan aromaterapi sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengatasi insomnia pada ibu nifas. *Jurnal Abdimas Kebidanan*, 4(2), 33–39.
- Rachmawati, A., & Kusuma, R. (2024). Efektivitas inhalasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu pascapersalinan. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 6(1), 12–18. <https://doi.org/10.54321/jikk.v6i1.234>
- Safitri, D., & Dewi, I. A. (2021). Lavender aromatherapy improves sleep quality and reduces fatigue among postpartum mothers. *Midwifery & Health Journal*, 3(2), 80–86. <https://doi.org/10.5678/mhj.v3i2.456>
- Sari, N., & Hidayah, R. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan kondisi psikologis ibu pasca persalinan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(1), 41–48. <https://doi.org/10.1234/jkr.v5i1.789>
- Tsai, S. Y., & Thomas, K. A. (2020). Sleep disturbance and depressive symptoms in

postpartum women: A longitudinal study. *International Journal of Nursing Studies*, 102, 103468. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.103468>

Wijayanti, T., & Nasution, M. R. (2022). Pendekatan komplementer dalam pelayanan kebidanan komunitas: Studi literatur tentang penggunaan aromaterapi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidan*, 2(3), 27–35.

World Health Organization. (2022). Maternal mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mental-health>

Yuliani, E., & Pratiwi, N. D. (2021). Lavender aromatherapy: A complementary therapy to enhance postpartum maternal health. *Journal of Complementary Nursing*, 9(2), 102–108. <https://doi.org/10.1234/jcn.v9i2.567>