

WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE

Volume 1, Nomor 2, Agustus 2019, p. 151 – 156
ISSN 2655-9951 (print), ISSN 2656-0062 (online)

Pemberian Aroma Terapi Lavender untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan

Yona Desni Sagita^{1*)}; Martina²

^{1*)},² *Progam Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Universitas Aisyah Pringsewu*

Email: yonayori1207@gmail.com^{1*)}; martinamarzuki2@gmail.com²

ARTICLE INFO

Kata Kunci:
Aromaterapi
Lavender
Nyeri Persalinan
Ibu Hamil

**) corresponding author*

ABSTRACT

Nyeri persalinan dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormone yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hormon ini dapat menyebabkan terjadinya ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus, serta timbulnya iskemia uterus yang membuat impuls nyeri bertambah sering. Aromaterapi lavender mengandung linalool dan linalyl acetat yang berefek sebagai analgetik yang dapat membuat seseorang menjadi tenang dan rileks. Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri persalinan di PMB Tri Yunida Kotabumi Lampung Utara Tahun 2019. Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan sekaligus dalam satu waktu menggunakan studi pre eksperimen dengan satu kelompok sebelum dan sesudah perlakuan. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu bersalin yang hari perkiraan lahir dibulan Januari-Februari tahun 2019 yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Analisa Bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji T-test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri persalinan sebelum diberikan aromaterapi lavender 7,03 (nyeri berat) dan setelah diberikan aromaterapi lavender 5,00 (nyeri sedang). Ada pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap nyeri persalinan pada ibu bersalin, p-value = 0,000. Bagi PMB diharapkan untuk memberikan informasi kepada ibu tentang teknik pengurangan rasa nyeri seperti aromaterapi lavender melalui konseling atau dengan media leaflet pada saat pemeriksaan kehamilan atau pada saat proses persalinan

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Persalinan normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin (Prawirohardjo, 2009).

Nyeri persalinan dapat menimbulkan stres yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hormon ini dapat menyebabkan terjadinya ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus, serta timbulnya iskemia uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak (Sumarah, 2009).

Penanganan nyeri bisa dilakukan secara farmakologis yakni dengan pemberian obat-obatan analgesik dan penenang. Sedangkan secara non farmakologis melalui distraksi, relaksasi dan stimulasi kulit kompres hangat atau dingin, latihan nafas dalam musik, aromaterapi, reiki, imajinasi terbimbing, hypnosis, relaksasi (Asuhan Persalinan Normal Bagi Bidan, 2012).

Sebagian besar pasien seringkali menganggap penanganan nyeri dengan pemberian obat-obatan adalah satu-satunya pilihan terbaik. Namun metode non farmakologis jika di terapkan juga sangat membantu dalam menghilangkan rasa nyeri (Muchtaridi, 2015)

Banyak penelitian terkini mengemukakan bahwa terapi komplementer khususnya aromaterapi dengan minyak esensial mampu untuk memberikan kenyamanan dan mencegah terjadi infeksi. Aroma terapi berupa minyak esensial lavender merupakan salah satu terapi komplementer yang mampu mengatasi nyeri dan infeksi karena sebagai analgetik anti inflamasi, dan antimikroba (Muchtaridi, 2015)

Aromaterapi lavender memiliki aroma yang menyegarkan yang mana memiliki manfaat meredakan stress, mengurangi sakit kepala, migrain, juga mempercepat penyembuhan luka dan mengurangi tingkat kecemasan dan kesakitan. Selain daripada lavender terdapat wangi aromaterapi yang populer bagi kesehatan antara lain: bergamot atau dikenal dengan aroma citrus dimana bermanfaat meredakan stress, melancarkan sistem pencernaan, mengatasi masalah kulit dan memperbaiki mood. Selanjutnya peppermint yang beraroma menthol yang dapat meningkatkan kesehatan mental, menambah energi dan meningkatkan konsentrasi. Wewangian yang berasal dari ekstra daun teh juga dipercaya memiliki manfaat meningkatkan kekuatan imunitas tubuh, membantu mengatasi infeksi, ketombe dan menghalau serangga. Masih banyak aroma terapi yang lain seperti mawar, melati, kenanga dan memiliki manfaat masing-masing (Endisupraba, 2017)

Inhalasi terhadap minyak esensial dapat meningkatkan kesadaran dan menurunkan intensitas nyeri. Efek positif pada sistem saraf pusat diberikan oleh molekul-molekul bau yang terkandung dalam minyak lavender, efek positif tersebut menghambat pengeluaran *Adreno corticotriphic Hormone (ACTH)* dimana hormone ini adalah hormone yang mengakibatkan terjadinya kecemasan pada individu (Jaelani, 2009).

Aromaterapi Lavender memiliki kandungan linalool, dan linalyl acetat, yang berefek sebagai analgetik yang dapat membuat seseorang menjadi tenang, oleh karenanya hal ini tidak mengejutkan jika beberapa laporan saat ini menyarankan aromaterapi untuk menurunkan tingkat nyeri, sakit dan stress pada kehamilan dan persalinan (Jaelani, 2009).

Faktor pengurang nyeri persalinan secara umum disebabkan oleh tiga faktor yakni : Emosional, fungsional dan psikologis. Dengan mengetahui faktor penyebab ini, ibu hamil diharapkan dapat lebih mampu mengatasi nyeri persalinan , selain itu ibu hamil menyadari bahwa nyeri

persalinan dalam taraf tertentu tergolong hal yang normal dan fungsional, karena memberitahu tubuh mengenai apa yang dapat dilakukan untuk mengatasinya. Aromaterapi lavender termasuk dalam faktor lingkungan yakni dengan aromaterapi dimana metode pengobatan alternative atau komplementer yang dirancang untuk meredakan ketegangan dan meningkatkan relaksasi pada ibu yang akan bersalin. (Jurnal RS Kartika kasih,2018).

Studi pendahuluan yang dilakuka peneliti di PMB Tri Yunida Kabupaten Lampung Utara di peroleh data ibu bersalin 10 orang dan (60%) diantaranya mengatakan saat persalinan merasakan sangat nyeri pada pembukaan 4 cm dan 5 cm (40%) orang lain nya mengatakan pada saat bersalin merasakan nyeri ringan. Sedangkan studi pembandingan yang dilakukan peneliti di PMB Wahyuni Susanty dari 8 ibu yang akan bersalin 50% mengatakan nyeri sedang saat pembukaan 4cm. Penelitian ini bertujuan melakukan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri persalinan bagi ibu yang akan bersalin di PMB Tri Yunida Kotabumi Lampung Utara.

METODE

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan desain penelitian ini menggunakan pra eksperimen dengan one group pre test and post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin yang hari perkiraan lahir dibulan Januari-Februari tahun 2019 yang datang ke PMB Tri Yunida. Teknik sampling yang digunakan Accidental Sampling. Penilaian menggunakan alat ukur kuisioner dengan skala nyeri VAS. Analisa data telah terdistribusi normal melalui uji normalitas data menggunakan Shapiro wilk dan menggunakan uji T-tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
< 21 tahun	5	16,7
21-27 tahun	18	60,0
≥28 tahun	7	23,3
Jumlah	30	100
Pekerjaan		
IRT	9	30,0
Wiraswasta	11	36,7
Pegawai swasta	6	20,0
Pegawai Negeri	4	13,3
Jumlah	30	100
Pendidikan		
SMP	4	13,3
SMA	13	43,3
PT	13	43,3
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui karakteristik umur ibu usia 21-27 tahun merupakan usia terbanyak pada penelitian ini dengan jumlah 18 ibu bersalin dengan persentase 60% dari 30 responden. pada karakteristik pekerjaan terbanyak pada pekerjaan ibu dengan wiraswasta berjumlah 11 orang dengan persentase 36,7% dan yang paling rendah pegawai negeri dengan persentase 13,3%. Jumlah terbanyak pada karakteristik berdasarkan pendidikan adalah

pendidikan SMA dan Perguruan Tinggi yang sama jumlahnya yaitu 13 orang dengan persentase 43,3%.

Tabel 2

Rata-Rata Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi

Kelompok	Mean	SD	95% CI	N
Sebelum	7,03	1,884	6,33-7,74	30
sesudah	5,00	1,742	4,35-5,65	30

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan rata-rata frekuensi nyeri Persalinan sebelum diberikan Aromaterapi Lavender sebesar 7,03 (Nyeri Berat) dan (SD ± 1,884) didapatkan rata-rata frekuensi nyeri Persalinan sesudah diberikan Aromaterapi Lavender sebesar 5,00 (Nyeri Sedang) dan (SD ± 1,742).

Tabel 3

Uji Normalitas

	Kolmogrov			Saphiro wilk		
	Stats	Df	sig	Stats	Df	sig
Pre test .129	30	.200	.958	30	.280	
Post test .117	30	.200	.949	30	.160	

Kriteria uji normalitas adalah data berdistribusi normal jika taraf signifikan $> \alpha$ (0,05). Dari analisis uji normalitas intensitas nyeri persalinan diketahui taraf signifikan sebelum diberi aromaterapi lavender sebesar 0,280 dan sesudah diberi aromaterapi lavender sebesar 0,160 $>$ (α 0,05). Dikarenakan syarat berdistribusi normal terpenuhi, maka uji hipotesis yang digunakan adalah uji *t dependent*.

Tabel 4

Analisis pengaruh nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi

Kelompok	N	%	Mean	SD	SE	p value	CI-995%
Sebelum	30	100	7,03	1,884	0,344	0,001	6,33-7,74
Sesudah	30	100	5,00	1,742	0,318	0,001	4,35-5,65
Perbedaan Pretest-Posttest	30	100	2,033	1,377	0,251	0,001	1,519-2,547

Hasil analisis dari tabel 4 dapat diketahui rata-rata nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender sebesar 1,884, dan standar deviasi sebesar 1,742. Hasil uji diperoleh nilai $p=(0,000<0,05)$ sehingga terdapat pengaruh yang signifikan aromaterapi lavender terhadap nyeri persalinan di PMB Tri Yunida Tahun 2019. Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan essential oil atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga. Aromaterapi memiliki manfaat yang sangat beragam, mulai dari pertolongan pertama sampai membangkitkan rasa gembira (Hutasoit, 2012).

Menurut peneliti aromaterapi memberikan efek keharuman yang menguntungkan melalui metode inhalasi atau penghisapan atau melalui metode oles melalui kulit. Penghisapan aroma terapi dapat menyebabkan perubahan psikologis atau fisiologis. Aroma lavender dapat meningkatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan keadaan rileks dan tenang untuk ibu sehingga nyeri yang dirasakan ibu dapat berkurang. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan disimpulkan bahwa aromaterapi lavende yang mengandung linalool dan linalyl acetate yang dapat berefek sebagai analgesik, Aromaterapi dihirup setelah tujuh sampai sepuluh detik maka aromaterapi mulai bekerja

diotak dan proses perangsangan saraf olfactory oleh senyawa aroma terjadi pada sistim limbikdimana hipotalamus mengeluarkan hormon endorphine yang dapat membuat rasa tenang, relaks, bahagia, sehingga menjadi anti spasmodik yang dapat menghambat informasi nosioseptif dimana menghambat pelepasan substansi P sehingga impuls nyeri tidak bisa lewat neuron proyeksi dan dapat menyebabkan nyeri saat his berkurang. His mutlak dibutuhkan untuk terjadinya pembukaan serviks saat proses pengeluaran bayi. Secara fisiologi, kontraksi akan menyebabkan rasa nyeri yang terus memuncak karena adanya penekanan pada servik. His akan memicu terjadinya kecemasan pada ibu, dan rasa nyeri, rasa nyeri yang terus meningkat seiring bertambahnya pembukaan (Eni Sudarman, 2017).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang oengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin di PMB Tri Yunida Kotabumi Lampung Utara Tahun 2019. Rata-rata nyeri persalinan sebelum diberikan aromaterapi lavender di PMB Tri Yunida Kotabumi Tahun 2019 adalah 7,03 (Nyeri Berat), dan rata-rata nyeri persalinan setelah diberikan aromaterapi lavender di PMB Tri Yunida Kotabumi Kabupaten Lampung Utara Tahun 2019 adalah 5,00 (Nyeri Sedang). Ada Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin di PMB Tri Yunida Kotabumi Lampung Utara dengan hasil penelitian nilai signifikan $p\text{-value } (0,000) < \alpha (0,05)$. Sehingga aromaterapi lavender efektif untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin.

Bagi PMB diharapkan untuk memberikan informasi kepada ibu tentang teknik pengurangan rasa nyeri seperti aromaterapi lavender melalui konseling atau dengan media leaflet pada saat pemeriksaan kehamilan atau pada saat proses persalinan

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah. (2015). *Pengaruh Aroma Terapi Lavender dan Lemon Terhadap Laju Respirasi*. Bandung: Institut Teknologi Bandung.
- Endisupraba. (2017). *Aromaterapi Bagi Kesehatan*. Yogyakarta: Medika Cipta.
- EniSudarman. (2017). *Pengaruh Aromatherapy*. Jakarta: Pustaka Popouler Obor.
- Hartanti. (2009). *Nyeri Terhadap Persalinan Bagi Ibu*. Bandung: Cipta Karya.
- Hariyanto, Sulistyowati. (2015). *Penanganan Nyeri*. Jakarta.
- Hutasoit. (2012). *Panduan Aromatherapy untuk Pemula*. Gramedia Pustaka.
- Jaelani. (2009). *Aroma Terapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- JNPK-KR. (2008). *Asuhan Persalinan Normal*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Manuaba. (2008). *Ilmu kebidanan penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.
- Manuaba, Ida Bagus Gde Fajar. (2012). *Memahami Kesehatan reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Muchtaridi. (2015). *Aroma Terapi*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Muchtaridi. (2015). *Tinjauan aktivitas farmakologi aromaterapi*. Garut: Jurusan Farmasi FMIPA, Universitas garut.

- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nyapatriens. 2010. *Teknik Mengurangi Rasa Nyeri Persalinan*. <https://wordpress.com/2010>
- Prawiroharjo.(2009).*Ilmu Kebidanan*. Yogyakarta: YBPSP.
- Ratnaningsih. (2010). *Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan*. Jogyakarta: Fitramaya.
- RS Kartika Kasih. (2018). *Penyebab nyeri persalinan dan mengatasi nyeri persalinan*
- SulistiyawatiA,NugrahenyE. (2010).*Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*.Jakarta: Salemba Medika.
- Sumarah. (2009). *Perawatan Ibu Bersalin: Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin*. Jogyakarta: Fitramaya.
- Sururinah. (2009). *Buku Pintar Kehamilan dan persalinan*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Varney, Helen, dkk. (2009). *Buku Ajar Asuhan kebidanan. Edisi 4*. Jakarta: BukuKedokteran EGC.
- Wiknjosastro, Gulardi.H, dkk. (2008). *Pelatihan Klinik Asuhan Persalinan Normal*. Jakarta: JNPK-KR.