



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 7, 2025

Revised: February, 18, 2025

Available online: February, 21, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Peningkatan kapasitas kader posyandu dalam pendampingan kesehatan mental ibu nifas melalui aromaterapi kunyit

Marleni

Fakultas Kebidanan, Institut Citra Internasional

Korespondensi penulis: Marleni. Email: marlenileni151092@gmail.com

Abstract

Background: Postpartum maternal mental health is an often overlooked aspect of maternal health, despite its crucial role in postpartum adaptation. One of the most common psychological disorders experienced by postpartum mothers is baby blues syndrome. Limited knowledge of Posyandu (Integrated Health Post) cadres regarding postpartum maternal mental health and the use of complementary therapies remains a barrier to supporting postpartum mothers in the community. One approach that can be utilized to support postpartum maternal mental health is aromatherapy. Aromatherapy is a method that uses aromas from natural ingredients to provide relaxation, increase comfort, and help reduce anxiety and stress.

Purpose: To increase the capacity of Posyandu cadres in providing postpartum maternal mental health support through the use of turmeric-based aromatherapy.

Method: A community service activity was conducted on March 15, 2024, in Penagan Village, Mendo Barat District, Bangka Regency. It involved 15 local Posyandu cadres and a collaboration between the community service team from the International Image Institute (ICI) and the village government. Using a participatory and educational approach implemented through counseling, demonstrations, direct practice, and mentoring for Posyandu cadres. The assessment instrument used a questionnaire administered before the activity (pre-test) and after the educational activity (post-test) to determine changes in the level of knowledge of participants after participating in the entire series of activities. In addition, skills evaluation was conducted through direct observation of the cadres' ability to make turmeric-based aromatherapy according to the procedures that have been taught. The evaluation results were used to assess the effectiveness of community service activities in increasing the capacity of Posyandu cadres regarding mental health assistance for postpartum mothers.

Results: Demonstrates an increase in cadre knowledge regarding postpartum maternal mental health, baby blues syndrome, and the use of turmeric-based aromatherapy as a complementary therapy. The proportion of cadres with good knowledge increased from 13.4% to 66.6%, while the proportion of cadres with poor knowledge decreased from 53.3% to 6.7%. Meanwhile, the average pre-test score of 61.3 points increased to 84.7 points in the post-test.

Conclusion: The training, which combined counseling, demonstration, and hands-on practice methods, proved effective in improving cadre understanding and skills. Community service activities in the form of training on the use of turmeric-based aromatherapy successfully increased the capacity of Posyandu cadres in providing mental health support for postpartum mothers, particularly in their ability to independently prepare turmeric-based aromatherapy according to the procedures provided during the training.

Suggestion: It is recommended that cadres who have received this training play a more active role in providing education, support, and assistance to postpartum mothers in the community. The use of turmeric-based aromatherapy can also be an easy-to-implement alternative complementary therapy that leverages the potential of local ingredients available within the community. Similar activities need to be carried out continuously, involving health workers, village governments, and the community to ensure optimal and sustainable efforts to improve the mental health of postpartum mothers.

Keywords: Cadre empowerment; Complementary therapy; Integrated Health Post; Postpartum mental health; Turmeric aromatherapy

Pendahuluan: Kesehatan mental ibu nifas merupakan salah satu aspek kesehatan maternal yang sering terabaikan meskipun memiliki peran penting dalam proses adaptasi pasca persalinan. Salah satu gangguan psikologis yang paling sering dialami ibu nifas adalah baby blues syndrome. Keterbatasan pengetahuan kader Posyandu mengenai kesehatan mental ibu nifas dan pemanfaatan terapi komplementer masih menjadi kendala dalam upaya pendampingan ibu nifas di masyarakat. Salah satu pendekatan yang dapat dimanfaatkan dalam mendukung kesehatan mental ibu nifas adalah terapi komplementer berupa aromaterapi. Aromaterapi merupakan metode yang menggunakan aroma dari bahan alami untuk memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan, serta membantu mengurangi kecemasan dan stres.

Tujuan: Untuk meningkatkan kapasitas kader Posyandu dalam pendampingan kesehatan mental ibu nifas melalui pemanfaatan aromaterapi berbasis kunyit.

Metode: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 15 Maret 2024 di Desa Penagan, Kecamatan Mendo Barat, Kabupaten Bangka. Melibatkan 15 kader Posyandu setempat dan kerja sama antara tim pengabdian dari Institut Citra Internasional (ICI) dengan pemerintah desa. Menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif yang dilaksanakan melalui penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan kepada kader Posyandu. Instrumen penilaian menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum kegiatan (*pre-test*) dan sesudah kegiatan edukasi (*post-test*) untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Selain itu, evaluasi keterampilan dilakukan melalui observasi langsung terhadap kemampuan kader dalam membuat aromaterapi berbasis kunyit sesuai dengan prosedur yang telah diajarkan. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan pengabdian dalam meningkatkan kapasitas kader Posyandu terkait pendampingan kesehatan mental ibu nifas.

Hasil: Menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader mengenai kesehatan mental ibu nifas, baby blues syndrome, dan pemanfaatan aromaterapi berbasis kunyit sebagai terapi komplementer secara proporsi kader dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 13.4% menjadi 66.6%, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 53.3% menjadi 6.7%.. Sedangkan, nilai rata-rata *pre-test* sebesar 61.3 poin meningkat menjadi 84.7 poin pada *post-test*.

Simpulan: Pelatihan yang mengombinasikan metode penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan kader. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan pemanfaatan aromaterapi berbasis kunyit berhasil meningkatkan kapasitas kader Posyandu dalam pendampingan kesehatan mental ibu nifas khususnya kemampuan pembuatan aromaterapi berbasis kunyit secara mandiri dan sesuai prosedur yang telah diberikan selama pelatihan.

Marleni

Fakultas Kebidanan, Institut Citra Internasional
Korespondensi penulis: Marleni. Email: marlenileni151092@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.3445>

Peningkatan kapasitas kader posyandu dalam pendampingan kesehatan mental ibu nifas melalui aromaterapi kunyit

Saran: Diharapkan kepada kader yang sudah diberikan edukasi untuk berperan lebih aktif dalam memberikan edukasi, dukungan, serta pendampingan kepada ibu nifas di masyarakat. Pemanfaatan aromaterapi berbasis kunyit juga dapat menjadi salah satu alternatif terapi komplementer yang mudah diterapkan dan memanfaatkan potensi bahan lokal yang tersedia di lingkungan masyarakat. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan tenaga kesehatan, pemerintah desa, dan masyarakat agar upaya peningkatan kesehatan mental ibu nifas dapat terlaksana secara optimal dan berkesinambungan.

Kata Kunci: Aromaterapi kunyit; Mental ibu nifas; Pemberdayaan kader; Posyandu; Terapi komplementer

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode yang dimulai sejak lahirnya plasenta hingga enam minggu setelah persalinan. Periode ini menjadi fase penting dalam kehidupan seorang ibu karena terjadi berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang memerlukan proses adaptasi. Selain proses pemulihan kondisi fisik pasca persalinan, ibu juga harus menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai pengasuh utama bayi. Berbagai perubahan tersebut dapat memengaruhi kondisi emosional dan kesehatan mental ibu apabila tidak mendapatkan dukungan yang memadai dari keluarga maupun lingkungan sekitar (World Health Organization, 2022).

Kesehatan mental ibu nifas merupakan salah satu aspek kesehatan maternal yang masih sering terabaikan. Selama ini perhatian masyarakat dan tenaga kesehatan cenderung lebih berfokus pada kondisi fisik ibu dan bayi, seperti pemulihan luka persalinan, pemberian ASI eksklusif, status gizi, dan pertumbuhan bayi. Padahal, kesehatan mental memiliki pengaruh yang besar terhadap keberhasilan proses adaptasi ibu, kualitas pengasuhan bayi, serta keharmonisan hubungan dalam keluarga. Gangguan kesehatan mental yang tidak terdeteksi sejak dini dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup ibu dan perkembangan anak di masa mendatang (Tebeka, Le Strat, Higgons, Benachi, Dommergues, Kayem, & de Premorel, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 10–20% perempuan mengalami gangguan kesehatan mental selama masa kehamilan dan periode postpartum (World Health Organization, 2022). Salah satu gangguan psikologis yang paling sering dialami ibu nifas adalah baby blues syndrome.

Kondisi ini biasanya muncul pada minggu pertama setelah persalinan dan ditandai dengan gejala seperti mudah menangis, cemas, mudah tersinggung, perubahan suasana hati, kelelahan, serta kesulitan beradaptasi dengan peran baru sebagai ibu. Apabila tidak ditangani dengan baik, baby blues dapat berkembang menjadi depresi postpartum yang berdampak lebih serius terhadap kesehatan ibu maupun tumbuh kembang anak (Marwiyah, Suwardiman, Mutia, Alkarimah, Rahayu, Nuraeni, & Uzzakiyyah, 2022; Fitria, Ningsih, Navisah, & Putri, 2022).

Berbagai faktor dapat memengaruhi kesehatan mental ibu nifas, antara lain perubahan hormonal, kelelahan fisik akibat proses persalinan, kurangnya dukungan keluarga, masalah ekonomi, kurangnya pengalaman dalam merawat bayi, serta keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan. Di wilayah pedesaan, permasalahan tersebut sering kali diperburuk oleh rendahnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental ibu setelah melahirkan. Akibatnya, keluhan psikologis yang dialami ibu nifas sering dianggap sebagai kondisi yang normal sehingga tidak mendapatkan perhatian maupun penanganan yang memadai (Tebeka et al., 2021; Yao, Mikhelson, Watkins, Choi, Thomaz, & de Barbaro, 2023).

Upaya peningkatan kesehatan mental ibu nifas memerlukan keterlibatan berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, keluarga, dan kader kesehatan masyarakat. Kader Posyandu memiliki posisi strategis sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan di tingkat desa karena berinteraksi langsung dan menjadi penghubung dengan masyarakat.

Marleni

Fakultas Kebidanan, Institut Citra Internasional
Korespondensi penulis: Marleni. Email: marlenileni151092@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.3445>

Peningkatan kapasitas kader posyandu dalam pendampingan kesehatan mental ibu nifas melalui aromaterapi kunyit

Peran kader tidak hanya terbatas pada pemantauan kesehatan ibu dan anak, tetapi juga dapat dikembangkan dalam aspek promotif dan preventif, termasuk pendampingan kesehatan mental ibu nifas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Namun demikian, hasil observasi awal di Desa Penagan, Kecamatan Mendo Barat, Kabupaten Bangka menunjukkan bahwa sebagian besar kader Posyandu masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai kesehatan mental ibu nifas. Kegiatan Posyandu selama ini lebih banyak berfokus pada pemantauan pertumbuhan balita, imunisasi, pemberian vitamin, serta pelayanan kesehatan dasar lainnya. Edukasi mengenai tanda-tanda gangguan psikologis pada ibu nifas dan upaya pendampingannya masih belum optimal dilakukan. Selain itu, kader juga belum pernah mendapatkan pelatihan mengenai pemanfaatan terapi komplementer yang dapat digunakan sebagai alternatif pendukung kesehatan mental ibu nifas.

Salah satu pendekatan yang dapat dimanfaatkan dalam mendukung kesehatan mental ibu nifas adalah terapi komplementer berupa aromaterapi. Aromaterapi merupakan metode yang menggunakan aroma dari bahan alami untuk memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan, serta membantu mengurangi kecemasan dan stres. Penggunaan aromaterapi telah banyak dikembangkan sebagai terapi pendukung dalam pelayanan kesehatan karena relatif aman, mudah diterapkan, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah (Rahmadhani, 2022; Purba, Simanjuntak, & Sembiring, 2022).

Kunyit (*curcuma longa*) merupakan salah satu tanaman herbal yang mudah ditemukan dan telah lama digunakan oleh masyarakat Indonesia sebagai bahan pengobatan tradisional. Kunyit mengandung senyawa aktif kurkumin yang memiliki sifat antioksidan dan anti inflamasi. Selain manfaatnya bagi kesehatan fisik, kunyit juga berpotensi dimanfaatkan sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan kenyamanan dan relaksasi melalui aromaterapi (De Waure, Bertola, Baccarini, Chiavarini, & Mancuso, 2023).

Pemanfaatan bahan lokal seperti kunyit menjadi alternatif yang potensial karena mudah diperoleh, biaya relatif murah, serta dapat diproduksi secara mandiri oleh masyarakat. Pelatihan pembuatan aromaterapi berbasis kunyit kepada kader Posyandu diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan kader mengenai kesehatan mental ibu nifas, tetapi juga meningkatkan keterampilan dalam memanfaatkan sumber daya lokal sebagai bentuk terapi komplementer. Dengan adanya peningkatan kapasitas kader, diharapkan kader mampu memberikan edukasi, deteksi dini, dan pendampingan kepada ibu nifas yang mengalami masalah psikologis sehingga kualitas pelayanan kesehatan maternal di tingkat masyarakat dapat semakin optimal (Kusumawati, Suhita, Khasanah, Mendieta, Ambarsari, & Sucipto, 2024).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan dan pendampingan kader Posyandu dalam pemanfaatan aromaterapi berbasis kunyit untuk mendukung kesehatan mental ibu nifas. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader Posyandu dalam melakukan pendampingan kesehatan mental ibu nifas melalui pemanfaatan aromaterapi berbasis kunyit sebagai salah satu terapi komplementer yang mudah diterapkan di lingkungan masyarakat Desa Penagan, Kecamatan Mendo Barat, Kabupaten Bangka.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 15 Maret 2024 di Desa Penagan, Kecamatan Mendo Barat, Kabupaten Bangka. Melibatkan 15 kader Posyandu setempat dan kerja sama antara tim pengabdian dari Institut Citra Internasional (ICI) dengan pemerintah desa. Sasaran kegiatan ini adalah pemberdayaan dan memberikan edukasi kader Posyandu dalam pemantauan, serta pendampingan kepada ibu nifas. Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif yang dilaksanakan melalui penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan kepada kader Posyandu.

Marleni

Fakultas Kebidanan, Institut Citra Internasional
Korespondensi penulis: Marleni. Email: marlenileni151092@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.3445>

Peningkatan kapasitas kader posyandu dalam pendampingan kesehatan mental ibu nifas melalui aromaterapi kunyit

Kegiatan penyuluhan melalui ceramah interaktif dan diskusi. Materi yang diberikan meliputi perubahan psikologis selama masa nifas, faktor risiko gangguan kesehatan mental ibu nifas, dampak gangguan psikologis terhadap ibu dan bayi, deteksi dini baby blues syndrome, strategi pendampingan kesehatan mental oleh kader Posyandu, serta pemanfaatan aromaterapi sebagai terapi komplementer. Pada sesi diskusi, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman dan kendala yang dihadapi selama melakukan pendampingan kepada ibu nifas di lingkungan masyarakat. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan aromaterapi berbasis kunyit. Tim pengabdian memperagakan secara langsung tahapan pembuatan aromaterapi mulai dari persiapan bahan, proses pencampuran ekstrak kunyit dengan bahan pendukung, hingga proses pencetakan produk aromaterapi. Selanjutnya peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil untuk mempraktikkan secara langsung dan simulasi pembuatan aromaterapi. Kegiatan simulasi dilakukan dengan pendampingan dan diskusi mengenai tahapan proses yang benar serta menjelaskan manfaat aromaterapi. Instrumen penilaian menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum kegiatan (*pre-test*) dan sesudah kegiatan edukasi (*post-test*) untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Selain itu, evaluasi keterampilan dilakukan melalui observasi langsung terhadap kemampuan kader dalam membuat aromaterapi berbasis kunyit sesuai dengan prosedur yang telah diajarkan. Hasil evaluasi disampaikan secara deskriptif dan digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan pengabdian dalam meningkatkan kapasitas kader Posyandu terkait pendampingan kesehatan mental ibu nifas.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

HASIL

Tabel. 1. Pengetahuan dan akumulasi nilai responden(N=15)

Variabel	Hasil	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Tingkat pengetahuan(n/%)		
Baik	2/15.4	10/66.6
Cukup	5/33.3	4/26.7
Kurang	8/53.3	1/6.7
Nilai kuesioner(Skor)		
Mean	61.3	84.7
SD	8.2	6.5

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum kegiatan edukasi (*pre-test*) adalah sebanyak 15.4 % dalam kategori baik, sebanyak 33.3% dalam kategori cukup dan sebanyak 53.3% dalam kategori kurang, sedangkan setelah kegiatan edukasi (*post-test*) terdapat perubahan menjadi sebanyak 66.6% dalam kategori baik, sebanyak 26.7% dalam kategori cukup dan sebanyak 6.7% dalam kategori kurang. Untuk nilai rata-rata *pre-test* sebesar 61.3 poin meningkat menjadi 84.7 poin pada *post-test*.

Marleni

Fakultas Kebidanan, Institut Citra Internasional
Korespondensi penulis: Marleni. Email: marlenileni151092@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.3445>

PEMBAHASAN

Kader Posyandu merupakan salah satu komponen penting dalam pelayanan kesehatan berbasis masyarakat. Keberadaan kader yang dekat dengan masyarakat memungkinkan terjadinya proses edukasi dan pendampingan yang lebih efektif, khususnya pada kelompok ibu nifas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Pada tahap awal kegiatan, peserta diberikan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai kesehatan mental ibu nifas dan pemanfaatan aromaterapi berbasis kunyit. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar kader masih memiliki pemahaman yang terbatas terkait tanda dan gejala gangguan kesehatan mental pada masa nifas, khususnya baby blues syndrome serta pemanfaatan terapi komplementer dalam pendampingan ibu nifas. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai kesehatan mental ibu nifas yang mencakup perubahan psikologis selama masa nifas, faktor risiko terjadinya gangguan kesehatan mental, dampak gangguan psikologis terhadap ibu dan bayi, serta peran kader Posyandu dalam melakukan deteksi dini dan pendampingan ibu nifas di masyarakat. Namun demikian, aspek kesehatan mental sering kali belum menjadi fokus utama dalam pelayanan Posyandu. Sebagian besar kader lebih familiar dengan pemantauan kesehatan fisik ibu dan bayi dibandingkan dengan deteksi dini gangguan psikologis pasca persalinan (Putri, Mawaddah, & Noordiati, 2024).

Selama sesi penyuluhan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi yang ditandai dengan aktifnya kader dalam mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman terkait permasalahan yang ditemukan selama melakukan kunjungan kepada ibu nifas di lingkungan masing-masing. Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan aromaterapi berbasis kunyit sebagai salah satu bentuk terapi komplementer yang dapat dimanfaatkan untuk membantu menciptakan rasa nyaman dan relaks pada ibu nifas. Tim pengabdian memperagakan seluruh tahapan pembuatan aromaterapi mulai dari persiapan bahan, proses pencampuran, hingga pencetakan produk.

Kader kemudian dibagi ke dalam beberapa kelompok untuk mempraktikkan secara langsung proses pembuatan aromaterapi dengan pendampingan dari tim pengabdian. Hasil praktik menunjukkan bahwa seluruh peserta mampu mengikuti tahapan pembuatan aromaterapi berbasis kunyit dengan baik. Kader dapat mengenali bahan yang digunakan, memahami fungsi masing-masing bahan, serta mampu menghasilkan produk aromaterapi sesuai dengan prosedur yang telah diberikan. Selain memperoleh keterampilan baru, kader juga mendapatkan pemahaman mengenai cara penggunaan aromaterapi sebagai pendukung kesehatan mental ibu nifas. Peningkatan pemahaman kader setelah mengikuti penyuluhan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan masih menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Pengetahuan yang baik akan memengaruhi kemampuan kader dalam melakukan identifikasi awal terhadap masalah kesehatan mental yang dialami ibu nifas sehingga dapat dilakukan pendampingan maupun rujukan secara tepat (Notoatmodjo, 2012).

Aromaterapi merupakan metode nonfarmakologis yang banyak digunakan untuk memberikan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kenyamanan psikologis. Aroma yang dihirup akan menstimulasi sistem limbik yang berhubungan dengan emosi, memori, dan respons stres sehingga dapat membantu menciptakan perasaan tenang dan nyaman (Fitriyani, & Hartini, 2024). Pemilihan kunyit sebagai bahan dasar aromaterapi didasarkan pada kemudahan akses dan ketersediaannya di lingkungan masyarakat. Kunyit (*Curcuma longa*) mengandung senyawa kurkumin yang memiliki aktivitas antioksidan, antiinflamasi, dan berpotensi memberikan efek relaksasi sehingga banyak dimanfaatkan dalam terapi komplementer (Herz, 2009).

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman kader mengenai kesehatan mental ibu nifas, tanda dan gejala baby blues syndrome, serta manfaat aromaterapi berbasis kunyit sebagai terapi komplementer.

Marleni

Fakultas Kebidanan, Institut Citra Internasional
Korespondensi penulis: Marleni. Email: marlenileni151092@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.3445>

Peningkatan kapasitas kader posyandu dalam pendampingan kesehatan mental ibu nifas melalui aromaterapi kunyit

Selain itu, hasil observasi selama praktik menunjukkan bahwa kader telah memiliki kemampuan dasar dalam membuat aromaterapi dan menjelaskan manfaatnya kepada masyarakat. Metode pembelajaran partisipatif memungkinkan peserta memperoleh pengalaman secara langsung sehingga pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan kader kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam melakukan edukasi kesehatan kepada masyarakat. Terapi komplementer berbasis aromaterapi dapat memberikan efek positif terhadap kondisi psikologis ibu pada masa postpartum (Priheningtyas, 2024; Koulivand, Khaleghi Ghadiri, & Gorji, 2013). Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan kader Posyandu setelah mengikuti kegiatan pelatihan. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan aromaterapi berbasis kunyit efektif dalam meningkatkan kapasitas kader Posyandu terkait pendampingan kesehatan mental ibu nifas.

SIMPULAN

Pelatihan yang mengombinasikan metode penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan kader. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan pemanfaatan aromaterapi berbasis kunyit berhasil meningkatkan kapasitas kader Posyandu dalam pendampingan kesehatan mental ibu nifas khususnya kemampuan pembuatan aromaterapi berbasis kunyit secara mandiri dan sesuai prosedur yang telah diberikan selama pelatihan.

SARAN

Diharapkan kepada kader yang sudah diberikan edukasi untuk berperan lebih aktif dalam memberikan edukasi, dukungan, serta pendampingan kepada ibu nifas di masyarakat. Pemanfaatan aromaterapi berbasis kunyit juga dapat menjadi salah satu alternatif terapi komplementer yang mudah diterapkan dan memanfaatkan potensi bahan lokal yang tersedia di lingkungan masyarakat. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan tenaga kesehatan, pemerintah desa, dan masyarakat agar upaya peningkatan kesehatan mental ibu nifas dapat terlaksana secara optimal dan berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- De Waure, C., Bertola, C., Baccarini, G., Chiavarini, M., & Mancuso, C. (2023). Exploring the contribution of curcumin to cancer therapy: A systematic review of randomized controlled trials. *Pharmaceutics*, 15(4), 1275.
- Fitria, L., Ningsih, V. D., Navisah, Z., & Putri, Z. N. S. (2022). Efektivitas Aromaterapi Mawar dan Melati terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dental Hygiene)*, 17 (2), 280–283.
- Fitriyani, D., & Hartini, T. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 7(1), 19-29.

Marleni

Fakultas Kebidanan, Institut Citra Internasional
Korespondensi penulis: Marleni. Email: marlenileni151092@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.3445>

Peningkatan kapasitas kader posyandu dalam pendampingan kesehatan mental ibu nifas melalui aromaterapi kunyit

- Herz, R. S. (2009). Aromatherapy facts and fictions: a scientific analysis of olfactory effects on mood, physiology and behavior. *International Journal of Neuroscience*, 119(2), 263-290.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu. Diakses dari: <https://ayosehat.kemkes.go.id/pedoman-umum-pengelolaan-posyandu>
- Koulivand, P. H., Khaleghi Ghadiri, M., & Gorji, A. (2013). Lavender and the nervous system. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013(1), 681304.
- Kusumawati, P. D., Suhita, B. M., Khasanah, M., Mendieta, G., Ambarsari, F., & Sucipto, A. (2024). Peningkatan kapasitas kader kesehatan dalam rangka optimalisasi kegiatan integrasi layanan primer di Desa Ternyang. *Jurnal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 3(12), 1011-1017.
- Marwiyah, N., Suwardiman, D., Mutia, H. K., Alkarimah, N. A., Rahayu, R., Nuraeni, N., & Uzzakiyyah, I. (2022). Faktor Determinan yang Mempengaruhi terjadinya Postpartum Blues pada Ibu Nifas. *Faletehan Health Journal*, 9(01), 89-99.
- Ningsih, V. D., Fitria, L., & Nurrosyidah, S. (2023). Pemanfaatan Minyak Atsiri Bunga Melati Dalam Lilin Aromaterapi Sebagai Pencegahan Kecemasan Pada Ibu Nifas Di Desa Kendit. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sabangka*, 2(05), 284-
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. *Jakarta: rineka cipta*, 193.
- Priheningtyas, F. A. O. (2024). *Pengaruh Pemberian Kombinasi Aromaterapi Esensial Oil Sereh Dengan Dzikir Terhadap Kejadian Postpartum Blues* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta).
- Purba, A., Simanjuntak, N. M., & Sembiring, R. (2022). The Differences of Anxiety of Pregnant Women in Trimester III on Lavender Aromatherapy. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 4(2), 87-92.
- Putri, P., Mawaddah, S., & Noordiaty, N. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Cemas Pada Ibu Nifas Sebagai Upaya Antisipasi Postpartum Blues di RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya. *Jurnal Kebidanan Bestari*, 8(01), 32-37.
- Rahayu, M. A. (2023). Pengaruh aromaterapi lemon (citrus limon) terhadap tingkat kecemasan ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains dan Kesehatan*, 10(2), 135-145.
- Rahmadhani, D. Y. (2022). The effectiveness of lavender aromatherapy on blood pressure among elderly with essential hypertension. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(1), 1-8.
- Tebeka, S., Le Strat, Y., Higgons, A. D. P., Benachi, A., Dommergues, M., Kayem, G., & de Premorel, A. (2021). Prevalence and incidence of postpartum depression and environmental factors: The IGEDEPP cohort. *Journal of psychiatric ch*, 138, 366-374.
- World Health Organization. (2022). WHO guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services. Diakses dari: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240057142>
- Yao, X., Mikhelson, M., Watkins, S. C., Choi, E., Thomaz, E., & de Barbaro, K. (2023). Development and evaluation of three chatbots for postpartum mood and anxiety disorders. *arXiv preprint arXiv:2308.07407*.

Marleni

Fakultas Kebidanan, Institut Citra Internasional
Korespondensi penulis: Marleni. Email: marlenileni151092@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.3445>