

PENGARUH PIJAT LAVIKARA DENGAN MINYAK AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN ANSIETAS PADA IBU DENGAN *POSTPARTUM BLUES*

Ariela Anindya Hapsari

Abstrak

Postpartum blues merupakan gangguan suasana hati ringan yang sering dialami ibu setelah melahirkan dan dapat berdampak pada kualitas tidur serta meningkatkan ansietas. Pijat lavikara adalah kombinasi pijat oksitosin dan *slow stroke back massage* yang dipadukan dengan minyak aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat lavikara dengan minyak aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur dan ansietas pada ibu *postpartum blues*. Desain penelitian ini menggunakan *quasi experimental* dengan *one group pretest–posttest*. Sampel penelitian berjumlah 34 ibu *postpartum blues* di wilayah kerja Puskesmas Kramat Jati. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *Postpartum Specific Anxiety Scale–Research Short Form for Crises* (PSAS-RSF-C). Intervensi diberikan selama tujuh hari berturut-turut sebelum tidur malam dengan bantuan keluarga. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur dan penurunan ansietas yang signifikan setelah diberikan intervensi. Rata-rata skor kualitas tidur menurun dari 12,41 menjadi 2,88, sedangkan rata-rata skor ansietas menurun dari 28,88 menjadi 14,47. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi ini dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan bermanfaat dalam pemulihan ibu pada masa *postpartum*.

Kata kunci: Ansietas, Aromaterapi Lavender, Kualitas Tidur, Pijat Lavikara, *Postpartum Blues*.

THE EFFECT OF LAVIKARA MASSAGE WITH LAVENDER AROMATHERAPY OIL ON SLEEP QUALITY AND ANXIETY IN MOTHER WITH POSTPARTUM BLUES

Ariela Anindya Hapsari

Abstract

Postpartum blues is a mild mood disorder often experienced by mothers after giving birth and can affect sleep quality and increase anxiety. Lavikara massage is a combination of oxytocin massage and slow stroke back massage combined with lavender aromatherapy oil. This study aims to determine the effect of lavikara massage with lavender aromatherapy oil on sleep quality and anxiety in mothers with postpartum blues. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest. The sample consisted of 34 mothers with postpartum blues in the Kramat Jati Community Health Center working area. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and the Postpartum Specific Anxiety Scale-Research Short Form for Crises (PSAS-RSF-C). The intervention was given for seven consecutive days before bedtime with the help of family members. The results showed a significant improvement in sleep quality and a decrease in anxiety after the intervention. The average sleep quality score decreased from 12.41 to 2.88, while the average anxiety score decreased from 28.88 to 14.47. The Wilcoxon test results showed a $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating an effect before and after the intervention. This intervention can be used as a safe, easy-to-apply, and beneficial non-pharmacological therapy for the recovery of mothers in the postpartum period.

Keyword: *Anxiety, Lavender Aromatherapy Oil, Lavikara Massage, Postpartum Blues, Sleep Quality*