BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 6 No. 3, 2025, pp. 2623-2629
DOI: https://doi.org/10.31949/jb.v6i3.15325

e-ISSN 2721-9135
p-ISSN 2716-442X

Efektifitas Aroma Terapi Lavender dalam Menurunkan Stres Psikologi Pada Ibu Menyusui

Uliyatul Laili[1*], Fauziyatun Nisa'[2], Yunik Windarti[1], Rizki Amalia[1], Rachma Rizqina Mardhotillah[3], Ary Andini[4], Bunga Nirvana Dewi[5], Lailatul Maziyah[5], Muhammad Rizaldy Kharismawan[5]

[1]S1 Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia
[2]DIII Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia
[3]S1 Manajemen, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia
[4]DIV Analis Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia
[5]S1 Keperawatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia
*e-mail korespondensi: uliyatul.laili@unusa.ac.id

Abstract
Psychological stress is a common problem experienced by breastfeeding mothers who also work. The pressure of dual responsibilities at home and work often leads to ongoing mental fatigue. One non-pharmacological approach that can be used to overcome stress is aromatherapy, particularly with lavender, which is known to have a calming effect. The purpose of this community service activity was to provide knowledge to breastfeeding mothers about the effectiveness of lavender aromatherapy in reducing stress. This community service activity was conducted in July 2025 at the Al Islah Educational Institution. Breastfeeding mothers who were also working mothers were first provided with material on breastfeeding management and stress management. Before and after the presentation, the mothers were given a questionnaire to assess their breastfeeding knowledge. Next, the mothers were given lavender aromatherapy in the form of an inhaler to use for 3-5 minutes. Then, the mothers' responses were evaluated before and after using the lavender inhaler. The results of this community service activity showed that breastfeeding mothers were satisfied with the lavender inhaler provided. In addition, breastfeeding mothers also experienced increased knowledge about lactation management and stress management. Findings from the use of lavender aromatherapy showed a significant reduction in stress levels in working breastfeeding mothers.
Keywords : *lavender aromatherapy; brestfeeding mothers; working mothers*

Abstrak
Stres psikologis merupakan permasalahan yang sering dialami oleh ibu menyusui yang juga bekerja. Tekanan dari tanggung jawab ganda di rumah dan tempat kerja kerap menimbulkan kelelahan mental yang berkelanjutan. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi stres adalah aromaterapi, khususnya dengan lavender yang dikenal memiliki efek menenangkan. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada ibu mneyusu tentang efektifitas aroma terapi lavender dalam menurunkan stress. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada bulan Juli 2025 di Institusi Pendidikan Al Islah. Ibu menyusui yang juga merupakan ibu bekerja diberikan materi terlebih dahulu terkait manajemen menyusui dan manajemen stress. Sebelum dan setelah penyampaian materi, ibu diberikan kuesioner untuk mengukur pengetahuan ibu menyusui. Selanjutnya diberikan aromaterapi lavender dalam bentuk inhaler kepada ibu dan digunakan untuk dalam waktu 3-5 menit. Kemudian dilakukan evaluasi terhadap respon ibu sebelum menggunakan dan setelah menghirup inhaler lavender. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa ibu menyusui merasa senang dengan inhaler lavender yang diberikan. Selain itu, ibu menyusui juga mendapatkan peningkatan pengetahuan tentang manajemen laktasi dan manajemen stress. Temuan dari penggunaan aromaterapi lavender menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan pada ibu menyusui yang bekerja.
Kata Kunci: Aromaterapi lavender; stres psikologis; ibu menyusui; ibu bekerja

Accepted: 2025-07-31 Published: 2025-08-04

PENDAHULUAN

Masa menyusui merupakan periode yang menuntut fisik dan mental seorang ibu, terlebih bagi ibu yang juga harus kembali bekerja. Beban ganda yang dialami oleh ibu menyusui yang bekerja dapat memicu stres psikologis, seperti kelelahan emosional, gangguan tidur, dan kecemasan (Lee. I, 2016). Stres berkepanjangan tidak hanya berdampak pada kesejahteraan ibu, namun juga dapat mengganggu produksi dan keberhasilan menyusui serta hubungan ibu-anak. Dalam beberapa tahun terakhir, aromaterapi mulai dikenal sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam mengelola stres dan kecemasan. Lavender (Lavandula angustifolia) menjadi salah satu jenis aromaterapi yang paling banyak diteliti karena memiliki kandungan aktif seperti linalool dan linalyl acetate, yang dapat bekerja pada sistem saraf pusat untuk menurunkan aktivitas simpatis, menstabilkan suasana hati, serta menurunkan kadar kortisol dalam tubuh (Fung et al., 2021)

Aromaterapi lavender bekerja melalui dua mekanisme utama, yaitu melalui sistem olfaktori dan pernapasan. Inhalasi senyawa volatil dari lavender dapat mengaktifkan sistem limbik di otak yang erat kaitannya dengan emosi dan stress melalui jalur saraf penciuman, serta memengaruhi sistem endokrin, termasuk sumbu hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA) yang mengatur respon stres tubuh (Kenjir Ringu & Dr. Akash Ranjan, 2024). Selain efektivitas secara biologis, berbagai studi menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi secara signifikan pada kelompok ibu pasca persalinan dan wanita dewasa yang mengalami stres. Membuktikan bahwa terapi aromaterapi lavender menurunkan tingkat stres secara signifikan pada ibu nifas, yang memiliki profil stres serupa dengan ibu menyusui yang bekerja. Penurunan stres juga dilaporkan terjadi hanya dalam beberapa sesi inhalasi secara rutin. Melalui pemahaman tersebut, intervensi dengan aromaterapi lavender dianggap sebagai strategi yang relevan dan tepat dalam mendukung kesehatan mental ibu menyusui yang bekerja, terutama di lingkungan masyarakat urban yang padat aktivitas (Kenjir Ringu & Dr. Akash Ranjan, 2024).

Ibu menyusui yang juga bekerja menghadapi tekanan fisik dan emosional ganda yang dapat meningkatkan risiko stres psikologis. Stres yang berkelanjutan pada ibu menyusui dapat menghambat pengeluaran oksitosin, hormon yang memengaruhi kelancaran pengeluaran ASI, serta berdampak negatif pada kondisi psikis ibu dan anak (Koulivand et al., 2013). Dalam hal ini, pendekatan non-farmakologis seperti aromaterapi dapat digunakan sebagai strategi alternatif. Lavender (Lavandula angustifolia) dikenal memiliki efek relaksasi dan anti-kecemasan melalui mekanisme kerja sistem limbik dan neurotransmiter seperti GABA (Kenjir Ringu & Dr. Akash Ranjan, 2024). Inhalasi minyak esensial lavender melalui inhaler memungkinkan ibu tetap menjalankan aktivitas kerja sembari mendapatkan efek terapeutik dari aroma. Namun, penggunaan aromaterapi lavender pada ibu menyusui yang bekerja masih belum banyak dikaji secara ilmiah (Lee. I, 2016). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas aromaterapi lavender dalam menurunkan stres psikologis pada ibu menyusui yang bekerja (Fung et al., 2021).

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang manajemen laktasi dan manajemen stress serta salah satu cara untuk menurunkan stress pada ibu mneyusui. Peningkatan pengetahuan dan pengalaman tersebut dapat menjadi salah satu menjaga produksi ASI pada ibu menyusui yang juga merupakan ibu bekerja.

METODE

Tahapan atau Langkah yang akan dilaksanakan untuk pelaksanaan kegiatan yaitu:

1. Tahapan perencanaan dan persiapan

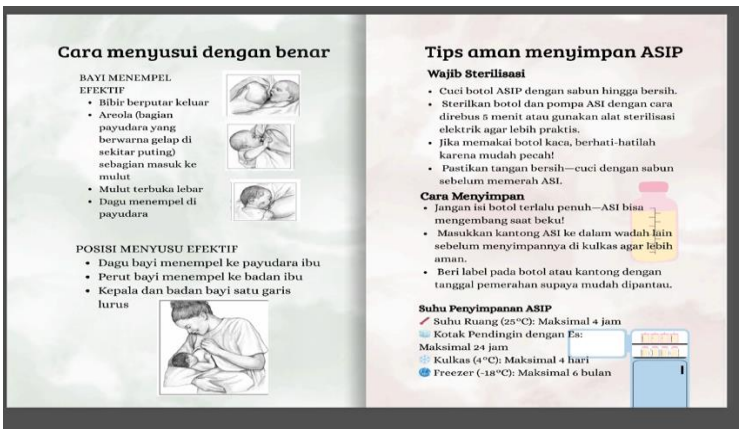
Dalam mempersiapkan kegiatan ini, perlu dilakukan berbagai langkah administratif dan koordinatif yang meliputi penyusunan kelengkapan administrasi seperti surat menyurat, surat izin, serta materi pelatihan. Selain itu, dilaksanakan rapat strategi pelaksanaan untuk menyusun langkah-langkah *teknis* kegiatan, termasuk pembagian tugas dan tanggung jawab antar tim pelaksana. Survei lokasi juga dilakukan untuk memastikan kesiapan tempat pelaksanaan. Koordinasi intensif dengan mitra turut dilakukan guna menentukan waktu dan tempat yang tepat sehingga pelatihan dapat berjalan dengan lancar dan efektif.

2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan pelatihan diawali dengan penyampaian materi dengan tema "Optimalisasi Peran Teknologi Dalam Peningkatan Produksi ASI Perah Pada Ibu Bekerja." Materi yang diberikan mencakup pengenalan literasi laktasi berbasis teknologi, termasuk pemahaman konsep *self-care hormonal* dan strategi pemantauan produksi ASI dengan bantuan alat dan media digital. Pada awal kegiatan, tim pengabdian kepada masyarakat memberikan kuesioner terkait manajemen laktasi pada ibu bekerja serta manajemen stress melalui upaya komplementer yaitu dengan memperkenalkan teknik *pijat stimulatif* (akupresur, oksitosin, effleurage). Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi terkait penyimpanan dan penggunaan ASI Perah pada ibu bekerja dan demontrasi terkait teknik *pijat stimulatif* (akupresur, oksitosin, effleurage). Setelah sesi edukasi ibu diberikan kuesioner Kembali untuk mengukur tingkat pengetahuan setelah pemaparan materi.

Setelah sesi edukasi, peserta di berikan aroma terapi lavender dalam bentuk inhaler. Kemudian peserta dianjurkan untuk menggunakan inhaler selama 3-5 menit dan diskusi untuk memberikan respon setelah Tindakan. Selain itu, peserta juga diajak membuat rencana sederhana untuk mengintegrasikan kegiatan stimulasi ASI ke dalam rutinitas harian, sehingga dapat menjaga produksi ASI secara konsisten meski memiliki tanggung jawab pekerjaan.

Gambar 1. Inhaler Aroma terapi Lavender



Gambar 2. Materi Manajemen Laktasi

3. Ketiga Pasca Kegiatan
   Tahap pasca kegiatan merupakan tahap akhir dari program pengabdian kepada masyarakat, pada tahap ini akan dilakukan evaluasi dan laporan kegiatan. Evaluasi bertujuan untuk membandingkan capaian yang diinginkan dengan kondisi sebelumnya. Instrumen evaluasi yang digunakan adalah angket. Selain itu juga memenuhi luaran berupa artikel di jurnal nasional, artikel di media massa, HKI, dan laporan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan di SD Al Islah Surabaya dengan peserta sebanyak 29 orang. Tim pengabdian kepada masyarakat memberikan materi edukasi serta melakukan demonstrasi pelaksanaan teknik *pijat stimulatif* (akupresur, oksitosin, effleurage) kepada responden secara langsung.

Gambar 3. Pemaparan Materi

Penyampaian materi diberikan melalui video pembelajaran, sehingga peserta dapat memutar Kembali dengan mudah video tersebut Ketika ingin mengulas Kembali materi yang telah disampaikan. Penggunaan media pembelajaran paling efektif terjadi ketika informasi disampaikan melalui kombinasi saluran visual dan auditori secara bersamaan, seperti yang terdapat dalam video, karena Otak manusia memiliki dua saluran untuk memproses informasi—visual dan verbal (Mayer, R. E., 2021).

Gambar 4. Demonstrasi teknik pijat stimulatif (*effleurage massage)*

Pemijatan effleurage dilakukan dengan gerakan mengusap punggung secara ringan, lembut, dan tidak terputus-putus yang dilakukan saat memulai pemijatan sampai mengakhiri pijatan yang dimana bertujuan untuk rileks kan otot agar badan menjadi lebih nyaman (Sirait, A. et al., 2022). Pijat effleurage juga bertujuan untuk penurunan hormon stress pada ibu nifas diantaranya hormone kortisol, hormon adrenalin dan hormon non adrenalin, jika stress pada ibu menurun maka nantinya akan membantu kualitas tidur ibu nifas menjadi lebih baik (Hapsari E, et al., 2020). Hormon ACTH merangsang produksi hormonn adrenal/epinefrin yang dihasilkan saat seseorang merasa stres, tertekan, atau takut. Dengan diproduksinya ACTH, terjadi kelebihan produksi kortisol, endorfin, serta serotonin. Ketiga hormon ini berfungsi sebagai penghilang stres, pereda rasa sakit alami, serta memberikan perasaan nyaman dan senang (Haerani & Bohari, N. H, 2022).

Gambar 5. Penggunaan inhaler aroma terapi lavender

Aromaterapi lavender dapat mengurangi kecemasan, melancarkan peredaran darah, dan memberikan efek menenangkan bagi ibu. Kandungan linalool dan linalyl asetat dalam tanaman ini merangsang sistem saraf parasimpatis, memiliki sifat anestesi, dan bertindak sebagai obat penenang (Wahidah, N. J. et al., 2024). Penggunaan aromaterapi dengan cara menghirup dianggap sebagai teknik inhalasi atau menghirup uap. Menghirup aromaterapi dianggap sebagai metode penyembuhan yang cepat dan efektif. Hal ini disebabkan oleh molekul-molekul minyak esensial yang mudah menguap, yang bereaksi langsung dengan organ penciuman dan segera diproses oleh otak (Susiyanti, E. & Dharmayanti, L., 2023). Proses relaksasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu bekerja. Sehingga ibu bekerja tetap dapat memeberikan ASI eksklusif kepada bayinya meski telah Kembali bekerja setelah masa nifas dengan tetap mendorong dukungan suami dan keluarga (Greiny, A., & Sukriani, W., 2020).

Tabel 4.Evaluasi kegiatan pengabdian

Pengetahuan	PreTest		Post Test	
	N	**%**	**N**	**%**
Baik	2	7	16	55
Cukup	12	41	10	35
Kurang	15	52	3	10
Total	29	100	29	100

Responden sangat antusias dengan kegiatan pemberian edukasi dan demonstrasi pijat effluerage untuk mengurangi stress dan melancarkan ASI. Selain itu, responden juga tertarik dengan inhaler aroma terapi lavender yang diberikan. Hal ini terlihat dari peningkatan

pengetahuan para ibu yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Di awal kegiatan, tim pengabdian membagikan kuesioner kepada peserta untuk diisi, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi pijat nifas. Sebelum kegiatan berakhir, tim pengabdian membagikan kuesioner lain yang berisi pengetahuan serta menggali respon ibu terhadap penggunaan inhaler lavender. Hasil menunnjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kategori pengetahuan baik dari 7% meningkat jadi 55%.

Gambar 5. Foto bersama tim pengabdi dan peserta

KESIMPULAN

Pengabdian kepada Masyarakat ini secara khusus berfokus pada Penerapan Aromaterapi Lavender untuk Menurunkan Stres Psikologis pada Ibu Menyusui yang Bekerja, yang merupakan bagian integral dari tujuan yang lebih luas yaitu "Pemberdayaan Perempuan Melalui Peningkatan Kesehatan Mental, Produktivitas, dan Kualitas Hidup di Kelurahan Wonokromo". Kegiatan ini berhasil menyoroti dan mengimplementasikan solusi praktis terhadap masalah umum yang dihadapi oleh ibu bekerja yakni tingginya tingkat stres akibat beban ganda antara tanggung jawab sebagai ibu dan tuntutan pekerjaan.

DAFTAR PUSTAKA

Fung, T. K. H., Lau, B. W. M., Ngai, S. P. C., & Tsang, H. W. H. (2021). Therapeutic effect and mechanisms of essential oils in mood disorders: Interaction between the nervous and respiratory systems. *International Journal of Molecular Sciences*, *22*(9). https://doi.org/10.3390/ijms22094844

Greiny, A., & Sukriani, W. (2020). Determinan Perilaku Menyusui dengan Keberhasilan ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya. *Jurnal Kesehatan*, *3*(2), 104–115.

Haerani & Bohari, N. H. (2022). Modifikasi Terapi Akupresur dalam Menurunkan Skor Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) pada Ibu Post Partum Blues. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *5*(1), 113–116. https://doi.org/10.56338/mppki.v5i1.1950

Hapsari E, Rumiyati E, & Astuti HP. (2020). Efektivitas effleurage massage terhadap pencegahan postpartum depression pada ibu nifas di PMB Elizabeth Banyuanyar Surakarta. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia:*, *4*(2), 59–65.

Kenjir Ringu, & Dr. Akash Ranjan. (2024). A Review on Effectiveness of Aromatherapy on Mental Health and Well-Being. *International Journal of Scientific Research in Modern Science and Technology*, *3*(11), 01–13. https://doi.org/10.59828/ijsrmst.v3i11.260

Koulivand, P. H., Khaleghi Ghadiri, M., & Gorji, A. (2013). Lavender and the nervous system. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, *2013*(MARCH 2013). https://doi.org/10.1155/2013/681304

Lee. I. (2016). Effects of Inhalation of Relaxing Essential Oils on Electroencephalgram Activity. *International Journal of New Technology and Research*, *2*(5), 37–43.

Mayer, R. E. (2021). *Multimedia Learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.

Sirait, A., Lumatoruan, M., & Aritonang, J. (2022). Edukasi Melalui Pijat Effleurage Dalam Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Klinik LMT Siregar. *Abdimas Mutiara*, *3*.

Susiyanti, E. & Dharmayanti, L. (2023). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Essential Oil Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, *2*(2), 71–81.

Wahidah, N. J., Rahmawati, E., Richa, F. T., Fatmawati, R. A., & Nurhidayati, S. (2024). Literatur Review: Terapi Non-Farmakologis dalam Upaya Pencegahan Depresi Postpartum. *Malahayati Nursing Journal, 6*(8), 3287–3296. https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.13194