

AROMATERAPI LAVENDER MENURUNKAN SKOR *EDINBURGH POSTPARTUM DEPRESSION SCALE* PADA IBU DENGAN POSTPARTUM BLUES

Erna Amin¹, Bambang Rahardjo², Kusworini³

¹Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Mamuju, Jl. Poros Mamuju-Tadui Km.16, Kab.Mamuju 91511, Indonesia

²Departemen Obstetri Ginekologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya, Jl. Veteran, Malang 65145, Indonesia

³Departemen Patologi Klinik Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya, Jl.Veteran, Malang 65145, Indonesia
**midwife_erna@yahoo.com*

ABSTRAK

Pendokumentasian kejadian postpartum blues belum banyak dilakukan oleh fasilitas pelayanan kesehatan di Indonesia. Dari hasil penelitian sebelumnya, kejadian postpartum blues mencapai 74,4%. Kondisi ini harus menjadi perhatian karena 10-18% dapat berkembang menjadi depresi postpartum yang memiliki dampak negative terhadap kesehatan ibu serta mempengaruhi interaksi antara ibu dan bayinya. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap skor EPDS ibu dengan postpartum blues. Penelitian quasi eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group* yang dilakukan pada April s/d Mei 2019 di 3 Puskesmas. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang mengalami postpartum blues di tiga Puskesmas lokasi penelitian berdasarkan hasil skrining sebanyak 33 orang. Sampel dipilih dengan menggunakan metode *non probability sampling* yaitu dengan *purposive sampling* sehingga didapatkan sampel sebanyak 28 orang dibagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kontrol. Grup intervensi diberikan aromaterapi lavender sebanyak 5 tetes pada kapas yang dihirup selama 15 menit sebanyak dua kali dalam seminggu selama 4 minggu. Data skor EPDS dianalisis menggunakan *Wilcoxon signed-ranks test*. Hasil analisis menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna skor EPDS pada kelompok kontrol ($p=0,410 > \alpha$). Sedangkan pada kelompok perlakuan ($p=0,001 < \alpha$), menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender. Dalam penelitian ini, diketahui bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan skor EPDS pada ibu yang mengalami postpartum blues sehingga efektif untuk mengatasi kejadian postpartum blues.

Kata kunci: aromaterapi, lavender, postpartum blues

AROMATHERAPY OF LAVENDER REDUCED EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE SCORE OF WOMAN WITH POSTPARTUM BLUES

ABSTRACT

Documentation of the incidence of postpartum blues has not been widely carried out by health care facilities in Indonesia. From the results of previous studies, the incidence of postpartum blues reached 74.4%. This condition must be a concern because 10-15% can develop postpartum depression which has a negative impact on maternal health and affects the interaction between mother and baby. The aim of this study is to determine the effect of lavender aromatherapy on the EPDS score of mothers with postpartum blues. A quasi-experimental study with a Pretest-Posttest Control Group design was conducted from April to May 2019 at three health centers. The population in this study were mothers with postpartum blues based on the results of screening as many as 33 people. The purposive sampling method was used to obtain data from the treatment and control groups culminated in 28 people. Furthermore, five drops of aromatherapy lavender administered on cotton was inhaled by the groups for 15 minutes twice a week for four weeks. EPDS score were analyzed using the Wilcoxon signed-ranks test. The analysis results showed no significant difference in the EPDS score of the control group ($p=0,410 > \alpha$). Meanwhile, in the treatment group ($p = 0.001 < \alpha$), there was a significant difference before and after giving lavender aromatherapy. In this study, the administration of inhalant lavender aromatherapy was proven to be able to reduce EPDS scores in mothers with postpartum blues. So that it is effective in overcoming the incidence of postpartum blues.

Keywords: aromatherapy, lavender, postpartum blues

PENDAHULUAN

Periode postpartum merupakan masa transisi dari kehamilan menjadi pascasalin. Masa ini terkait dengan perubahan biologis, fisik, sosial dan emosional yang membutuhkan proses adaptasi. Pada masa postpartum, wanita rentan mengalami gangguan kesehatan mental yang diklasifikasikan menjadi tiga jenis yaitu postpartum blues, depresi postpartum dan psikosis postpartum. Klasifikasi tersebut berdasarkan waktu dimulai, tingkat keparahan dan durasi dari gejala – gejalanya. Postpartum blues merupakan gangguan psikologis dengan kasus terbanyak yang terjadi pada ibu postpartum, dimulai pada hari pertama atau hari ketiga dan dapat berlangsung hingga 2 minggu postpartum dengan gejala kebingungan, mudah marah, kecemasan, menangis tanpa sebab yang jelas, dan rasa bersalah (Rai et al., 2015).

Menurut O'hara (1987), postpartum blues terjadi pada 26 – 85% wanita pascasalin. Pada negara – negara maju seperti Amerika, prevalensi postpartum blues atau postpartum mood disorder mencapai 75 – 80% sedangkan pada negara Asia seperti Thailand didapatkan prevalensi sebesar 53%. Pendokumentasian kejadian postpartum blues di Indonesia belum banyak dilakukan oleh fasilitas pelayanan kesehatan sehingga data didapatkan dari hasil – hasil penelitian. Beberapa penelitian sebelumnya, (Fitriana & Nurbaeti, 2015) menemukan 42,5% kejadian postpartum blues di RSUD Tk.IV Sariningsih Kota Bandung, (Mursidin et al., 2017) melaporkan insidensi sebesar 53,3% di RS. PKU Muhammadiyah,. Postpartum blues tidak memerlukan perawatan khusus selain edukasi dan dukungan. Namun, kondisi ini harus tetap diperhatikan karena 10-15% berkembang menjadi depresi postpartum yang memiliki dampak negative terhadap kesehatan ibu serta perlakuan ibu dan bayinya (Ghaedrahmati et al., 2017).

Terapi komplementer menggunakan aromaterapi dapat dikembangkan untuk mengatasi postpartum blues dengan meminimalkan efek samping dari terapi. Aromaterapi adalah salah satu bentuk terapi komplementer yang tidak mahal dan non-invasif yang digunakan untuk mengatasi gangguan psikologis. Salah satu minyak essensial yang digunakan untuk arometrapi yaitu minyak lavender yang diperoleh dari bunga *Lavandula angustifolia* dengan distilasi uap. Sejumlah peneliti melaporkan efek obat penenang minyak lavender yang disebabkan oleh komponen utama linalyl acetate dan β -linalool (Sánchez-Vidaña et al., 2017)

Besarnya efek negative yang ditimbulkan dari postpartum blues jika berkembang menjadi depresi postpartum baik pada ibu maupun pada anak sehingga diperlukan terapi komplementer yang dapat memaksimalkan perawatan untuk postpartum blues. Skrining secara berkala yang dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi gejala depresi merupakan cara yang efektif, sederhana, dan ekonomis untuk mengidentifikasi wanita yang berisiko (Bhusal et al., 2016). Terdapat beberapa macam instrument yang dirancang untuk mengidentifikasi depresi postpartum. Namun, untuk identifikasi gejala depresi postpartum, skala yang paling banyak digunakan karena memiliki metode penilaian yang sederhana adalah dengan menggunakan *The Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) (Shrestha et al., 2016).

Postpartum blues yang berkembang menjadi depresi postpartum memiliki dampak pada ibu dan bayinya. Postpartum blues menurunkan semua domain kualitas hidup kecuali peran fisik,. Pada tingkat yang lebih parah, ibu dapat memiliki pikiran untuk menyakiti dirinya sendiri misalnya dengan bunuh diri. Tidak hanya pada ibu, postpartum blues dapat berdampak

langsung pada anak. Ibu dengan postpartum blues akan mengganggu aktifitas pengasuhan anak seperti proses menyusui, perawatan kesehatan, pengenalan awal makanan padat, dan stimulasi aktifitas fisik. Terapi komplementer menggunakan aromaterapi dapat dikembangkan untuk mengatasi postpartum blues. Aromaterapi merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang tidak mahal dan non-invasif yang digunakan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah aromaterapi lavender dapat menurunkan skor EPDS pada ibu dengan postpartum blues.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif quasi eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group*. Sebelum memulai perlakuan, dilakukan *pre test* pada grup control dan eksperimen kemudian *post test* setelah perlakuan selesai dilakukan. Hal ini untuk dapat mengetahui pengaruh dari perlakuan yang diberikan yaitu dengan melakukan perbandingan sebelum dan setelah intervensi. Pada penelitian ini, perlakuan berupa pemberian aromaterapi lavender inhalan pada ibu yang terdeteksi mengalami postpartum blues. *Pre dan post test* dilakukan dengan menghitung skor EPDS. Penelitian terhadap pengujian validitas kuesioner EPDS, didapatkan hasil 87,5 % sensitivitas dan 61,6 % spesifisitas, yang berarti bahwa kemampuan EPDS di Indonesia untuk menscreening depresi postpartum adalah 87,5 % dan kemampuan untuk menjelaskan bahwa wanita tidak mengalami depresi adalah 0,67 %. Menggunakan derajat kebebasan diperoleh reliabilitas 0,67. Sehingga diketahui bahwa penggunaan kuesioner EPDS di Indonesia valid dan reliabel untuk mendeteksi kejadian postpartum blues.

Populasi penelitian ini yaitu ibu yang terdeteksi postpartum blues di tiga Puskesmas Kab. Polewali Mandar Provinsi Sulawesi Barat selama periode penelitian sejumlah 33 orang. Sampel ditentukan dengan menggunakan metode *non probability sampling* yaitu dengan purposive sampling dengan menggunakan rumus penelitian analitis numeric berpasangan sehingga didapatkan sampel 14 orang pada masing-masing kelompok sehingga total sampel sejumlah 28 orang. Kelompok eksperimen yaitu ibu postpartum blues yang mendapatkan terapi standar dan perlakuan berupa pemberian aromaterapi lavender sedangkan kelompok kontrol yaitu ibu postpartum blues yang mendapatkan terapi standar tanpa tambahan pemberian perlakuan berupa pemberian aroma terapi lavender.

Penelitian ini dilaksanakan di tiga Puskesmas di Kab. Polewali Mandar Provinsi Sulawesi Barat, selama 1 bulan, dari bulan April sampai Mei 2019 dengan melakukan penilaian skor EPDS kemudian memberikan perlakuan berupa pemberian aromaterapi lavender inhalan 2 (Dua) kali seminggu selama 1 (Satu) bulan berturut – turut. Setelah itu, dilakukan penilaian ulang terhadap skor EPDS. Instrumen yang digunakan untuk mendeteksi gejala depresi postpartum yaitu kuisisioner *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS). Data yang telah didapatkan diolah kemudian dianalisis menggunakan statistik Analisis Bivariat. Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan skor EPDS dianalisa menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test.

HASIL

Data yang diperoleh dari hasil penelitian di tiga Puskesmas di wilayah Kab. Polewali Mandar yaitu Puskesmas Polewali, Massenga dan Pekkabata sejak tanggal 24 April – 25 Mei 2019 yaitu dari 55 ibu postpartum terdapat 33 orang (60%) yang mengalami postpartum blues berdasarkan skala EPDS. Dari 33 orang tersebut peneliti menetapkan 28 orang yang akan

berpartisipasi dalam penelitian ini untuk menjadi subyek penelitian. Semua partisipan sebelumnya telah diberikan form *information for consent* dan menandatangani lembar persetujuan setelah menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Tabel 1.
 Karakteristik Subyek Penelitian

Characteristics	f	%
Age		
<20 tahun	0	0
20-35 tahun	21	75
>35 tahun	7	25
Pendidikan Terakhir		
SD	4	14,29
SMP	4	14,29
SMA	10	35,71
Perguruan Tinggi	10	35,71
Pekerjaan		
IRT	22	78,58
Bekerja	6	21,42
Status Kehamilan		
Direncanakan	22	78,58
Tidak direncanakan	6	21,42
Tipe Keluarga		
Joint	7	25
Nuclear	21	75
Paritas		
Primipara	9	32,14
Multipara	19	67,86
Jenis Persalinan		
Pervaginam	24	85,71
SC	4	14,29

Berdasarkan data deksripsi pasien diketahui bahwa ibu terdeteksi postpartum blues terbanyak pada rentang usia 20 – 35 tahun sebesar 75% (21 orang). Sementara itu, untuk kategori pendidikan memiliki dua frekuensi yang sama yaitu pada pendidikan terakhir SMA dan Perguruan Tinggi masing - masing 35,71% (10 orang). Sebagian besar dari ibu yang mengalami postpartum blues merupakan ibu rumah tangga 78,58% (22 orang) dan memiliki tipe keluarga nuclear 75% (21 orang).

Berdasarkan distribusi status kehamilan, sebagian besar subyek penelitian ini menjalani kehamilan yang telah direncanakan sebelumnya 78,58% (22 orang). Kategori paritas diketahui postpartum blues terjadi lebih banyak padaa multipara 67,86% (19 orang) dan untuk jenis persalinan diketahui bahwa hampir seluruh subyek dalam penelitian ini menjalani persalinan pervaginam 85,71% (21 orang). Pengaruh karakteristik – karakteristik tersebut diatas tidak dapat dilakukan analisa statistic untuk mengetahui pengaruhnya terhadap kejadian postpartum blues dikarenakan jumlah sampel yang kecil atau sedikit sehingga tidak memenuhi syarat untuk dilakukan analisa statistik.

Tabel 2.
 Karakteristik Subyek Berdasarkan Skor EPDS Kelompok Perlakuan

Skor EPDS	Pre Test		Post Test		Ket
	Jumlah Subyek	Persentase	Jumlah Subyek	Persentase	
≤8 Normal (Tidak depresi)	0	0	13	92,85%	
9-11 (Postpartum Bues/Depresi Ringan)	14	100%	0	0	
12 – 13 (Depresi Sedang)	0	0	1	7,15%	
≥14 (Depresi Berat)	0	0	0	0	
Jumlah	14 orang	100%	14	100%	

Sumber : Data Primer kuesioner EPDS

Tabel 2 diketahui bahwa pada kelompok intervensi terdapat 92,85% (13 orang) yang skor EPDS nya turun menjadi normal dan 7,15 % (1 orang) skor nya meningkat berada pada kategori depresi sedang.

Tabel 3.
 Karakteristik Subyek Berdasarkan Skor EPDS Kelompok Kontrol

Skor EPDS	Pre Test		Post Test		Ket
	f	%	f	%	
≤8 Normal (Tidak depresi)	0		3	14,28%	
9-11 (Postpartum Bues/Depresi Ringan)	14	100%	7	57,14%	
12 – 13 (Depresi Sedang)	0		4	28,58%	
≥14 (Depresi Berat)	0		0	0	

Pada kelompok kontrol diketahui bahwa dari 14 orang pada pre test yang terdeteksi postpartum blues terdapat 14,28 % (2 orang) yang skor EPDS nya turun menjadi normal, 57,14% (8 orang) mengalami depresi ringan, dan 28,58% (4 orang) meningkat menjadi depresi sedang.

Tabel 4.
 Hasil perbandingan skor EPDS

Kelompok pengamatan	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	p-value
kontrol	3	7	4	0,410
perlakuan	13	1	0	0,001

Tampak hasil pada Tabel 4 menjelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan skor EPDS antara pengamatan sebelum perlakuan dengan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol ($p=0,410 > \alpha$). Kelompok ini merupakan kelompok tanpa pemberian aromaterapi Lavender inhalan dan ditetapkan sebagai kelompok kontrol. *Negative ranks* berarti menunjukkan penurunan skor EPDS antara sebelum dengan sesudah. Dengan kata lain skor EPDS sebelum lebih besar dibandingkan dengan skor EPDS sesudah, terdapat 3 orang yang mengalami penurunan skor EPDS. Sedangkan *positive ranks* berarti menunjukkan

peningkatan skor EPDS antara sebelum dengan sesudah atau skor EPDS sebelum kurang dari skor EPDS sesudah, yaitu terdapat 7 orang. Sedangkan pada ties berarti menunjukkan tidak ada perubahan skor EPDS antara sebelum dengan sesudah. Dengan kata lain skor EPDS sesudah sama dengan skor EPDS sebelum, terdapat 4 orang yang tidak mengalami perubahan skor EPDS. Jadi pada kelompok kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna antara skor EPDS sebelum dan sesudah.

Tabel 4 juga menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna skor EPDS antara pengamatan sebelum perlakuan dengan sesudah perlakuan pada kelompok perlakuan ($p=0,001 < \alpha$). Kelompok ini merupakan kelompok dengan pemberian aromaterapi Lavender inhalan dan ditetapkan sebagai kelompok perlakuan. *Negative ranks* berarti menunjukkan penurunan skor EPDS antara sebelum dengan sesudah pemberian perlakuan. Dengan kata lain skor EPDS sebelum lebih besar dibandingkan dengan skor EPDS sesudah perlakuan, ditemukan 13 orang yang mengalami penurunan skor EPDS. Sedangkan *positive ranks* berarti menunjukkan peningkatan skor EPDS antara sebelum dengan sesudah atau skor EPDS sebelum kurang dari skor EPDS sesudah perlakuan, ditemukan hanya satu orang. Pada ties berarti menunjukkan tidak ada perubahan skor EPDS antara sebelum dengan sesudah perlakuan. Dengan kata lain skor EPDS sebelum sama dengan skor EPDS sesudah perlakuan, tidak ditemukan seorangpun yang skor EPDS tetap. Jadi pada kelompok perlakuan menunjukkan ada perbedaan yang bermakna antara skor EPDS sebelum dan sesudah perlakuan. Hal ini dibuktikan banyaknya ibu yang mengalami postpartum blues menunjukkan penurunan skor EPDS setelah pemberian aromaterapi Lavender inhalan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan adanya perbedaan yang signifikan pada skor EPDS kelompok intervensi/perlakuan setelah pemberian terapi ($p = 0,001$). Hasil penelitian ini sesuai dengan sebuah penelitian tentang efek aromaterapi lavender pada kecemasan dan depresi wanita postpartum berisiko tinggi menunjukkan perbaikan yang signifikan dari Skala Depresi Pascanatal Edinburgh dan *Generalized Anxiety Disorder Scale* setelah pemberian lavender inhalasi dua kali dalam seminggu selama empat minggu berturut-turut (Conrad & Adams, 2012).

Gejala – gejala postpartum blues merupakan akibat dari kecemasan yang terjadi pada ibu postpartum secara situasional misalnya cemas bayi tidak mau menyusui. Dalam *Clinical Aromatherapy for Pregnancy and Childbirth*, menyatakan bahwa minyak esensial yang paling sering digunakan untuk kecemasan dan depresi adalah lavender, melati, cendana, dan mawar. Sebuah penelitian menemukan bahwa menghirup minyak lavender secara signifikan menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan suhu kulit. Perubahan parameter ini mewakili fungsi sistem saraf parasimpatik yang melawan fungsi sistem saraf simpatik. Sedangkan untuk keadaan mood, subjek merasa lebih baik, lebih segar, lebih aktif, lebih rileks, dan kurang mengantuk. Temuan ini mengarah pada penurunan gairah yang dinilai melalui evaluasi diri yang subjektif. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan aroma lavender dapat mempengaruhi relaksasi (Kianpour et al., 2016).

Patofisiologi terjadinya postpartum blues melibatkan interaksi antar faktor biologis dan faktor psikososial. Salah satu faktor biologis yang mendasari terjadinya postpartum blues yaitu terjadinya perubahan pada neurotransmitter yaitu serotonin (5-HT), NE, dan dopamine (Dean & Keshavan, 2017). Hiperaktivitas dari system NE dapat menyebabkan peningkatan gairah dan reaksi emosional terhadap stress, yang dapat bermanifestasi menjadi insomnia,

kecemasan, temperamental, ketidakstabilan emosi dan ketakutan berlebihan atau agresivitas (Yamamoto et al., 2014). Pada ibu dengan depresi postpartum, stress kronis mengaktifasi *Corticotropin-Releasing Hormone* (CRF), yang menghasilkan perubahan fungsi norepinefrin di lokus seruleus melalui peningkatan aktivitas *Tyrosine hydroxylase* (TH). CRF juga mengaktifkan system saraf simpatik, di dalam otak dan secara tidak langsung di dalam sistem perifer, sitokin proinflamasi, prostaglandin dan nitrit oksida, sehingga mempengaruhi fungsi neurotransmitter di otak.

Lavender adalah anggota dari genus *Lavendula* dan termasuk keluarga mint, Lamiaceae, yang berasal dari Mediterania. Secara umum, minyak esensial lavender (*Lavendula angustifolia* Mill) terdiri dari *linalyl acetate*, β -*linalool*, dan β -*caryophyllene*. Sifat umum minyak lavender adalah antibakteri, antijamur, karminatif (relaksan otot polos), obat penenang, antidepresan, mempercepat penyembuhan luka, dan meningkatkan detoksifikasi enzim yang terkait dengan resistensi insektisida (López et al., 2017). Dalam aromaterapi inhalasi, mekanisme kerja minyak esensial melalui stimulasi sel reseptor penciuman di epitel nasal, molekul dari dari aromaterapi yang menguap ditangkap oleh oleh silia olfactory kemudian diteruskan ke bulbus olfaktori. Selanjutnya sinyal ditransmisikan ke sistem limbik dan hipotalamus di otak melalui bulbus olfaktori. Setelah sinyal mencapai korteks penciuman, pelepasan neurotransmitter seperti norepinefrin terjadi yang menghasilkan efek yang diharapkan pada emosi yang berkaitan dengan penggunaan minyak esensial (Mohammad-Alizadeh-Charandabi et al., 2015). Sebuah penelitian tentang efek aromaterapi lavender pada kecemasan dan depresi wanita postpartum berisiko tinggi menunjukkan perbaikan yang signifikan dari Skala EPDS dan *Generalized Anxiety Disorder Scale* setelah pemberian lavender inhalasi dua kali dalam seminggu selama empat minggu berturut-turut (Conrad & Adams, 2012)

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan adanya perbedaan yang signifikan/bermakna pada skor EPDS kelompok perlakuan setelah pemberian terapi ($p=0,001<\alpha$). Hal ini berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap skor EPDS. Dalam penelitian ini, diketahui bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan skor EPDS pada ibu yang mengalami postpartum blues sehingga efektif untuk mengatasi kejadian postpartum blues.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhusal, B. R., Bhandari, N., Chapagai, M., & Gavidia, T. (2016). Validating the edinburgh postnatal depression scale as a screening tool for postpartum depression in kathmandu, Nepal. *International Journal of Mental Health Systems*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s13033-016-0102-6>
- Conrad, P., & Adams, C. (2012). The effects of clinical aromatherapy for anxiety and depression in the high risk postpartum woman - A pilot study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 18(3), 164–168. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2012.05.002>
- Dean, J., & Keshavan, M. (2017). The neurobiology of depression: An integrated view. *Asian Journal of Psychiatry*, 27, 101–111. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.01.025>
- Fitriana, L. A., & Nurbaeti, S. (2015). Gambaran kejadian postpartum blues pada ibu nifas berdasarkan karakteristik di Rumah Sakit Umum Tingkat IV Sariningsih Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(1), 44–51.

- Ghaedrahmati, M., Kazemi, A., Kheirabadi, G., Ebrahimi, A., & Bahrami, M. (2017). Postpartum depression risk factors: A narrative review. *Journal of Education and Health Promotion, 6*, 60.
- 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. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research, 21*(2), 197. <https://doi.org/10.4103/1735-9066.178248>
- 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. *Frontiers in Pharmacology, 8*(MAY), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fphar.2017.00280>
- Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Effati-Daryani, F., Mirghafourvand, M., Taghizadeh, M., & Mohammadi, A. (2015). Effect of Lavender Cream with or without Foot-bath on Anxiety, Stress and Depression in Pregnancy: a Randomized Placebo-Controlled Trial. *Journal of Caring Sciences, 4*(1), 63–73. <https://doi.org/10.5681/jcs.2015.007>
- Mursidin, W. O. M., Ernawati, D., ST, S., & Keb, M. (2017). *Gambaran Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum Di Rs Pku Muhammadiyah Yogyakarta*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- O'hara, M. W. (1987). Post-partum 'blues,' depression, and psychosis: a review. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology, 7*(3), 205–227.
- Rai, S., Pathak, A., & Sharma, I. (2015). Postpartum psychiatric disorders: Early diagnosis and management. *Indian Journal of Psychiatry, 57*(Suppl 2), S216.
- Sánchez-Vidaña, D. I., Ngai, S. P. C., He, W., Chow, J. K. W., Lau, B. W. M., & Tsang, H. W. H. (2017). The Effectiveness of Aromatherapy for Depressive Symptoms: A Systematic Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2017*. <https://doi.org/10.1155/2017/5869315>
- Shrestha, S. D., Pradhan, R., Tran, T. D., Gualano, R. C., & Fisher, J. R. W. (2016). Reliability and validity of the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) for detecting perinatal common mental disorders (PCMDs) among women in low-and lower-middle-income countries: A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth, 16*(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-016-0859-2>
- Yamamoto, K. I., Shinba, T., & Yoshii, M. (2014). Psychiatric symptoms of noradrenergic dysfunction: A pathophysiological view. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 68*(1), 1–20. <https://doi.org/10.1111/pcn.12126>