

**Efektivitas Aromaterapi Minyak Lavender Dalam Mengurangi Gejala Depresi Postpartum:  
*Systematic Review***

Puspita Dewi<sup>1</sup>, Dwi Rahmawati<sup>2</sup>, Lisda Handayani<sup>3</sup>

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia,

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin

Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia \*E-mail : [p.dewi373@gmail.com](mailto:p.dewi373@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Depresi *postpartum* merupakan gangguan mental serius yang dapat menyebabkan kematian ibu pada masa *postpartum*. Pengobatan dengan antidepresan menjadi dilema karena pengaruhnya terhadap ASI. Aromaterapi dapat menjadi salah satu pilihan intervensi non farmakologis yang aman, mudah, dan tidak invasif. Minyak lavender dikenal sebagai *mother of oil* karena manfaatnya yang sangat banyak, termasuk sebagai antidepresan, relaksan, ansiolitik, dan memperbaiki kualitas tidur. Perlu dilakukan kajian literatur untuk mengetahui efektivitas lavender dalam mengurangi gejala depresi *postpartum*.

**Metode:** Studi *systematic review* ini dilakukan dengan mencari *database* dari Google Scholar, PubMed, Science Direct, dan ProQuest dengan kata kunci berupa “depresi *postpartum*”, “aromaterapi”, dan “minyak lavender”. Kriteria inklusi berupa 1) populasi ibu *postpartum*, 2) intervensi berupa pemberian aromaterapi lavender, 3) artikel original berupa RCT dan quasi eksperimental, 4) publikasi dalam lima tahun terakhir, dan 4) artikel berbahasa Indonesia atau Inggris.

**Hasil:** Didapatkan 555 artikel dari hasil pencarian, 8 artikel masuk dalam kriteria inklusi dan ditelaah dalam review ini, berupa 4 RCT dan 4 quasi eksperimental. Pemberian intervensi aromaterapi lavender memiliki efek positif pada skor EPDS untuk depresi, skor VASA untuk kecemasan, skor PANAS untuk mood, skor Pittsburg untuk kualitas tidur, dan penurunan kadar norepinefrin, secara signifikan bila dibandingkan dengan kelompok kontrol atau kelompok *pretest*.

**Simpulan:** Berdasarkan 8 artikel yang ditelaah diketahui bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi gejala depresi *postpartum*.

**Kata Kunci :** Aromaterapi, Depresi *postpartum*, Minyak lavender

*Effectiveness Of Lavender Oil Aromatherapy In Reducing  
Postpartum Depression Symptoms: A Systematic Review*

Puspita Dewi<sup>1</sup>, Dwi Rahmawati, Lisda Handayani<sup>3</sup>

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia,

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin

Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia \*E-mail : [p.dewi373@gmail.com](mailto:p.dewi373@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Postpartum depression is a serious mental disorder that can cause maternal death in the postpartum period. Treatment with antidepressants poses a dilemma because of their effect on breast milk. Aromatherapy can be a non-pharmacological intervention option that is safe, easy, and non-invasive. Lavender oil is known as the mother of oil because of its many benefits, including as an antidepressant, relaxant, anxiolytic, and improve sleep quality. It is necessary to review the literature to determine the effectiveness of lavender in reducing postpartum depression symptoms.

**Methods:** This systematic review study was conducted by searching databases from Google Scholar, PubMed, Science Direct, and ProQuest with the keywords “postpartum depression”, “aromatherapy”, and “lavender oil”. The inclusion criteria were 1) postpartum maternal population, 2) intervention with lavender aromatherapy, 3) original articles was RCTs and quasi-experimental, 4) publications in the last five years, and 4) articles in Indonesian or English.

**Results:** 555 articles were obtained from the search results, 8 articles were included in the inclusion criteria and reviewed in this article, were 4 RCTs and 4 quasi-experimental. The lavender aromatherapy intervention had a positive effect on EPDS scores for depression, VASA scores for anxiety, PANAS scores for mood, Pittsburgh scores for sleep quality, and a significant reduction in norepinephrine levels, when compared with the control group or the pretest group.

**Conclusion:** Based on the 8 articles reviewed, it is known that giving lavender aromatherapy is effective in reducing postpartum depression symptoms.

**Keywords:** Aromatherapy, Postpartum depression, Lavender essential oil

**Pendahuluan**

Masa nifas atau dikenal juga sebagai *puerperium*, terjadi pada ibu bersalin setelah lepasnya plasenta hingga kembalinya organ reproduksi seperti saat sebelum kehamilan. Beberapa faktor psikologis dan hormonal

dapat memengaruhi kondisi fisik dan mental seorang wanita selama periode *puerperium*. Depresi selama kehamilan dan nifas merupakan hal yang sering terjadi dan harus dihadapi oleh para profesional kesehatan, terutama dokter kandungan dan bidan (Mohebi

et al., 2018). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 yang melakukan penelitian pada 8769 ibu dengan bayi usia 2-24 minggu, didapatkan 478 ibu mengalami depresi *postpartum* (5,4%). Angka ini hampir menyamai angka depresi nasional pada tahun 2018 yaitu 6,1% (Wurisastuti & Mubasyiroh, 2020).

Depresi *postpartum* bermanifestasi sebagai gangguan tidur, perubahan suasana hati, perubahan nafsu makan, ketakutan, kekhawatiran serius tentang bayi, sedih berkepanjangan dan menangis terus menerus, rasa ragu akan kemampuan dirinya, sulit berkonsentrasi, kurang minat dalam kegiatan sehari-hari, pikiran kematian dan bahkan bunuh diri. Perasaan putus asa pada kasus yang parah dapat mengancam kehidupan karena adanya keinginan untuk bunuh diri itu, hal inilah yang menyebabkan 20% kematian ibu pada masa *postpartum* (Chow et al., 2021).

*American College of Obstetricians and Gynecologists* merekomendasikan penatalaksanaan non farmakologis untuk mengobati depresi *postpartum*, mengingat efek dari beberapa obat antidepresan dapat

memengaruhi ASI yang diberikan kepada bayi. Aromaterapi dapat menjadi salah satu pilihan intervensi non farmakologis yang aman. Minyak Lavender dikenal sebagai *mother of oil* karena manfaatnya yang sangat banyak, juga diketahui dapat berperan sebagai antidepresan dan memperbaiki kualitas tidur (Farrar, 2020). Berdasarkan manfaat tersebut, penulis tertarik untuk membahas aromaterapi minyak atsiri lavender dalam *systematic review* ini untuk mengetahui efektivitasnya dalam mengurangi gejala depresi *postpartum*.

## Metode

Penulis menggunakan pendekatan *systematic review* untuk menelaah penelitian yang ada untuk kemudian dilakukan evaluasi menggunakan PICOS(T) sebagai acuan dalam menetapkan kata kunci pencarian jurnal penelitian ini. Kemudian dilakukan penyaringan menggunakan diagram alir PRISMA. Jurnal penelitian didapatkan dari beberapa database diantaranya *Google Scholar*, *PubMed*, *Science Direct*, dan *ProQuest*. Kata kunci yang digunakan adalah

“depresi *postpartum*” atau “*postpartum depression*”, “aromaterapi” atau “*aromatherapy*”, dan “lavender”

Kriteria inklusi pada *systematic review* ini berupa: 1) artikel berkaitan dengan aromaterapi dan gangguan mental pada ibu post partum, gangguan *mood*, dan depresi *postpartum*, 2) artikel original, 3) publikasi dilakukan dalam lima tahun terakhir, dan 4) penelitian dilakukan pada manusia. Jurnal penelitian dieksklusikan berdasarkan kriteria: 1) jurnal berupa review, komentar, atau kritik, 2) jurnal berbahasa selain Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, 3) tidak mencantumkan metode penelitian yang jelas, 4) berupa studi protokol dan belum terdapat hasil yang dapat ditelaah, 5) sampel yang digunakan bukan ibu nifas/ *postpartum*.

## Hasil

Berdasarkan 555 jurnal yang didapatkan dari kata kunci, dipilih 8 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

**Tabel 1. Hasil Temuan Jurnal**

Database	Temuan	Literature Terpilih
Google Scholar	432	3
PubMed	6	1
Science Direct	29	1
ProQuest	88	3
Jumlah	555	8

**Tabel 2. Hasil Penilaian Study Untuk Systematic Review Menggunakan The JBI Critical Appraisal Tools**

Sitasi	Jumlah	Hasil
Kianpour et al., 2016	9/13	69%
Vaziri et al., 2017	11/13	85%
Kianpour et al., 2018	11/13	85%
Daryani et al., 2018	11/13	85%
Amin et al., 2020	9/9	100%
Sulistyorini et al., 2020	8/9	89%
Amin et al., 2021	9/9	100%
Malahayati and Nainggolan, 2020	8/9	89%

## Pembahasan

Aromaterapi merupakan salah satu pengobatan yang aman digunakan untuk mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada ibu *postpartum* karena tidak memengaruhi ASI (Kianpour et al., 2016). Aromaterapi mempunyai efek yang positif

karena diketahui bahwa aroma yang segar, harum, dan menyenangkan dapat merangsang sensori reseptor sehingga mempengaruhi organ yang menimbulkan efek dalam mengatasi rasa cemas. Aroma yang ditangkap oleh reseptor pada hidung akan memberikan informasi lebih jauh ke otak, di antaranya hipotalamus dan korteks adrenal yang mengontrol emosi dan memori serta pengaturan sistem internal tubuh seperti stress dan kecemasan. Inhalasi lavender dapat meningkatkan gelombang *alpha* pada otak yang menyebabkan perasaan rileks dan mengurangi kecemasan pada ibu *postpartum* (Sulistiyorini et al., 2020).

Terdapat beberapa neurotransmitter yang berpengaruh dalam terjadinya depresi, yaitu dopamin, norepinefrin, serotonin, GABA, *glutamate*, dan asetilkolin. Terdapat perbedaan level norepinefrin, serotonin, dan dopamin pada akhir dan kehamilan dan awal *postpartum*. Kadar norepinefrin akan menurun pada akhir kehamilan dan meningkat pada awal *postpartum*. Sedangkan level dopamin akan meningkat pada akhir masa kehamilan

dan menurun pada awal masa *postpartum*. Peningkatan kadar norepinefrin dan penurunan kadar dopamin pada periode *postpartum* inilah yang menyebabkan terjadinya *postpartum blues* hingga depresi (Amin et al., 2020).

Norepinefrin memediasi sistem *alarm* tubuh sebagai peringatan ketika stres terjadi, dan menyebabkan reaksi emosional terhadap stres, sehingga timbul gejala seperti insomnia, kecemasan, temperamen, ketidakstabilan emosional, serta, ketakutan atau agresivitas yang berlebihan. Stres kronis selanjutnya akan mengaktifkan Corticotropin-Releasing Hormone (CRF) yang berdampak langsung pada sistem saraf simpatik di otak dan secara tidak langsung pada sistem saraf tepi, sitokin pro-inflamasi, prostaglandin, dan nitrit oksidatif, serta memengaruhi fungsi neurotransmitter di otak. Selanjutnya, terjadi peningkatan kadar kortisol, norepinefrin, dan pelepasan adrenalin (Amin et al., 2020).

Aromaterapi lavender terbukti dapat menurunkan kadar norepinefrin yang meningkat pada ibu *postpartum*. Pada penelitian Amin et al. (2020), perbandingan

kadar norepinefrin pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah terapi memperoleh hasil uji Wilcoxon signed-rank dengan nilai  $p=0,001$ .

Aromaterapi merupakan terapi yang cukup murah dan non-invasif sehingga dapat digunakan sesegera mungkin. Malahayati dan Nainggolan (2020) merekomendasikan penggunaan aromaterapi selama hari ke-3 sampai ke-5 setelah persalinan. Dari penelitian tersebut diketahui bahwa efek puncaknya akan tercapai pada hari ke-7 setelah intervensi. Rata-rata skor EPDS pada hari ke-7 setelah intervensi menggunakan aromaterapi minyak lavender dilaporkan sebesar  $5,3 \pm 2,2$  dan terdapat perbedaan rata-rata Skor EPDS pada hari ke-7 dengan nilai  $p=0,003$ .

Lavender dapat terserap cepat pada tubuh melalui inhalasi dengan puncak plasma maksimum tercapai dalam waktu kurang lebih tujuh menit. Lavender bersifat lipofilik sehingga dapat diserap kulit dalam waktu beberapa menit, sehingga penggunaannya secara topikal seperti pada krim dapat dianjurkan (Amin et al., 2021). Penelitian yang

dilakukan oleh Daryani et al. (2018) menggunakan krim lavender membuktikan terdapat perubahan skor kualitas tidur pada kelompok intervensi lavender. Skor PSQI pasca-intervensi secara signifikan lebih rendah dibandingkan kelompok plasebo pada minggu ke-6 setelah melahirkan (6,6 vs 8,9; perbedaan rata-rata 2,3, 95% CI 3,6 hingga 0,9) dan (5,7 vs 8,9; perbedaan rata-rata 3,0, 95% CI 4,4 hingga 1,7). Hal ini berarti, semakin rendah skor PSQI, semakin sedikit gangguan tidur yang dialami oleh ibu *postpartum* (Effati-daryani et al., 2018).

Lavender yang mengandung *linalyl acetate* dan  $\alpha$ -*linalool* memiliki efek menenangkan sehingga bermanfaat dalam mengatasi stress, kecemasan, *mood*, dan gangguan tidur pada ibu *postpartum*. *Linalool* bertindak sebagai obat penenang dengan memengaruhi reseptor *asam aminobutirat* di sistem saraf pusat, sedangkan *linalyl acetate* memiliki efek narkotik terkait dengan pembukaan saluran kalium ( $K^+$ ), yang mungkin terjadi karena stimulasi reseptor muskarinik M2, opioid, atau dopamin D2

(Borges et al., 2022). Aromaterapi lavender memiliki efek yang mirip dengan obat-obatan. *Linalool* dalam lavender dapat berikatan dengan *serotonin transporter* (SERT). Efek ansiolitik (anti-cemas) dan antidepresan pada lavender diketahui didapatkan dari antagonisme terhadap reseptor *N-methyl-d-aspartate* dan hambatan terhadap SERT (López et al., 2017). Kianpour et al. (2018) membuktikan aromaterapi minyak lavender dapat menurunkan skor stress secara signifikan dari 5,31 menjadi 4,1 setelah 1 bulan dan menurun kembali menjadi 3,81 setelah 3 bulan ( $p < 0,001$ ). Skor kecemasan juga menurun secara signifikan dari 2,19 menjadi 1,27 setelah 1 bulan intervensi, dan menurun kembali menjadi 1,23 setelah 3 bulan ( $p < 0,001$ ) (Kianpour et al., 2018).

Efek aromaterapi lavender dalam meningkatkan mood disebabkan oleh mekanisme penghambatan degradasi FAAH (*fatty acid amide hydrolase*) dan MAGL (*monoacylglycerol lipase*), sehingga meningkatkan kadar AEA (*anandamide*), yang membantu dalam regulasi emosi dan efek

analgesik (Borges et al., 2022). Berdasarkan penelitian oleh Vaziri et al. (2017) didapatkan peningkatan efek positif terhadap mood menggunakan skor PANAS sebelum dilakukan intervensi lavender yaitu dari  $36.27 \pm 3.31$  meningkat menjadi  $39.41 \pm 3.01$  segera setelah intervensi dan terus meningkat menjadi  $42.75 \pm 3.22$  keesokan harinya.

Dalam penulisan *systematic review* ini terdapat beberapa keterbatasan, antara lain peneliti kesulitan dalam mencari artikel jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel yang membahas tentang depresi *postpartum* sangat terbatas, dikarenakan tidak banyaknya inovasi dalam intervensi gangguan ini. Aromaterapi juga belum diteliti secara luas untuk mengurangi gejala depresi *postpartum*. Tidak semua aromaterapi lavender digunakan secara tunggal, sehingga kemungkinan bias dari efek lainnya masih bisa terjadi. Akan tetapi, dari segala keterbatasan tersebut peneliti tetap mendapatkan manfaat dari aromaterapi lavender yang bisa menjadi harapan baru



dalam mencegah dan mengurangi gejala depresi *postpartum*.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada ibu Dwi Rahmawati, S.S.T., M.Kes selaku Pembimbing I dan ibu Lisda Handayani, S.S.T., M.Kes selaku Pembimbing II.

### Daftar Pustaka

Amin, E., Rahardjo, B., Kebidanan, J., Mamuju, P. K., Ginekologi, D. O., Kedokteran, F., Brawijaya, U., Patologi, D., Fakultas, K., & Brawijaya, U. (2021). *Aromaterapi lavender menurunkan skor edinburgh postpartum depression scale pada ibu dengan postpartum blues*. 9(3), 589–596.

Amin, E., Rahardjo, B., & Kusworini. (2020). Aromatherapy oils of lavender (*Lavandula angustifolia*) inhalance reduced norepinephrine levels of woman with postpartum blues based on Edinburgh postpartum depression scale. *AIP Conference Proceedings*, 2231. <https://doi.org/10.1063/5.0003654>

Borges, G. A., Bhattacharya, T., Chakrabarti, T., Tagde, P., & Cavalu, S. (2022). *Exploring Pharmacological Mechanisms of Essential Oils on the Central Nervous System*. 1–25.

Chow, R., Huang, E., Li, A., Li, S., Fu, S. Y., Son, J. S., & Foster, W. G. (2021). Appraisal of systematic reviews on interventions for postpartum depression:

systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03496-5>

Effati-daryani, F., Mohammad-alizadeh-charandabi, S., Taghizadeh, M., Bekhradi, R., & Zarei, S. (2018). Effect of Lavender cream with or without footbath on sleep quality and fatigue in pregnancy and postpartum: a randomized controlled trial. *Women & Health*, 00(00), 1–13. <https://doi.org/10.1080/03630242.2017.1414101>

Farrar, A. J. (2020). Clinical Aromatherapy. *Nursing Clinical North*, 55(4), 489–504.

Kianpour, M., Mansouri, A., Mehrabi, T., & Asghari, G. (2016). *Effect of lavender scent inhalation on prevention of stress, anxiety and depression in the postpartum period*. 197–201. <https://doi.org/10.4103/1735-9066.178248>

Kianpour, M., Moshirenia, F., Kheirabadi, G. R., Asghari, G. R., Dehghani, A., & Dehghani-Tafti, A. (2018). The effects of inhalation aromatherapy with rose and lavender at week 38 and postpartum period on postpartum depression in high-risk women referred to selected health centers of Yazd, Iran in 2015. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(5), 395–401. [https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR\\_116\\_16](https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_116_16)

López, V., Nielsen, B., Solas, M., Ramírez, M. J., & Jäger, A. K. (2017). *Exploring Pharmacological Mechanisms of Lavender (Lavandula angustifolia)*



*Essential Oil on Central Nervous System Targets.* 8(May), 1–8.  
<https://doi.org/10.3389/fphar.2017.00280>

<https://conference.upnvj.ac.id/index.php/semnashmkm2020/article/view/1058>

Mohebi, S., Parham, M., Sharifirad, G., & Gharlipour, Z. (2018). *Social Support and Self - Care Behavior Study.* January, 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>

Sulistiyorini, C., Wardani, D. A., & Argiriani. (2020). EFEKTIVITAS KOMBINASI TERAPI TOTOK WAJAH DENGAN AROMATERAPILAVENDER TERHADAP KECEMASAN IBU POST PARTUM DALAM PERAWATAN BAYI. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(1).

Wurisastuti, T., & Mubasyiroh, R. (2020). Prevalensi Dan Prediktor Depresi Pasca Persalinan: Data Komunitas Riskesdas 2018. *Prosiding Seminar Nasional ....*