



EFEKTIVITAS MANDI REMPAH DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU POSTPARTUM DI PMB WULAN MARDIKANINGTYAS KARTASURA
THE EFFECTIVENESS OF HERBAL BATHS IN REDUCING ANXIETY LEVELS IN POSTPARTUM MOTHERS IN THE INDEPENDENT PRACTICE OF MIDWIFE WULAN MARDIKANINGTYAS, KARTASURA

Diah Ayuk Kaswaroh^{1#}, Aris Prastyoningsih², Desy Widyastutik³

¹⁻³Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

ARTICLE INFORMATION

Received: July 25th 2025

Revised: July 28th 2025

Accepted: July 31th 2025

KEYWORD

anxiety, herbal bath, postpartum mother

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Diah Ayuk Kaswaroh

E-mail: diiayahayukk@gmail.com

DOI :

10.62354/jurnalmedicare.v4i3.231

ABSTRACT

Masa nifas sering disertai kecemasan yang dapat berkembang menjadi depresi postpartum jika tidak ditangani. Mandi rempah merupakan metode non farmakologis yang diyakini mampu memberikan relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian mandi rempah terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum di PMB Wulan Mardikaningtyas Kartasura. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest pada 30 ibu nifas. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Skor kecemasan rata-rata menurun dari 27,77 menjadi 17,90 setelah mandi rempah (p -value=0,000) yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulannya, Mandi rempah efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu postpartum dan dapat digunakan sebagai terapi komplementer pada masa nifas.

The postpartum period is often accompanied by anxiety that can develop into postpartum depression if left untreated. A spice bath is a non-pharmacological method believed to provide relaxation. This study aimed to determine the effect of a spice bath on postpartum maternal anxiety levels at PMB Wulan Mardikaningtyas Kartasura. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach on 30 postpartum mothers. Data analysis used the Wilcoxon test. The average anxiety score decreased from 27.77 to 17.90 after the spice bath (p -value = 0.000), indicating a significant difference between anxiety levels before and after the intervention. In conclusion, a spice bath is effective in reducing postpartum maternal anxiety levels and can be used as a complementary therapy during the postpartum period.

© 2025 Diah Ayuk Kaswaroh, dkk

A. Pendahuluan

Kecemasan pada masa nifas sering diabaikan dan dapat berdampak buruk pada kesehatan ibu. Salah satu alternatif penanganan adalah mandi rempah yang memiliki efek relaksasi. Pada masa nifas ketidaknyamanan postpartum 80% dialami wanita setelah bersalin. Upaya yang dapat dilakukan bidan untuk mengurangi rasa lelah dan pegal-pegal beserta nyeri pada ibu postpartum dengan metode non farmakologi yaitu dengan mandi rempah, mandi rempah untuk relaksasi dan meningkatkan kenyamanan serta kebugaran pada tubuh ibu (Pelupessy, Buamona and Wakano, 2024).

Periode nifas ditandai dengan perubahan drastis kadar hormon dalam tubuh ibu. Setelah persalinan, hormon estrogen dan progesteron yang sebelumnya meningkat pesat selama kehamilan mengalami penurunan tajam dalam waktu singkat. Penurunan kadar hormon ini memengaruhi kestabilan neurotransmitter di otak, seperti serotonin dan dopamin, yang berperan penting dalam mengatur suasana hati dan bisa mengakibatkan kecemasan (Moodley et al., 2018).

Kecemasan pada ibu nifas biasanya hanya diabaikan dan tidak dilakukan penanganan, hal ini dikhawatirkan akan berlanjut ke tahap yang lebih parah yaitu depresi pada ibu postpartum, kesehatan psikologi jarang diperhatikan pada asuhan nifas konvensional, sedangkan kesehatan jiwa akan berpengaruh pada kesehatan fisik yang tidak dapat dipisahkan, sehingga diperlukan upaya dalam penanganan kecemasan pada pasien post partum (Pratiwi, Rejeki and Juniarto, 2021). Salah satu upaya asuhan masa nifas yaitu mandi air hangat berfungsi untuk relaksasi, melembabkan kulit, sedangkan pijatan melancarkan peredaran darah, menghilangkan pegal, dan merilekskan otot. Air panas dapat memacu kerja jantung lebih cepat, dan dapat terjadi Detoks sehingga aliran darah menjadi lancar (Sartina, 2023).

Mandi rempah yang mengandung secang, cendana, kragean, kayu putih, mawar, melati, mint, jeruk, temulawak, dan garam aromaterapi yang mengandung bahan seperti dapat membantu menurunkan kadar hormon stres kortisol dan meningkatkan produksi endorfin dalam tubuh. Kombinasi rempah-rempah ini memiliki kandungan bioaktif dan aroma terapeutik yang bekerja sinergis untuk meredakan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Proses efek Mandi Rempah terhadap Tubuh Saat mandi rempah, uap dari rempah-rempah ini akan diserap melalui kulit dan saluran pernapasan. Sifat termal dari air panas membantu membuka pori-pori kulit, memungkinkan senyawa aktif dalam rempah-rempah untuk diserap lebih efektif. Aroma terapeutik yang dihasilkan membantu merangsang sistem limbik otak, yang berperan dalam pengaturan emosi dan stres. Hasilnya, kadar hormon kortisol menurun, sementara produksi endorfin meningkat, meningkatkan perasaan bahagia dan relaksasi (Maharani, K., Anwar, C., & Suwandono, A.2019).

Mandi rempah yang mengandung secang, cendana, kragean, kayu putih, mawar, melati, mint, jeruk, temulawak, dan garam aromaterapi yang mengandung bahan seperti dapat membantu menurunkan kadar hormon stres kortisol dan meningkatkan produksi endorfin dalam tubuh. Kombinasi rempah-rempah ini memiliki kandungan bioaktif dan aroma terapeutik yang bekerja sinergis untuk meredakan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Proses efek Mandi Rempah terhadap Tubuh Saat mandi rempah, uap dari rempah-rempah ini akan diserap melalui kulit dan saluran pernapasan. Sifat termal dari air panas membantu membuka pori-pori kulit, memungkinkan senyawa aktif dalam rempah-rempah untuk diserap lebih efektif.

Aroma terapeutik yang dihasilkan membantu merangsang sistem limbik otak, yang berperan dalam pengaturan emosi dan stres. Hasilnya, kadar hormon kortisol menurun, sementara produksi endorfin meningkat, meningkatkan perasaan bahagia dan relaksasi (Maharani, K., Anwar, C., & Suwandono, A.2019).

B. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif Quasi eksperimental. Penelitian ini menggunakan metode pre test post test pada satu kelompok tanpa adanya kelompok pembanding. Responden adalah ibu nifas hari ke-3 sampai ke-15 yang bersedia mengikuti intervensi mandi rempah. Seluruh populasi (30 orang) dijadikan sampel dengan pengukuran kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal, setelah itu diberikan treatment kemudian diberikan posttest untuk mengetahui adanya perbedaan keadaan sebelum dan sesudah diberikan treatment. perlakuan Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu nifas PMB Wulan Mardikaningtyas Kartasura pada 17 maret 2025 sampai dengan 19 april 2025. Sampel Penelitian ini menyangkut seluruh populasi, yaitu semua ibu pasca melahirkan di PMB Wulan Mardikaningtyas Kartasura. 30 ibu nifas di PMB Wulan Mardikaningtya Kartasura. Ibu nifas bersedia menerima mandi rempah, ibu nifas mengalami kecemasan pasca melahirkan antara hari ke 3 – 15. Analisis data digunakan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *Shapiro Wilk* dan uji *Wilcoxon sign-rank*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Umur		
>20-30 tahun	27	90%
>30 tahun	3	10%
Pendidikan		
SMA	21	70%
S1	4	13%
SMP	5	17%
Pekerjaan		
Bekerja	8	27%
Tidak bekerja	22	73%
Paritas		
Primipara	18	60%
Multipara	12	40%
N	30	100%

Pada tabel tersebut menunjukkan bahwa total sampel ke 30 responden dengan mayoritas umur 20-30 berjumlah 27 orang atau 90 %, tingkat pendidikan didominasi SMA sejumlah 21 orang atau 70 %. ibu nifas yang tidak bekerja berjumlah 22 orang atau 73 %. Dengan mayoritas adalah ibu nifas primipara berjumlah 18 orang atau 60 %.

Tabel 2. Hasil uji Wilcoxon Sebelum dan Sesudah Intervensi Mandi Rempah

Skor kecemasan	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Beda mean</i>	<i>p-value</i>	<i>Z</i>
Hasil <i>pretest</i>	12	45	27.77			
Hasil <i>posttest</i>	14	24	17.90	9.87	0.000	4.570

*N : 30

Dengan nilai *p-value* 0,000 (<0,05) menunjukkan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Hal ini membuktikan bahwa pemberian mandi rempah efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu nifas. Berdasarkan hasil analisis, sebagian besar responden berada dalam rentang usia 20–30 tahun, yaitu sebanyak 27 orang (90%). Secara psikologis kehamilan dan persalinan pada masa remaja tengah dan dewasa madya juga berkaitan dengan kesiapan mental untuk menjadi ibu, terutama pada kelahiran anak pertama (Primipara). Seorang primipara yang pertama kali mengalami proses persalinan cenderung mengalami kecemasan. Hal ini dikarenakan merawat bayi yang baru lahir adalah sesuatu hal baru yang akan dialaminya. Kecemasan yang jika tidak segera diatasi dapat menyebabkan depresi postpartum atau baby blues (Yunita, Mahpolah and Wulandari, 2013).

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan terakhir SMA (70%). Berdasarkan faktor pendidikan, ibu hamil dengan tingkat pendidikan rendah cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan selama masa kehamilan. Hal ini dikarenakan rendahnya tingkat pendidikan seringkali berkorelasi dengan keterbatasan dalam memperoleh informasi yang benar dan akurat terkait kehamilan, persalinan, serta perawatan diri selama masa kehamilan. Kurangnya pengetahuan ini dapat memicu rasa takut, kekhawatiran berlebihan, dan ketidakpastian mengenai kondisi janin maupun proses melahirkan, yang kemudian meningkatkan tingkat kecemasan (Suyani, 2020).

Sebanyak 73% responden merupakan ibu rumah tangga yang tidak bekerja secara formal, sementara 27% responden memiliki pekerjaan tetap. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasim (2018) menemukan bahwa ibu hamil dengan pekerjaan IRT lebih banyak yang mengalami kecemasan. Ibu yang memiliki pekerjaan memungkinkan ibu mendapatkan informasi dan pengalaman tentang kehamilan dari orang lain karena ibu yang memiliki pekerjaan akan lebih sering untuk bertemu dengan orang lain. Selain itu ibu yang memiliki pekerjaan akan mendapatkan pengaruh dalam menentukan stressor sehingga ibu dapat mengendalikan rasa cemas dengan lebih baik.

Sebelum dilakukan intervensi berupa mandi rempah, tingkat kecemasan pada ibu nifas menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Berdasarkan hasil pengumpulan data, mayoritas responden berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 12 orang atau 40% dari total 30 responden. Kategori ini diikuti oleh 11 orang (37%) yang mengalami kecemasan berat,

Setelah dilakukan intervensi berupa mandi rempah, terjadi perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan ibu nifas. Dari total 30 responden, sebanyak 21 orang (70%) menunjukkan penurunan tingkat kecemasan ke kategori ringan, sedangkan 9 orang (30%) masih berada pada kategori kecemasan sedang. Perubahan yang terjadi pasca intervensi ini memberikan bukti bahwa mandi rempah

dapat dijadikan sebagai salah satu metode alternatif untuk mendukung pemulihan psikologis ibu pada masa nifas. Dukungan keluarga dan lingkungan yang turut serta dalam mendampingi ibu selama proses pemulihan juga sangat berpengaruh dalam mengoptimalkan hasil dari intervensi ini (Hakim, Rumah and Hakim, 2015).

Kombinasi bahan alami seperti rempah-rempah, bunga, dan daun aromatik mengandung senyawa aktif yang bekerja saling melengkapi untuk membantu menurunkan kecemasan. Senyawa seperti linalool pada bunga melati dan citronellol pada mawar memiliki efek menenangkan karena dapat menurunkan aktivitas saraf yang memicu stres. Limonene pada daun mint dan alpha-pinene pada rempah juga berperan sebagai antiinflamasi dan membantu mengatur zat kimia otak seperti serotonin dan dopamin yang berhubungan dengan suasana hati. Vitamin A dan C dalam bahan-bahan tersebut mendukung kesehatan saraf dan melindungi otak dari stres oksidatif.

Pada ibu nifas, perubahan hormon yang drastis setelah melahirkan membuat ibu lebih rentan merasa cemas, tertekan, kelelahan, dan khawatir berlebihan dalam merawat bayi. Dengan mandi rempah, efek relaksasi dari aroma dan kandungan senyawa alami diharapkan dapat membantu ibu merasa lebih tenang dan nyaman, sehingga tingkat kecemasan dapat menurun secara alami (Putu and Ayu, 2021).

Berdasarkan data hasil uji wilcoxon dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh pada mandi rempah yang diberikan dan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tersebut mandi rempah mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu nifas di PMB Wulan Mardikaningtyas Kartasura.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, W., Nafratilova, L., & Pesa, Y. M. (2023). Upaya pencegahan kecemasan Ibu Postpartum dengan Terapi Komplementer: Literatur Review. *As-Shiha: Jurnal Kesehatan*, 3(2), 89-100. Available At: <https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/jku/article/view/6287>.
- Annisa, D.F. (2016) 'Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)', 5(2).
- Aprianti, E., Suciana, S. And Dellaini, P. (2023) 'Asuhan Kebidanan Pada Ny "R" Dengan Pemberian SPA Sebagai Rileksasi dan Peningkatan Kebugaran Pada Ibu Nifas', *Jurnal Pustaka Medika*, 2(1), Pp. 7–11.
- Arikalang, F., Wagey, F. M., & Tendean, H. M. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dan Multigravida dalam Menghadapi Persalinan di Indonesia. *e-Clinic*, 11(3), 283-292. Available At: <https://doi.org/10.35790/ecl.v11i3.48483>.

- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan skala hars berbasis android. *Jurnal teknik komputer*, 5(2), 277-282. Available At: <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>.
- Anggreni, D., & Km, S. (2022). *Buku Ajar-Methodologi Penelitian Kesehatan. E-Book Penerbit STIKes Majapahit*.
- Hernawati, S. (2017). Metodologi penelitian dalam bidang kesehatan, kuantitatif & kualitatif. *Library Forikes*.
- Fitrianti, Y., & Angkasawati, J. (2015). Pengobatan tradisional Gayo untuk ibu nifas. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 18(2), 111-119.
- Syahrianti, S., Fitriyanti, W. O., Askrening, A., & Yanthi, D. (2020). Hubungan pengetahuan dengan kecemasan ibu nifas dalam merawat bayi baru lahir. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 12(2), 214-223.
- Khadijah, S. (2021). *Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Klinik Rafifa Desa Cempedak Lobang* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Maharani, K., Anwar, C., & Suwandono, A. (2019). Kombinasi herbal steam bath dan massage terapi pada ibu nifas dalam mencegah post partum blues. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 123-133.
- Muliani, R. H. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu bersalin dalam masa pandemi covid 19. *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan Dan Science*, 18(1), 56-66.
- Suwanto, M., & Musis, M. (2015). Implementasi metode bayesian dalam menentukan kecemasan pada HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). *Jember: Universitas Muhammadiyah Jember*.
- Harini, N. V. A., & Ilmiasari, Y. (2021). Pengaruh mandi uap rempah nusantara terhadap peningkatan imunitas tubuh pasien covid-19 di lampung tengah. *Journal of Agriculture and Animal Science*, 1(2), 101-108.
- Pelupessy, N., Buamona, S. A. M., & Wakano, M. (2024). Pengaruh Oukup pada Ibu Nifas terhadap Involusi Uteri di Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 19(1), 1-5.
- Pratiwi, D. M., Rejeki, S., & Juniarto, A. Z. (2021). Intervention to Reduce Anxiety in Postpartum Mother. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 62. Available At: <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.62-71>.
- Anggraeni, N. P. D. A., & Saudia, B. E. P. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan dan Kadar Hormon Kortisol Ibu Nifas: Anxiety and Cortisol Levels among Postpartum Mother's. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(2), 55-63. Available At: <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i2.420>.
- Rhomadona, S. W., & Primihastuti, D. (2022). Kombinasi Herbal Steam Bath Dan Pijat Endorphin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah

Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 9-21. Available At: <https://doi.org/10.47560/kep.v11i2.373>

- Solama, W., & Handayani, S. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu postpartum. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 7(1). Available At: <https://doi.org/10.36729/jam.v7i1.785>.
- Sri, W. (2019). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Post Partum Dilengkapi Dengan Panduan Persiapan Praktikum Mahasiswa Keperawatan. *Jember: CV Budi Utama. Yogyakarta: Nuha Medika*.
- Riqi, T. A., Sutejo, S., & Nurwidayanti, E. (2019). Hubungan citra tubuh dengan kesejahteraan spiritual pada pasien hemodialisis di RS PKU Muhammadiyah Gamping. *Caring: Jurnal Keperawatan*, 8(1), 32-41.
- Suyani, S. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Status Pekerjaan Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(1), 19-28. Available At: <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i1.563>.
- Tamaulina, I., Sabir, M., & Indra Tjahyadi, I. (2024). *Buku ajar metodologi penelitian (Teori dan praktik)*. 1. Karawang: CV Saba Jaya Publisher.
- Yuliani, D. R., & Aini, F. N. (2020). Kecemasan ibu hamil dan ibu nifas pada masa pandemi covid-19 di kecamatan baturraden. *Jurnal sains kebidanan*, 2(2), 11-14. Available At: <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i2.6487>.
- Yunita, L., Mahpolah, M., & Wulandari, D. R. (2013). Hubungan umur dengan tingkat kecemasan ibu primipara pada masa nifas di wilayah kerja Puskesmas Kertak Hanyar. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 4(2), 84-92. Available At: <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/view/167>