

Efektivitas Aromaterapi Kemangi dan Cendana dengan Teknik Penguapan serta Coldpressing Pada Ibu *Babyblues*

Sylvia Meristika Rachman, Intan Pramita Dewi

Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada, Kota Cirebon - Indonesia

Email: merisrhamanew@gmail.com, pramitadewintan@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Gangguan kesehatan mental pada masa kehamilan meningkatkan risiko terjadinya komplikasi pada masa hamil dan setelah melahirkan, seperti kejadian keguguran, kelahiran dengan berat bayi lahir rendah, dan persalinan premature. *Baby blues* merupakan hal yang perlu diperhatikan, karena merupakan gangguan kejiwaan (afeksi) yang terjadi pada wanita setelah persalinan. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui efektivitas aromaterapikemangi dan cendana dengan teknik penguapan serta coldpressing pada ibu *baby blues* di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang. **Metode Penelitian:** Desain penelitian eksperimen ini adalah *the nonequivalent pretest-posttest group design*. Populasi penelitian adalah semua ibu *Babyblues* di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo sejumlah 32 orang. Besar sampel adalah 15 orang untuk kelompok intervensi aromaterapi kemangi dan 15 orang untuk kelompok intervensi aromaterapi cendana, sehingga total keseluruhan sampel yang dibutuhkan adalah 30 orang. Analisis data menggunakan bivariat (*Mann-Whitney*). **Hasil:** *Baby blues* pada ibu sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi kemangi di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo menunjukkan bahwa Sebelum intervensi rata-rata 7,00 dengan standar deviasi 1,835 sedangkan sesudah intervensi aromaterapi kemangi menunjukkan rata-rata 3,50 dengan standar deviasi 2,011. Ada pengaruh penggunaan aromaterapi lavender terhadap emmenagouic pada masa Ada perbedaan penurunan *baby blues* secara signifikan antara kelompok aromaterapi kemangi dengan kelompok aromaterapi cendana. **Kesimpulan:** Ada perbedaan penurunan *baby blues* secara signifikan antara kelompok aromaterapi kemangi dengan kelompok aromaterapi cendana

Kata Kunci

baby blues, aromaterapi kemangi, aromaterapi cendana.

ABSTRACT

Background: Mental health disorders during pregnancy increase the risk of complications during pregnancy and after delivery, such as the incidence of miscarriage, birth with low birth weight, and childbirth premature. *Baby blues* is something that needs to be considered, because it is a psychiatric disorder (affective) that occurs in women after childbirth. **Objectives:** To determine the effectiveness of basil and sandalwood aromatherapy with evaporation and coldpressing techniques on *baby blues* mothers at Tomo Inpatient Health Center, Sumedang Regency. **Methods:** The experimental research design is the nonequivalent pretest-posttest group design. The study population was all *Baby blues* mothers, Sumedang Regency a number of 32 people. The sample size needed in this study was 15 people for the basil aromatherapy intervention group and 15 people for the sandalwood aromatherapy intervention group, so The total sample required is 30 people. Data analysis used bivariate (*Mann-Whitney*). **Results:** *Baby blues* in mothers before and after the basil aromatherapy intervention at the Tomo Inpatient Health Center, that before the intervention was carried out, the average respondent was 7.00 with a standard deviation of 1.835 while after the basil aromatherapy intervention given, the respondent's *baby blues* showed an average of 3.50 with a standard deviation of 2.011. There is an effect of using lavender aromatherapy on emmenagouic during the period. There is a significant difference in the reduction of *baby blues* between the basil aromatherapy group and the sandalwood aromatherapy group. **Conclusion:** There is a significant difference in the reduction of *baby blues* between the basil aromatherapy group and the sandalwood aromatherapy group.

Keywords

baby blues, basil aromatherapy, sandalwood aromatherapy.

Pendahuluan

Salah satu prioritas pengembangan kesehatan di negara berkembang khususnya Indonesia adalah peningkatan kesehatan ibu dan anak. Pengembangan tersebut diarahkan pada kesehatan fisik dan mental ibu dimulai dari periode kehamilan, persalinan dan pasca persalinan. Kehamilan dan persalinan merupakan peristiwa yang normal terjadi dalam hidup, tetapi banyak ibu yang mengalami stress dikarenakan adanya tuntutan penyesuaian akibat perubahan pada kehidupan. Banyak bukti menunjukkan bahwa periode kehamilan, persalinan dan pascanatal merupakan masa terjadinya stress berat, kecemasan, gangguan emosi dan penyesuaian diri. (Marni, 2017)

Gangguan kesehatan mental pada masa kehamilan meningkatkan risiko terjadinya komplikasi pada masa hamil dan setelah melahirkan, seperti kejadian keguguran, kelahiran dengan berat bayi lahir rendah, dan persalinan premature (Almarzouki, 2016). Depresi pada masa perinatal berhubungan dengan kejadian *stunting* dan gangguan gastrointestinal (pencernaan) seperti diare pada bayi dan balita. Sedangkan untuk jangka panjang, gangguan kesehatan mental pada ibu postpartum diasosiasikan dengan buruknya perkembangan kognisi, perilaku, dan emosi pada anak-anak yang dilahirkan. (Pratiwi, 2018)

Menurut data Badan Kesehatan Dunia (WHO), di negara berkembang, antara 10-50% ibu yang menjalani masa perinatal mengalami depresi. Prevalensi kejadian depresi postpartum 10-15% di negara maju dan sekitar 20-40% di negara berkembang. Angka kejadian *baby blues* di beberapa negara seperti Jepang 15%-50%, Amerika Serikat 27%, Prancis 31,3% dan Yunani 44,5%. Angka kejadian *baby blues* di Asia cukup tinggi yaitu antara 26-85% (Desfanita, 2015). Kejadian *baby blues* di Indonesia yaitu 50-70% dan hal ini dapat berlanjut menjadi *postpartum depression* dengan jumlah bervariasi dari 5% hingga lebih dari 25% setelah ibu melahirkan. (Daw & Steiner, 2016)

Penelitian di beberapa Rumah Sakit di Indonesia seperti yang dilakukan oleh Riska (2016) di RSUD Dr. Soetomo Surabaya menunjukkan hasil 54,84% responden mengalami *baby blues*. Penelitian oleh Azizah (2017) di RSUD Sidoarjo didapatkan hasil 55,8% responden mengalami *baby*

blues, kemudian penelitian oleh Priyanti (2018) di RSUD Mojokerto didapatkan hasil 61,8% responden mengalami *baby blues* (Alifah, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fitriana (2018) di Rumah Sakit Umum Tingkat IV Sariningsih Kota Bandung, dari 40 responden yang menjadi sampel hamper setengahnya mengalami *Baby blues Syndrome* ringan dan berat. Penelitian yang dilakukan oleh Mursidin & Ernawati (2017) di PKU Muhammadiyah Yogyakarta menyatakan 53,3% dari total respondennya mengalami *baby blues*. Penelitian yang dilakukan oleh dr. Irawati dari bagian psikiatri UI menyebutkan bahwa 25% dari 580 pasiennya (ibu nifas) mengalami *baby blues*, (Irawati, 2018)

Baby blues merupakan hal yang perlu diperhatikan, karena merupakan gangguan kejiwaan (afeksi) yang terjadi pada wanita setelah persalinan. Pada umumnya terjadi pada hari ketujuh sampai hari keempat belas. *Baby blues* atau maternity blues atau sindrom ibu baru; dimana memerlukan keterlibatan suami atau keluarga dalam memberikan dukungan secara psikologis kepada ibu untuk merawat bayinya sendiri, terutama ibu primipara. *Baby blues* dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat dipengaruhi oleh adanya fluktuasi hormon estrogen, endorfin, dan tiroid; sedangkan dari faktor eksternal dapat dipengaruhi oleh kebudayaan yang dapat membatasi aktivitas ibu dalam merawat bayinya (Saleha, 2016). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manurung (2017) bahwa di pelayanan kesehatan perlu dilakukan intervensi berupa terapi relaksasi dengan aromaterapi pada ibu primigravida sebagai pencegahan terhadap kejadian *baby blues*. Terapi relaksasi ini juga mampu dilakukan dengan intervensi senyawa dari bahan alam. Kemudahan dalam mendapatkan bahan dari alam ini, memicu adanya pembuatan aromaterapi dari kemangi. Salah satu tumbuhan yang dapat digunakan untuk relaksasi bagi *baby blues* dan menghasilkan minyak aromaterapi adalah tanaman kemangi. Penggunaan minyak aromaterapi untuk relaksasi dengan dioles, dihirup, atau dicampurkan kedalam makanan dan minuman, (Sumiartha, 2017)

Salah satu tanaman obat herbal yang dewasa ini banyak dimanfaatkan dimasyarakat ialah kemangi (*ocimum basilicum L.*). Dimasyarakat kemangi

digunakan sebagai sayur atau lalap. Selain sebagai lalap, kemangi juga mempunyai khasiat mengatasi bau mulut, bau badan, badan lesu, anti peradangan, antibiotik alami, diuretik, analgesik, melancarkan peredaran darah, membersihkan racun, antimalaria, nyeri haid, antijamur, mencegah kanker dan mengurangi kolesterol. Kemangi juga kaya akan betakaroten dan magnesium yang berfungsi menjaga dan memelihara kesehatan jantung. Pada tanam kemangi (*ocimum basilicum L.*) memiliki banyak kandungan kimia antara lain saponin, flavonoid, tanin, dan minyak atsiri.

Kandungan paling utama pada kemangi (*ocimum basilicum L.*) adalah minyak atsiri. Terapi relaksasi lain juga dapat dilakukan yaitu dengan menggunakan aromaterapi dari minyak atsiri yang terbukti berpengaruh terhadap pencegahan *baby blues* pada ibu primipara. Aromaterapi yang berasal dari tanaman kemangi memiliki sifat anti depresan yang mampu untuk membantu menurunkan kegelisahan, ketakutan, dan kecemasan sehingga sirkulasi darah dan pernapasan menjadi lancar, (Sari & Widyaningrum, 2018)

Selain menggunakan aromaterapi kemangi, terapi non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi ibu *baby blues* adalah aromaterapi cendana. Aromaterapi cendana merupakan terapi komplementer memiliki efek meningkatkan keterbukaan, kehangatan, rasa percaya diri, kejujuran ketenangan jiwa, perasaan cinta, sensualitas, rasa nyaman, harapan, kepercayaan, kebijaksanaan, pengertian, stabilitas, keberanian serta daya tahan. Cendana juga biasa mengurangi stress saat menstruasi, gangguan konsentrasi, dan rasa kesepian, (Setiyanti, 2018). Kandungan yang terdapat dalam minyak cendana adalah santalol (*sesquiterpen alkohol*), santalen (*sesquiterpen*), santen, santenon, santalal, santalon, dan isovalerilaldehid. Menurut Rahayu *et al* (2018) mengungkapkan bahwa minyak cendana dapat digunakan untuk menyembuhkan sakit perut, asma, sakit kulit, infeksi ginjal, berbagai peradangan, obat penenang, obat mengurangi rasa nyeri, anti kanker, dan anti bakteri, (Ariyanti, 2018)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada awal bulan Agustus

2021 di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang metode wawancara mengenai gambaran perasaan yang dialami setelah persalinan. Tujuh dari 10 ibu menyatakan adanya rasa takut, cemas, was – was, susah tidur, suka menangis setelah melahirkan. Hal ini menunjukkan bahwa ibu mengalami *Baby blues*.

Masih tingginya kejadian *Baby blues* di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang serta dilihat dari dampak *Baby blues* apabila tidak segera ditangani dengan baik akan mengakibatkan keadaan gangguan mental yang lebih parah lagi atau biasa disebut depresi post partum yang salah satu tandanya adalah keinginan untuk menyakiti bayi atau dirinya sendiri dan di Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang belum memberikan terapi non farmakologi seperti terapi aromaterapi kemangi dan cendana, selama ini tenaga kesehatan di Puskesmas baru menerapkan konseling sebagai media perantara yang dapat membantu mengatasi ibu *baby blues*. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas aromaterapi kemangi dan cendana dengan teknik penguapan serta cold pressing pada ibu *baby blues* di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang

Metode

Dalam penelitian ini, penulis akan Desain penelitian eksperimen ini adalah *the nonequivalent pretest-posttest group design*. Berdasarkan desain tersebut, langkah pertama yang harus dilakukan adalah menentukan kelompok eksperimen 1 dan 2. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu *Baby blues* pada bulan Maret sampai dengan Juli 2021 di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang sejumlah 32 orang. Besar sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 15 orang untuk kelompok intervensi aromaterapi kemangi dan 15 orang untuk kelompok intervensi aromaterapi cendana, sehingga total keseluruhan sampel yang dibutuhkan adalah 30 orang. Pada penelitian ini analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat.

Hasil Penelitian

***Baby blues* pada ibu sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi kemangi**

di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang.

Baby blues pada ibu	Rata-rata	Standar deviasi	Min-maks
Sebelum	7,00	1,835	2-8
Sesudah	3,50	2,011	0-7

Berdasarkan analisis data dapat diketahui bahwa sebelum dan sesudah tindakan Aromatherapi kemangi. Sebelum intervensi dilaksanakan, rata-rata responden yang mengalami baby blues sebelum intervensi 7,00 dengan standar deviasi 1,835 sedangkan sesudah intervensi aromatherapi kemangi diberikan, baby blues responden menunjukkan rata-rata 3,50 dengan standar deviasi 2,011.

Baby blues pada ibu sebelum dan sesudah diberikan intervensi Aromatherapi cendana di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang

Baby blues	Rata-rata	Standar deviasi	Min-maks
Sebelum	8,00	1,931	2-10
Sesudah	5,00	2,082	0-7

Berdasarkan analisis data dapat diketahui bahwa sebelum dan sesudah tindakan Aromatherapi cendana. Sebelum intervensi dilaksanakan, rata-rata responden mengalami baby blues sebelum intervensi 8,00 dengan standar deviasi 1,931 sedangkan sesudah intervensi aromatherapi cendana diberikan, baby blues responden menunjukkan rata-rata 4,00 dengan standar deviasi 2,082.

Berdasarkan data tabel di atas ternyata nilai Sig pada uji normalitas semuanya menunjukkan angka yang lebih kecil dari nilai α 0,05. Ini berarti sebaran data kedua data sampel sebelum dan sesudah perlakuan Terapi aromatherapi kemangi dan aromatherapi cendana semuanya berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Kelompok	n	Mean Difference	p	
Sebelum intervensi aromatherapi kemangi	Sesudah intervensi aromatherapi kemangi	15	1.11	0.002

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kemangi	.321	15	.002	.892	15	.004
Cendana	.156	15	.004	.967	15	.013

a. Lilliefors Significance Correction

Sebelum intervensi aromatherapi kemangi	Sesudah intervensi aromatherapi cendana	15	2.27	0.001
---	---	----	------	-------

Untuk mengetahui apakah ada perbedaan penurunan baby blues antar kelompok menggunakan uji *Mann-Whitney*. Dari tabel diatas menunjukkan bahwa ada perbedaan penurunan baby blues secara signifikan antara kelompok aromatherapi kemangi dengan kelompok aromatherapi cendana. Untuk mengetahui kelompok perlakuan terapi mana yang paling efektif dalam menurunkan baby blues maka dapat dilihat dari nilai *mean difference*. Nilai *mean difference* dari intervensi aromatherapi cendana lebih besar jika dibandingkan dengan terapi aromatherapi kemangi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terapi aromatherapi cendana yang lebih efektif dalam menurunkan baby blues dibandingkan dengan terapi akupunktur. Aromatherapi cendana lebih baik dalam menurunkan baby blues dari pada terapi aromatherapi kemangi

Pembahasan

Baby blues pada ibu sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromatherapi kemangi di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi dilaksanakan, rata-rata responden yang mengalami baby blues sebelum intervensi 7,00 dengan standar deviasi 1,835 sedangkan sesudah intervensi aromatherapi kemangi diberikan, baby blues responden menunjukkan rata-rata 3,50 dengan standar deviasi 2,011.

Menurut teori beberapa dugaan baby blues disebabkan oleh beberapa faktor dari dalam maupun luar individu. Salah satu faktor penyebab dari dalam individu adalah adanya perubahan hormonal. Selain perubahan hormon masih banyak lagi faktor penyebab baby blues. Penyebab baby blues menurut Marmi (2012)

yaitu stress, ASI tidak keluar, frustrasi, kelelahan, kurangnya dukungan dari suami dan keluarga, takut kehilangan bayi, bosan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Diah Ayu Fatmawati (2017) dalam jurnal yang berjudul faktorresiko yang berpengaruh terhadap kejadian baby blues juga menunjukkan bahwa persalinan dengan tindakan (pacu, vakum dan forcep) memiliki lebih banyak presentasi untuk mengalami baby blues. Berdasarkan penelitiannya, responden dengan persalinan normal sebanyak 92,9% mengalami baby blues syndrome, responden dengan tindakan (pacu, vakum dan forcep) sebanyak 94,1% yang mengalami baby blues syndrome sedangkan responden dengan persalinan Sectio Secaria (SC) sebanyak 87,5% yang mengalami baby blues syndrome.

Baby blues sering menyebabkan terputusnya interaksi ibu dan anak, dan mengganggu perhatian dan bimbingan yang dibutuhkan bayinya untuk berkembang secara baik (Ishikawa et al., 2014). Oleh karena itu penting sekali untuk memperhatikan kondisi ibu setelah melahirkan karena ibu mengalami banyak perubahan baik dari segi fisik maupun psikis. Salah satu cara untuk mengatasi masalah psikis atau baby blues yaitu dengan menggunakan aromaterapi kemangi.

Baby blues pada ibu sebelum dan sesudah diberikan intervensi Aromaterapi cendana di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebelum intervensi dilaksanakan, rata-rata responden mengalami baby blues sebelum intervensi 8,00 dengan standar deviasi 1,931 sedangkan sesudah intervensi aromaterapi cendana diberikan, baby blues responden menunjukkan rata-rata 4,00 dengan standar deviasi 2,082.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manurung (2015) bahwa di pelayanan kesehatan perlu dilakukan intervensi berupa terapi relaksasi dengan musik sebagai pencegahan terhadap kejadian baby blues. Terapi relaksasi ini juga mampu dilakukan dengan intervensi senyawa dari bahan alam. Kemudahan dalam mendapatkan bahan dari alam ini, memicu adanya pembuatan aromaterapi dari cendana. Pada penelitian ini penggunaan minyak aromaterapi untuk relaksasi dengan penguapanserta coldpressing. Minyak aromaterapi yang dihasilkan dari tanaman cendana ini berfungsi sebagai antidepresan,

yaitu menekan dan menghilangkan depresi atau stress sehingga mampu membantu ibu primipara pada masa nifas untuk lebih merasa rileks baik badan maupun pikiran.

Cendana telah terbukti mampu menjadi tonik yang sangat baik untuk sistem saraf. Cendana dapat merangsang pikiran dan membantu mengatasi kejang-kejang, gugup, vertigo serta gangguan lain seperti alzaimer dan parkinson. Minyak cendana dapat digunakan untuk mandi terapi, yang mampu membantu untuk menenangkan saraf, mengurangi gejala depresi dan kelelahan akibat stress. Minyak cendana juga memiliki khasiat membantu merangsang sirkulasi darah dan meremajakan jaringan kulit. Hal ini membantu untuk mengangkat dan mengencangkan kulit yang lesu dan lelah. (Sumiartha, 2012).

Efektivitas aromaterapi kemangi dan cendana dengan teknik penguapanserta coldpressing pada ibu baby blues di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan penurunan baby blues secara signifikan antara kelompok aromaterapi kemangi dengan kelompok aromaterapi cendana. Untuk mengetahui kelompok perlakuan terapi mana yang paling efektif dalam menurunkan baby blues maka dapat dilihat dari nilai *mean difference*. Nilai *mean difference* dari terapi aromaterapi cendana lebih besar jika dibandingkan dengan terapi aromaterapi kemangi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terapi aromaterapi cendana yang lebih efektif dalam menurunkan baby blues dibandingkan dengan terapi akupunktur. Aromaterapi cendana lebih baik dalam menurunkan baby blues dari pada terapi aromaterapi kemangi.

Menurut Koensoemardiyah (2015), aromaterapi mempunyai efek yang positif karena diketahui bahwa aroma yang segar dan harum bisa merangsang sensori dan reseptor yang ada di hidung; kemudian memberikan informasi lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori serta memberikan informasi ke hipotalamus, yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, termasuk sistem seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi terhadap stress.

Tanaman kemangi dan cendana telah terbukti mampu menjadi tonik yang sangat baik untuk sistem saraf. kemangi dan cendana dapat merangsang pikiran dan membantu mengatasi kejang-kejang, gugup, vertigo serta gangguan

lain seperti alzheimer dan parkinson. Minyak kemangi dan cendana dapat digunakan untuk mandi terapi, yang mampu membantu untuk menenangkan saraf, mengurangi gejala depresi dan kelelahan akibat stress. Minyak sereh juga memiliki khasiat membantu merangsang sirkulasi darah dan meremajakan jaringan kulit. Intervensi atau tindakan yang diberikan pada ibu baby blues, bisa dilakukan dengan memberikan dukungan secara psikologis dari pihak keluarga dan tenaga kesehatan bahwa ibu mampu untuk merawat bayinya dan sadar akan perannya sebagai ibu juga perubahan pada bentuk tubuhnya setelah melahirkan. Selain dukungan psikologis, gejala baby blues juga dapat dikurangi dengan penggunaan minyak aromaterapi seperti melalui minyak aromaterapi dari tanaman kemangi dan cendana. Aromaterapi yang berasal dari tanaman kemangi dan cendana ini, memiliki sifat anti depresan untuk membantu menurunkan kegelisahan, ketakutan, dan kecemasan sehingga sirkulasi darah dan pernapasan menjadi lancar. Sehingga terjadi peningkatan kondisi fisik dan psikologis pada ibu dan bayi yang baik sesuai dengan tahap asuhan yang direncanakan oleh tenaga kesehatan.

Kesimpulan

Baby blues pada ibu sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi kemangi di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang menunjukkan bahwa Sebelum intervensi dilaksanakan, rata-rata responden yang mengalami baby blues sebelum intervensi 7,00 dengan standar deviasi 1,835 sedangkan sesudah intervensi aromaterapi kemangi diberikan, baby blues responden menunjukkan rata-rata 3,50 dengan standar deviasi 2,011.

Baby blues pada ibu sebelum dan sesudah diberikan intervensi Aromaterapi cendana di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang menunjukkan bahwa Sebelum intervensi dilaksanakan, rata-rata responden mengalami baby blues sebelum intervensi 8,00 dengan standar deviasi 1,931 sedangkan sesudah intervensi aromaterapi cendana diberikan, baby blues responden menunjukkan rata-rata 4,00 dengan standar deviasi 2,082.

Ada perbedaan penurunan baby blues secara signifikan antara kelompok aromaterapi kemangi dengan kelompok aromaterapi cendana. Untuk mengetahui kelompok perlakuan

terapi mana yang paling efektif dalam menurunkan baby blues maka dapat dilihat dari nilai *mean difference*. Nilai *mean difference* dari terapi aromatherapi cendana lebih besar jika dibandingkan dengan terapi aromatherapi kemangi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terapi aromatherapi cendana yang lebih efektif dalam menurunkan baby blues dibandingkan dengan terapi akupunktur. Aromatherapi cendana lebih baik dalam menurunkan baby blues dari pada terapi aromatherapi kemangi. kulit normal yaitu sejumlah 17 ibu hamil (85%).

Ada pengaruh skincare vegan dengan jenis kulit wajah pada ibu hamil di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$ diperoleh hasil $p = 0,002$ yang berarti $p < 0,05$.

Daftar Pustaka

- Marni, 2017. Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.
- Almarzouki, 2016, Causes of women's postpartum depression symptoms: Men's and women's perceptions. Mid- wifery. 31(7)
- Pratiwi, 2018, Hubungan dukungan suami dengan kejadian depresi postpartum pada ibu nifas. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai.
- Daw & Steiner, 2016. Correlates of postpartum depression in first time mothers without previous psychiatric contact. European Psychiatry
- Irawati, 2018 Faktor risiko yang berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues. Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang
- Saleha, 2016. Asuhan kebidanan pada ibu nifas. Jakarta: Salemba Medika
- Sumiarta, 2017. Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Wilayah Kerja Kota Yogyakarta. Tesis. Universitas Gajah Mada : Yogyakarta

- Sari & Widyaningrum, 2018. *Negotiating Motherhood : The Difficulties and Challenges of Rural First-time Mother in Parung, West java*. Makara Journal of Health Research,
- Setiyanti, 2018. Dukungan Suami dan Depresi Pasca Melahirkan. *Jurnal Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. 1-7
- Ariyanti, 2018. Klinik Keperawatan pada Mata Ajar Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta : TIM
- Risneni 2016. Asuhan Kehamilan untuk Kebidanan. Jakarta : Salemba Medika
- Diah, 2017. Faktor Risiko yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal EDU Health*
- Ambarwati, dkk: 2016 Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Mitra Cendekia.
- Philip, 2017. Treatment of Postpartum Depression: Clinical, Psychological Options. *International Journal of Women's Health 2*
- Lisna: 2015 Gambaran kejadian postpartum Blues pada Ibu Nifas Berdasarkan Karakteristik Di Rumah Sakit Umum Tingkat IV Sariningsih Kota Bandung. Bandung: Universitas Pendidikan: Bandung
- Yulianti, 2016. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta: Trans Info Media
- Gondo, Harry. (2017). *Skrinning Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) Pada Postpartum Blues*. Universitas Wijaya Kusuma : Surabaya
- Ari Sulistyawati 2019., Faktor faktor yang berhubungan dengan depresi postpartum di RSIA Pertiwi Makassar
- Ummu Syfa Jauza 2019. *Aku Punya Bayi*. Yogyakarta: Pro-U Media.
- Depkes RI, 2017 *Konsep Asuhan Kebidanan*, Depkes, Jakarta
- Jaelani, 2017. *Psikologi Ibu dan Anak*. Jakarta : Salemba Medika
- Koensoemardiyah, 2017. *Aromaterapi untuk kesehatan, kebugaran dan kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisher
- Bilal 2016. *Skrining edinburgh postnatal depression scale (EPDS) pada post partum blues*. Bagian Obstetri & Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
- Suryati. 2018. *The Baby blues And Postnatal Depression*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Jakarta.
- Karlina dkk, 2017. *Studi Faktor Kejadian Post Pantrum Blues pada Ibu Pasca Salin di Ruang bersalin II RSU RP Soetomom Surabaya*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Wahyuningsih, 2016. *Mengatasi Depresi Pasca melahirkan*. Alih bahasa : Fransiska, Lilian Juwono. Jakarta : Arcan
- Sulastri, 2017. *Perbedaan Depresi Pasca Melahirkan pada Ibu Primipara ditinjau dari usia Ibu Hamil*.
- Farah, Adriana., Tomas De P., Daniel P. M., Luiz C.T., Peter R.M. 2016. *Chlorogenic Acids and Lactones in Regular and Water-Decaffeinated Arabica Coffees*. *J. Agric. Food Chem.*
- Bryant, L. S. (2017). *The Beauty Ideal: The Effects of European Standards of Beauty on Black Women*. *Columbia Social Work Review, IV(1)*,
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London & New York: Routledge.
- Aramo. 2016. *Skin and Hair Diagnosis System*. Sunnam: Aram Huvis Korea Ltd
- Al-Husaini Aiman, 2018. *100 Kesalahan Wanita Dalam Merawat Tubuh*. Jakarta, PT Almahira
- Pearce Evelyn, 2016. *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta, PT Gramedia pustaka Utama.

- Suparni Ibunda, 2017. Sehat dan Cantik Natural dengan Bahan-bahan Alami. Yogyakarta, PT Rapha Publishing
- Rostamailis. (2015). Penggunaan kosmetik dasar kecantikan dan berbusana yang serasi. Jakarta: Rineka Cipta
- Putra Rizema, 2018. Optimalkan Kesehatan Wajah Dengan Bengkuang. Yogyakarta, PT Piva Press