



Pengaruh Terapi Ylang-Ylang terhadap Mood Swing Masa Prenatal dan Postnatal di Wilayah Kerja Puskesmas Kotakaler Sumedang Utara

Pearly Otis PO¹, Norma Mardiani¹

¹Program Studi Profesi Bidan

Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada Kota Cirebon

Email: omacuco07@gmail.com, pearlyotis28@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Salah satu keluhan dalam masa postnatal adalah sulitnya menahan emosi dan sering marah dikarenakan timbulnya keluhan dan ketidaknyamanan ibu pasca salin, salah satunya adalah nyeri punggung atau *lowback pain*.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini mengetahui pengaruh Terapi *Ylang-ylang* Terhadap *Mood Swing* Pada Masa Prenatal dan Postnatal di wilayah kerja Puskesmas Kotakaler Sumedang Utara.

Metode Penelitian: Desain penelitian ini adalah eksperimen dengan dua grup berbeda. Teknik pengambilan sampelnya dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah responden 33 orang. Analisis data menggunakan dengan uji Mann Whitney.

Hasil: nilai signifikansi kelompok postnatal 0.000 lebih kecil dari 0.005. Hal ini berarti H_0 diterima dan H_0 ditolak, sehingga terapi *Ylang-Ylang* mempengaruhi *moodswing* pada ibu postpartum.

Saran Membantu responden melalui terapi nonfarmakologis sehingga meminimalisir efek samping yang mungkin muncul.

Kata Kunci

Ylang-Ylang, Mood Swing, Prenatal dan Postnatal.

ABSTRACT

Introduction: One of the side effect in postnatal is press to emotional and mad because the side effect and uncomfortable postnatal like lowback pain.

Research of Purpose: This research for to know Ylang-Ylang Therapy with mood swing in prenatal and postnatal n public health center area Kotakaler Sumedang Utara.

Research of Method: The research design is experiment with two different group. Sampling technique used purposive sampling with 33 respondent with Mann Whitney analysis.

Research of Result: The significant value of postnatal group 0.000 less more 0.005. this mean H_0 accepted, so Ylang Ylang Therapy can affect for moodswing for postnatal.

Recommendation: To helping respondent with nonfarmacology for minimal side effect.

Keywords

Ylang-Ylang, Moodswing, Prenatal and Postnatal.

Pendahuluan

Kehamilan, persalinan dan masa nifas merupakan suatu momen yang sangat berarti bagi ibu tidak jarang beberapa permasalahan keluhan muncul pada masa tersebut. Salah satu keluhan yang selalu terabaikan adalah sulitnya ibu dalam menahan emosi dan sering marah merupakan hal yang cukup sering terjadi (Kusuma, 2019).

Selama kehamilan, mungkin ibu merasakan suasana hati yang berubah-ubah. Terkadang sangat gembira dan antusias. Tetapi tak jarang juga sangat emosional dan merasa sedih, hingga menangis tersedu-sedu karena hal-hal yang sepele atau bahkan tidak memiliki alasan jelas.

Pada fase kehamilan sering terjadi penurunan kesejahteraan, peningkatan kecemasan dan stress. Peningkatan beban psikologis ibu dapat menimbulkan permasalahan terhadap kualitas janin yang dikandung dan komplikasi yang menyertai proses persalinan ibu. *Developmental Origins of Health and Disease or Fetal Programming* memprediksi bahwa paparan kondisi buruk selama periode perkembangan kritis memiliki konsekuensi seumur hidup yang berimplikasi bagi kesehatan dan kesejahteraan. Hal ini bisa disebabkan oleh meningkatnya hormon kehamilan atau karena faktor lain, seperti rasa tidak nyaman akibat perubahan tubuh saat hamil atau stres secara berlebihan (Buss, Davis, Hobel & Sandman, 2011).

Pada sebagian kasus, meledaknya emosi saat hamil juga bisa menandakan adanya masalah pada kesehatan mental dan bisa berupa depresi atau gangguan cemas selama kehamilan. Jika ibu hamil sering merasa stres atau tidak mampu menahan amarah selama mengandung, cobalah untuk menenangkan diri sejenak dan kendalikan emosi tersebut. Tak hanya membuat ibu hamil merasa lelah dan tidak nyaman, emosi yang sering meledak saat hamil juga dapat berdampak pada janin.

Mood swings merupakan perubahan suasana hati yang sangat cepat, yang dirasakan oleh seseorang. Perubahan mood ini disebabkan oleh berbagai faktor. Termasuk perubahan

hormon, rasa sakit fisik karena tubuh yang berubah, dan kekhawatiran yang wajar menghadapi perubahan hidup di masa depan. Salah satu alasan utama penyebab mood swings selama kehamilan dan pasca salin adalah hormon yang berubah dengan cepat. Terutama hormon estrogen dan progesteron. Kadar estrogen melonjak lebih dari 100 kali selama 12 minggu pertama kehamilan. Estrogen terkait erat dengan serotonin kimia otak yang menimbulkan perasaan bahagia. Namun, lonjakan yang tinggi ini menyebabkan ketidakseimbangan dan fluktuasi pada neurotransmitter otak. Akibatnya ibu akan mengalami disregulasi emosional (Affani, 2020).

Selain estrogen, hormon progesteron juga berubah selama kehamilan, terutama di tiga bulan awal kehamilan. Sementara estrogen biasanya terkait dengan energi, progesteron lebih mengarah ke relaksasi. Namun, karena terlalu rileks, hormon ini dapat menimbulkan rasa sedih dan kelelahan luar biasa. Inilah penyebab ibu sewaktu-waktu merasakan emosi naik turun hingga menangis tersedu-sedu untuk hal yang sepele sekalipun.

Pada masa setelah melahirkan, tingkat stress ibu pun muncul dan mengalami perubahan *mood* yang sangat drastis. Perubahan mood ini dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain, fluktuasi hormonal, faktor psikologis dan kepribadian, adanya riwayat depresi sebelumnya, riwayat kehamilan dan persalinan dengan komplikasi, persalinan *section caesarea*, kesulitan menyusui, dan minimnya pengetahuan ibu akan perawatan bayi. Sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial, kondisi dan kualitas bayi, dan status mental suami (Henshaw, 2003). Hung dan Chung (dalam McQueen dan Mander, 2003) menyatakan bahwa faktor yang berkaitan dengan stress ibu pasca melahirkan adalah perubahan peran maternal, dukungan sosial, perubahan tubuh, kemampuan ibu mengatasi perasaan-perasaan negatifnya, penyesuaian diri, dan harga diri.

Selain itu, pada masa pasca salin, hormon prolaktin yang mendorong produksi ASI meningkat pesat. Rendahnya hormon tiroid juga dapat menimbulkan gangguan fisik dan emosional bagi Ibu yang baru melahirkan (Dwi Pangersti, 2011). Kejadian mood swing pada masa kehamilan di dunia mencapai 23%, Asia 15-20%, Indonesia 25%. Penelitian yang dilakukan oleh Ilham dan Nur Khalid (2020), bahwa 30 (47.20%) dari 62 responden pada masa kehamilan mengalami perubahan mood ke arah depresi (Ilham, dkk, 2020). Hasil Studi pendahuluan yang dilakukan penulis di wilayah kerja Puskesmas Kotakaler Sumedang Utara pada bulan April 2021 selama satu minggu. Ternyata 6 dari 10 ibu Prenatal trimester awal merasa lebih emosional terhadap hal-hal sepele, sedangkan pada masa postpartum 7 dari 10 ibu mengalami perubahan mood karena kelelahan mengurus bayinya.

Salah satu hal yang dapat menurunkan rasa emosional yang tinggi sehingga memicu *mood swing* adalah menggunakan suatu terapi yang minim terhadap efek samping bahan kimia, yaitu terapi nonfarmakologis. Kandungan minyak atsiri yang terdapat dalam berbagai macam tanaman dapat merangsang munculnya efek sedatif sehingga timbul perasaan rileksasi. Salah satu tanaman yang mengandung minyak atsiri adalah Ylang-Ylang. Tanaman ini dipercaya melepaskan emosi negatif dan menurunkan respon stress yang muncul dan sindrom kelelahan (Beck. C.T., & Driscoll, J.W, 2006).

Tujuan Penelitian ini adalah mengetahui pengaruh Terapi *Ylang-ylang* Terhadap *Mood Swing* Pada Masa Prenatal dan Postnatal di wilayah kerja Puskesmas Kotakaler Sumedang Utara. Manfaat Penelitian ini adalah sebagai bahan kajian pustaka referensi mengenai terapi nonfarmakologis melalui bahan alami yang berada disekitar lingkungan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan dua grup yang berbeda.

Hasil Penelitian

Pemberian Terapi Ylang-Ylang Pada Masa Prenatal dan Postnatal

Variabel	Mean	Median	Modus	Min-Max
Prenatal	1.056	1.000	1.00	0.90-2.00
Postnatal	3.017	3.000	3.00	2.40-3.50

Berdasarkan tabel di atas, dari nilai rata-rata terjadi perbedaan terapi Ylang-Ylang pada kelompok postnatal (3.017) lebih teratur dibandingkan pada kelompok prenatal (1.056).

Terapi Ylang-Ylang Terhadap *Mood Swing* Pada Masa Prenatal dan Postnatal

Variabel	N	Z	Sig
Prenatal	33	1.50	1.000
Postnatal		3.00	0.000

Pada tabel 4.2 terlihat nilai signifikansi kelompok postnatal 0.000 lebih kecil dari 0.005. Hal ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga terapi Ylang-Ylang mempengaruhi *mood swing* pada ibu postpartum.

Pembahasan

Menurut zuhrotunida (2017), *Mood swing* adalah perubahan suasana hati yang berlangsung cepat atau dengan arti lain kondisi yang membuat seseorang tiba-tiba merasa sedih setelah awalnya sedang merasa senang.

Pada beberapa orang, bisa mengalaminya tanpa sebab yang jelas. Perubahan suasana hati ini dapat berlangsung lebih sering dan ekstrem, akibatnya, fungsi kehidupan sehari-hari bisa terganggu. Tanda-tanda *mood swing* adalah ketika seseorang merasa senang dan bahagia, kemudian merasa sedih dan terpuruk dikemudian hari. Ini merupakan hal yang normal dan umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, orang tersebut yang mulanya merasa senang dan bahagia, kemudian mengalami perubahan suasana hati yang dipicu

oleh sesuatu yang membuat stres di tempat kerja (Prayoga, 2014).

Dalam Ilmu psikologi secara umum dapat didefinisikan sebagai disiplin ilmu yang berfokus pada perilaku dan berbagai proses mental yang memiliki tujuan untuk dapat mengenal diri sendiri, mengenal siapa “aku” dengan pengenalan ini seseorang bisa menyesuaikan dirinya dengan orang lain.

Masa prenatal dan post-natal amat penting antara keduanya, yaitu jika seorang calon ibu hamil telah memiliki pemahaman yang baik tentang siklus dan siklus diri pribadi serta mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, maka ketika dia sudah mengandung calon bayi dia akan siap secara sempurna bagaimana semestinya dan apa saja yang dibutuhkan si calon bayi untuk awal perkembangannya secara optimal, dan kelak ketika bayi tersebut sudah dilahirkan. Maka si ibu tadi yang sudah mengerti ilmu psikologi akan paham bagaimana cara mengasuh dan mendidik anaknya dengan baik dan benar.

Hal tersebut terjadi pada ibu pada masa prenatal dan postnatal, dalam penelitian ini terlihat ibu pada masa postnatal lebih banyak yang mengalami *moodswing*. Umumnya *mood swing* terjadi selama sehari atau bahkan dalam beberapa jam saja. Pada keesokan harinya, suasana hatinya sudah membaik. Bahkan, orang tersebut mungkin tidak ingat alasan perubahan suasana hati menjadi buruk di hari sebelumnya. Tanda-tanda *mood swing* yang sudah parah dan membutuhkan pertolongan dari ahlinya adalah ketika kondisi tiba-tiba sangat senang dan bahagia serta tiba-tiba sedih terjadi cukup sering. Jika perubahan suasana hati disertai munculnya keinginan untuk melakukan hal-hal yang berisiko atau mengakhiri hidup.

Untuk itu perlu sekali adanya support dari keluarga tentunya agar masa prenatal dan masa postnatal ibu menyenangkan, sehingga bayi nya dapat lebih diperhatikan dan tercipta *bounding* antara ibu dan bayi dengan sangat baik.

Kesimpulan

Terapi Ylang-Ylang pada kelompok postnatal (3.017) lebih teratur dibandingkan pada kelompok prenatal (1.056). Hal diterima dan H0 ditolak, sehingga terapi Ylang-Ylang mempengaruhi *moodswing* pada ibu postpartum.

Daftar Pustaka

- Affani, Annisa. 2020. Perubahan Psikologis pada Ibu Hamil Tiap Trimester & Cara Mengatasinya. Diunduh pada tanggal 20 April 2021, Pk. 06.50 di <https://www.haibunda.com/kehamilan/20200624084103-147960/perubahan-psikologis-pada-ibu-hamil-tiap-trimester-cara-mengatasinya>.
- Athiyah, Zahroul. (2008). Studi Dormansi, Kadar Air Kritis, dan Peningkatan Kecepatan Perkecambahan Benih Kenanga (*Cananga odorata* Lam. Hook. F. & Thoms.). Bogor: Institut Pertanian Bogor, pp. 1-13.
- Arikunto Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktis, edisi revisi 2010. Jakarta : Rineka Cipta.
- Annie Aprisandiyas, Diana Elfida. 2012. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. Jurnal Psikologi. Vol 8, No 2 (2012).
- Basri, A. H., Zulkifli, A., Abdullah, M. T., Basri, A. H., & Km, S. (2014). Postpartum Di Rsia Sitti Fatimah Dan Rsia Pertiwi Makassar Tahun 2014.
- Brokl, Fauconnier, Benini, Lognay. (2013). Improvement of Ylang-Ylang Essential Oil Characterization by GC×GC-TOFMS. *Molecules*, pp. 1783-1797.
- C Buss, E P Davis, C J Hobel, C A Sandman. 2011. *Maternal Pregnancy-Specific Anxiety Is Associated With Child Executive Function At 6-9 Years Age. National Library Of Medicine Journal . Bethesda: 2011 Nov;14(6):665-76.*
- Dwi Pangesti, Wilis. 2011. Adaptasi Psikologis Ibu Hamil Dalam Pencapaian Peran Sebagai Ibu di Puskesmas Kembaran Ii Kabupaten Banyumas Prodi Kebidanan Diii Fikes Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Viva Medika: Volume 10/Nomor 02/Februari/2018.
- Effectiveness Of Psychoeducation On Postpartum Depression In Rsia Sitti Fatimah And RSI A Pertiwi Makassar 2014 Bagian Epidemiologi , Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Universitas Hasanuddin Alamat Korespondensi : Kecamatan Tamalanrea.
- Handayani, Tri (2016/07). "Musim Berbunga Dan Berbuah Jenis-jenis Tanaman Koleksi Suku Annonaceae Di Kebun Raya Bogor". *Botanic*

- Gardens Bulletin*. **19** (2): 91–104. ISSN 0125-961X.
- Henshaw, C. (2003). *Mood Disturbance in the Early Puerperium: A Review*, *Archives of Womens's Mental Health*, 6(2), 33-42.
- Hung, Chich-Hsiu. (2004). *Predictors of Postpartum Women's Health Status*, *Journal of Nursing Scholarship*, 36(4), 345-351.
- Ilham, Azniah, Nur Khalid. 2020. Hubungan Antara *Self Efficacy* Ibu Hamil Dengan Potensi Kejadian Depresi di Puskesmas Batua Makassar. STIKES Nani Hasanuddin Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* Volume 15 Nomor 2 Tahun 2020.
- Indra, Rizki. 2020. Apa itu Essential Oil, Bagaimana Cara kerjanya dan Fungsinya?. <https://www.lemonilo.com/blog/apa-itu-essential-oil-bagaimana-cara-kerjanya-dan-fungsinya>. Diunduh pada tanggal 20 April 2021, Pk. 07.05 WIB.
- Kusuma, R. (2017). Efektifitas Model Pencegahan Depresi Postpartum-Ratu terhadap Pencegahan Postpartum. Disertasi Program Doktor Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Depok.
- Kusuma, Ratu, 2019. Karakteristik Ibu Yang Mengalami Depresi Dalam Kehamilan. *Jurnal Akademika Baiturrahim E* ISSN 2654-2552 Vol.8. No 1, Maret 2019.
- Marista Safitri, Adelia . 2018. Khasiat Minyak Esensial. <https://helloschat.com/herbal-alternatif/herbal/manfaat-minyak-esensial-untuk-kesehatan/>. Diunduh pada tanggal 20 April 2021, Pk. 08.50 WIB.
- Prayoga, I. K., Dira, A., Ayu, A., & Wahyuni, S. (2016). Prevalensi Dan Faktor Risiko Depresi Postpartum Di Kota Denpasar Menggunakan Edinburgh Postnatal Depression Scale 5(7), 5–9.
- Pujiarti, Widowati, Kasmudjo dan Sunarta. (2015). Kualitas, Komposisi Kimia, dan Aktivitas Antioksidan Minyak Kenanga (*Cananga odorata*). *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9: (1), pp. 1-4.
- Rahajeng Ni Ketut, Handayani, Intan. 2014. Pengaruh *Slow-Stroke Back Massage* Dengan Minyak Esensial Ylang-Ylang (*Cananga Odorata*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Denpasar.
- Saifuddin AB. *Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: EGC. 2009.
- Suviani, N. W. 2014. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia di Desa Cemagi, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung. 2014. *Jurnal Dunia Kesehatan*. volume 3 (1).
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Administasi*. Bandung : Alfabeta.
- Shaleha, Dwi, Sambas. 2016. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Kenanga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sebusub Kecamatan Paloh Kabupaten. Rogram Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula*, Bandung : Alfabeta
- Riyanto, Aris. 2019. Ylang Ylang flower in Indonesia. https://id.wikipedia.org/wiki/Berkas:Arya-Cananga_odorata-Pilangsari-2019-0.jpg. Diunduh pada tanggal 20 April 2021, Pk. 09.10 WIB.
- Uma Sekaran. 2006. *Metode Penelitian Bisnis*. Jakarta : Salemba Empat. Walker, JW. (1971). *Pollen Morphology, Phytogeography, dan Phylogeny of the Annonaceae*. Harvard: Grey Herbarium Universitas Harvard, pp. 1-130.
- Zuhrotunida, & Yudiharto, A. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Kecamatan Mauk Kabupaten Tangerang. 2, 60–70. Retrieved from <http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933>. Diunduh pada tanggal 20 April 2021, Pk. 10.30 WIB