

# WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE

Volume 1, Nomor 2, Agustus 2019, p. 267 – 276  
ISSN 2655-9951 (print), ISSN 2656-0062 (online)

## Efektivitas aromaterapi sereh (*Cymbopogon citratus*) dengan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pasca *sectio caesarea*

Magdalena Tri Putri<sup>1\*)</sup>; Dita Silvia Aditama<sup>2</sup>; Debi Diyanty<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3)</sup> STIKES Adila

Email: [magdalena\\_tri@yahoo.com](mailto:magdalena_tri@yahoo.com)

---

### ARTICLE INFO

#### Keyword:

Pain  
Post-Caesarean Sectio  
Lemongrass Aromatherapy  
Lavender Aromatherapy  
Hand-held Relaxation

\*) *corresponding author*

Program Studi D3 Kebidanan STIKES Adila  
Jl. Soekarno Hatta Bypass Rajabasa Bandar  
Lampung, 3500 Tlp/Fax (0721) 784370

### ABSTRACT

*Caesarean Sectio has an impact on morbidity in the mother, which is post SC pain. Problems that occur in the field are still high rates of morbidity in post SC mothers who have not been handled optimally*  
*Objective: To determine the level of pain in mothers after cesarean section through the administration of lemongrass aromatherapy (Cymbopogon citratus) with a hand-held relaxation technique. Method: Quasy experiment with pre-test and post-test non-equivalent control group design. Population of all Post SC mothers, 54 respondents were divided into 3 groups. The sampling technique was accidental sampling. For Bivariate data analysis using the Wilcoxon Test, Multivariate test using the Kruskal wallis test. Results: Wilcoxon test results in the experimental group 1 from 3.17 to 2.11, in the experimental group 2 from 3.22 to 2.44, and in the control group from 3.33 to 3.28. then proceed with the Kruskal walish test obtained a value of 16.22 p value 0.000 (p value <0.05). onclusion: Lemongrass aromatherapy (Cymbopogon citratus) with hand-held relaxation techniques can reduce pain in post SC mothers compared to lavender aromatherapy and without treatment.*

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



---

## PENDAHULUAN

Persalian *Sectio Caesarea* (SC) merupakan persalinan buatan dimana janin dilahirkan melalui tindakan pembedahan, berupa irisan diperut ibu (laparatomi) dan rahim (Histerektomi) untuk mengeluarkan bayi (Mutia, 2018). Prosedur operasi SC dilakukan dengan cara membuat jalan dengan membuat sayatan pada bagian perut dalam keadaan emergency untuk menyelamatkan ibu dan bayi agar dapat menekan mortalitas dan morbiditas pada ibu dan bayi (Wikjonosastro, 2008)

Menurut *Sustainable Development Goals* (SDGs) Target yang akan di capai adalah untuk mengurangi Angka Kemarian Ibu (AKI) secara Global hingga dibawah 70/10.000 kelahiran hidup

di tahun 2030 (WHO, 2015). Sedangkan target nasional yaitu menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi 306/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2019 (Kemenkes, 2016)

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) menetapkan standar rata – rata SC di sebuah Negara adalah sekitar 5-15 % per 1.000 kelahiran hidup di dunia.

Rumah sakit pemerintah memiliki standar persalinan SC yaitu sebanyak 11%, tetapi berbeda dengan rumah sakit swasta yaitu bisa mencapai sebanyak 30%. Menurut WHO, Persalinan dengan SC diseluruh Negara semakin meningkat selama tahun 2007 -2008 yaitu 110.000 per kelahiran hidup diseluruh dunia (Kounteya, 2010)

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2010 jumlah persalinan SC di Indonesia 15,3%, sedangkan data di Indonesia menunjukkan kejadian persalinan SC mengalami peningkatan setiap tahunnya yaitu sekitar 2 %. Berdasarkan Jumlah sampel yang di wawancarai dari 33 provinsi ibu bersalin kurang dari 5 tahun terakhir sebanyak 20.591 ibu (Grace, 2007)

Berbagai survey dan penelitian menemukan bahwa kejadian persalinan SC di di rumah sakit kota besar seperti Bali dan Jakarta. Secara umum jumlah persalinan

SC di rumah sakit swasta lebih jumlahnya lebih banyak yaitu 30-80% persalinan, sedangkan di rumah sakit pemerintah lebih sedikit sekitar 20-25% dari total persalinan (Mulyawati, 2011)

Persalinan *sectio caesarea* memiliki nyeri lebih besarsekitar 27, 3% dibandingkan dengan persalinan normal sekitar yaitu sekitar 9% (Utami 2016). Tindakan SC dapat menyebabkan nyeri dan mengakibatkan terjadinya kerusakan sel jaringan karena adanya pembedahan. Penggunaan anstesi dapat mengurangi nyeri saat pembedahan.

Management non farmakologi yang sering diberikan antara lain yaitu dengan meditasi, latihan *autogenic*, latihan reaksi progresif, *guided imagery*, nafas ritmik, *operant contioning*, *biofeedback*, membina hubungan terapeutik, stimulus kutaneus, *hypnosis* musik, *acupressure*, *aromateraphy* (Andarmoyo, 2013).

Selain relaksasi genggam jari yang digunakan sebagai pengobatan non farmakologi dalam meredakan nyeri dapat juga menggunakan aromaterapi (Sulistiyowati, 2009).

Aromaterapi merupakan salah satu terapi non farmakologi dengan menggunakan *essential oil* atau sari minyak murni untuk menjaga atau memperbaiki kesehatan, membangkitkan gairah, semangat, merangsang proses penyembuhan menyegarkan, dan menenangkan jiwa (Mackinnon, 2004). Terdapat beberapa cara pemberian Aromaterapi antara lain dengan menggunakan pijat, oil burner atau anglo pemanas, dan penghirupan (inhalasi), berendam pengolesan langsung pada tubuh, mandi kumur, semprotan, dan pengahrum ruangan (*vaporizer*). Penggunaan aromaterapi yang diberikan secara langsung yaitu melalui hidung (inhalasi) merupakan cara yang jauh lebih cepat dibandingkan dengan cara lain. Minyak yang dihirup secara langsung akan merangsang bulbus olfatori yang merupakan saraf terpenting dalam indra penciuman bereaksi sehingga minyak yang memiliki manfaat tertentu itu akan mempengaruhi sistem limbik tempat pusat memori, intelektualitas benda, dan suasana hati manusia (Jaelani, 2009), selain itu aroma berpengaruh terhadap otak manusia, hampir sama dengan narkotika dan hidung kita memiliki kemampuan untuk membedakan lebih dari 100.000 aroma yang berbeda. Aroma tersebut mempengaruhi otak yang berkaitan dengan mood (suasana hati), emosi, ingatan, dan pembelajaran (Huck, 2010)

Selain lavender terdapat pula tanaman yaitu serih / *Cymbopogon citratus* (lemongrass) merupakan salah satu tumbuhan yang dapat digunakan untuk. Minyak aromaterapi yang dihasilkan dari aromaterapi serih berfungsi sebagai antidepresan, yaitu menekan dan menghilangkan depresi atau stress sehingga mampu menimbulkan rasa rileks baik badan maupun pikiran (Sumiartha, 2012). Serih dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, anti inflamasi, antioksidan, dan antidepresan.

Mengingat bahwa masih tingginya angka persalinan dengan *sectio caesraea* dan di RSUD Bandar Lampung belum pernah dilakukan penelitian tentang aromaterapi terhadap penurunan nyeri pasca *sectio caesarea* sehingga peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian terkait dengan perbandingan aromaterapi serih (*Cymbopogon citratus*) dan aromaterapi Lavender dengan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pasca *sectio caesarea* di RS DKT Bandar Lampung Tahun 2019.

## METODE

Jenis penelitian *Quasi Experiment* dengan menggunakan pre test post test *Control Group Design*. Penelitian dilakukan di RS DKT Bandar Lampung pada bulan September 2019-Januari 2020. Teknik pengambilan sampel dengan *accidental sampling* dengan kriteria inklusi yaitu ibu post SC yang mengalami nyeri yang ada di RS pada saat penelitian, sedangkan kriteria eksklusi yaitu ibu post SC yang mengalami gangguan penciuman, ibu yang memiliki riwayat penyakit asma dan alergi terhadap aroma. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 54 responden yang dibagi menjadi 3 kelompok yaitu 18 responden pada kelompok aromaterapi serih (*cymbopogon citratus*), 18 responden pada kelompok aromaterapi lavender, dan 18 responden pada kelompok tanpa perlakuan. Variabel Independen pada penelitian ini adalah aromaterapi serih, aromaterapi lavender, dan kelompok tanpa perlakuan, variabel dependen adalah penurunan nyeri pasca *sectio caesarea*, variabel luar adalah usia, dukungan keluarga, pengalaman sebelumnya, ansietas, dan riwayat SC. Uji analisis statistik menggunakan Uji *Wilcoxon* dan *Kruskal Wallis*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 54 responden yang terbagi menjadi tiga kelompok yaitu 18 responden pada kelompok aromaterapi serih (*cymbopogon citratus*), 18 responden pada kelompok aromaterapi lavender, dan 18 responden pada kelompok tanpa perlakuan sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Dukungan Keluarga, Pengetahuan sebelumnya, Ansietas / cemas**

	Karakteristik	Aromaterapi serih		Aromaterapi lavender		Tanpa perlakuan	
		n	%	n	%	n	%
Usia	< 20 tahun –>35 tahun (High Risiko)	14	77,8	15	83,3	14	77,8
	20 tahun -35 tahun (tidak berisiko)	4	22,2	3	16,7	4	22,2
Dukungan Keluarga	Mendukung	17	94,4	14	77,8	16	88,9
	Tidak mendukung	1	5,6	4	22,2	2	11,1
Pengalaman sebelumnya	Belum pernah melahirkan	6	33,3	7	38,9	3	16,7
	Persalinan normal	4	22,2	4	22,2	5	27,8
	Operasi caesar	8	44,4	7	38,9	10	55,6
Ansietas	Ya	6	33,3	7	38,9	7	38,9
	Tidak	12	66,7	11	61,1	11	61,1
Riwayat SC	SC Pertama	10	55,6	9	50,0	8	44,4
	SC Berulang	8	44,4	9	50,0	10	55,6

**Tabel 2 Deskripsi nyeri pasca *sectio caesarea* pada kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol**

Kelompok	Tingkat nyeri pasca <i>sectio caesarea</i>					
	Nyeri ringan		Nyeri sedang		Nyeri berat terkontrol	
	n	%	n	%	n	%
Aromaterapi sereh						
Pre test	0	0	15	83,3	3	16,7
Post test 1	4	22,7	14	77,8	0	0
Post test 2	16	88,9	2	11,1	0	0
Aromaterapi lavender						
Pre test	0	0	14	77,8	4	22,2
Post test 1	3	16,7	14	77,8	1	5,6
Post test 2	10	55,6	8	44,4	0	0
Tanpa perlakuan						
Pre test	0	0	12	66,7	6	33,3
Post test 1	0	0	13	72,2	5	27,8
Post test 2	0	0	13	72,2	5	27,8

Data karakteristik responden berdasarkan Riwayat SC pada kelompok aromaterapi sereh mayoritas menyatakan SC pertamasebanyak 10 (55,6%) responden, pada kelompok aromaterapi lavender sebagian besar menyatakan Sc pertama sebanyak 9 (50%), dan pada kelompok tanpa perlakuan sebagian besar menyatakan SC berulang sebanyak 10 (55,6%) responden

**Tabel 3 Rata- rata Hasil tingkat nyeri ibu pasca *sectio caesarea* sebelum dan sesudah intervensi yang pertama pada kelompok eksperimen dan kontrol**

	Nilai rata-rata Tingkat nyeri <i>pre test</i> dan <i>post test</i>		
	N	Mean	p
Aromaterapi sereh	18	2,78	0,008
Aromaterapi lavender	18	2,89	0,014
Tanpa perlakuan	18	3,28	0.317

\*uji Wilcoxon 0,05 level significant

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil kelompok aromaterapi sereh yang terdiri dari 18 responden memiliki nilai mean 2,78. Hasil *Uji Wilcoxon Signed Test* di peroleh nilai p sebesar 0,008 ( $p < 0,05$ ), hasil analisis menunjukkan p value  $< 0,05$  dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan bermakna pada kelompok pre test dan post test yang pertama pada kelompok Aromaterapi sereh terhadap penurunan nyeri pasca *sectio caesarea*.

Sedangkan pada kelompok Aromaterapi lavender yang terdiri dari 18 responden memiliki nilai mean 2,89. Hasil *Uji Wilcoxon Signed Test* di peroleh nilai p sebesar 0,014 ( $p < 0,05$ ), hasil analisis menunjukkan p value  $< 0,05$  dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan bermakna pada kelompok pre test dan post test yang pertama pada kelompok Aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri pasca *sectio caesarea*.

Sedangkan pada kelompok tanpa perlakuan yang terdiri dari 18 responden memiliki nilai mean 3,28. Hasil *Uji Wilcoxon Signed Test* di peroleh nilai p sebesar 0.317 ( $p > 0,05$ ), hasil analisis menunjukkan p value  $> 0,05$  dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan bermakna pada kelompok pre test dan post test yang pertama pada kelompok tanpa perlakuan terhadap penurunan nyeri pasca *sectio caesarea*

**Tabel 4**

**Rata- rata Hasil tingkat nyeri ibu pasca sectio caesarea sebelum dan sesudah intervensi yang kedua pada kelompok eksperimen dan kontrol**

Nilai rata-rata Tingkat nyeri pre test dan post test			
	N	Mean	p
Aromaterapi sereh	18	2,11	0,008
Aromaterapi lavender	18	2,44	0,000
Tanpa perlakuan	18	3,28	0.317

\*uji Wilcoxon 0,05 level significant

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hasil kelompok aromaterapi sereh yang terdiri dari 18 responden memiliki nilai mean 2,11. Hasil Uji Wilcoxon Signed Test di peroleh nilai p sebesar 0,008 ( $p < 0,05$ ), hasil analisis menunjukkan p value  $< 0,05$  dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan bermakna pada kelompok pre test dan post test yang kedua pada kelompok aromaterapi sereh terhadap penurunan nyeri pasca sectio caesarea.

Sedangkan pada kelompok aromaterapi lavender yang terdiri dari 18 responden memiliki nilai mean 2,44. Hasil Uji Wilcoxon Signed Test di peroleh nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), hasil analisis menunjukkan p value  $< 0,05$  dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan bermakna pada kelompok pre test dan post test yang kedua pada kelompok aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri pasca *sectio caesarea*.

Kelompok tanpa perlakuan yang terdiri dari 18 responden memiliki nilai mean 3,28. Hasil Uji Wilcoxon Signed Test di peroleh nilai p sebesar 0.317 ( $p > 0,05$ ), hasil analisis menunjukkan p value  $> 0,05$  dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan bermakna pada kelompok pre test dan post test yang kedua pada kelompok tanpa perlakuan terhadap penurunan nyeri pasca *sectio caesarea*.

**Tabel 5**

**Beda Hasil Hasil tingkat nyeri pasca *sectio caesarea* pada kelompok Eksperimen dan kontrol**

Kelompok	Perbedaan Tingkat Nyeri		
	N	Rata –rata tingkat nyeri	p-value
Aromaterapi Sereh	18	16,22 <sup>a</sup>	0,000
Aromaterapi Lavender	18	24,39 <sup>b</sup>	
Tanpa Perlakuan	18	41,89 <sup>c</sup>	

\*Kruskal Wallis 0,05 level of significant

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa nilai rata – rata pada kelompok aromaterapi sereh adalah 16,22, rata - rata pada kelompok aromaterapi lavender adalah 24,39, dan rata – rata pada kelompok tanpa perlakuan adalah 41,89, dengan nilai p- value  $0,000 < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara aromaterapi sereh, aromaterapi lavender dan kelompok tanpa perlakuan.

Kesimpulannya adalah Aromaterapi sereh (*Cymbopogon citratus*) lebih efektif dibandingkan dengan aromaterapi lavender dan kelompok tanpa perlakuan dalam menurunkan nyeri pasca *sectio caesarea*.

**Pengaruh Aromaterapi Sereh (*Cymbopogon Citratus*) dengan Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap penurunan nyeri Pasca *Sectio Caesarea* pada ibu pasca *sectio caesarea*.**

Berdasarkan hasil Uji Kruskal Wallis dapatkan p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang membuktikan adanya perbedaan pada kelompok aromaterapi sereh, aromaterapi lavender dan kelompok tanpa perlakuan, artinya aromaterapi sereh (*cymbopogon citarus*) lebih efektif dari pada aromaterapi lavender dan kelompok perlakuan dalam menurunkan tingkat nyeri pasca *sectio caesarea* pada ibu pasca *sectio caesarea*.

Sesuai dengan teori gate kontrol yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall bahwa impuls nyeri akan dihambat dihambat, sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri yang dinyatakan. Hal ini menyatakan bahwa aromaterapi yang membuat tubuh menjadi rileks akan merangsang hormone enkefalin, serotonin, dan endorphin. Enkefalin yang dikenal sebagai hormone yang membuat rasa nyaman / hormone kebahagiaan dianggap dapat menimbulkan hambatan perisinaptik dan hambatan pada serabut tipe C dan delta A dimana mereka bersinapsis di komudorsalis. Proses tersebut mencapai inhibisi dengan memblokir reseptor nyeri, sehingga nyeri tidak dikirim ke korteks serebri dan selanjutnya akan menurunkan persepsi nyeri (Mutia, 2018)

Dampak nyeri terhadap ibu, yaitu terbatasnya *Activity Daily Living* (ADL) dan *bonding attachment* (ikatan kasih sayang) karena adanya peningkatan nyeri. Dapat juga mengganggu mobilisasi ibu. Dampak nyeri terhadap bayi yaitu dalam pemberian ASI, dan kurangnya perawatan bayi yang dilakukan oleh ibunya sehingga kurang optimalnya pemberian ASI sebagai sumber nutrisi terbaik bagi bayi (Indiarti, 2009)

Penanganan dengan tindakan farmakologi saat ini yang masih sering digunakan untuk menurunkan nyeri. Penanganan nyeri secara farmakologi biasanya lebih efektif untuk nyeri sedang dan berat. Pengobatan farmakologi lebih sering digunakan untuk meredakan nyeri tetapi tidak untuk mengontrol nyeri (Djala, 2018). Untuk mempercepat penurunan nyeri lebih baik dilakukan dengan mengkombinasikan pengobatan farmakologi dan non farmakologi agar periode nyeri tidak memanjang (Bobak, et al 2004). Metode non farmakologi bukan merupakan pengganti metode farmakologi, melainkan sebagai pendamping metode non farmakologi, tindakan tersebut diperlukan untuk mempersingkat episode nyeri.

Pengobatan non farmakologi tidak menimbulkan efek samping yaitu ketergantungan akan obat, penurunan metabolisme pada lansia, penurunan fungsi ginjal dll dibandingkan dengan pengobatan farmakologi. Salah satu manajemen non farmakologi yang sering diberikan antara lain yaitu dengan latihan autogenik, meditasi, latihan autogenik, latihan reaksi progresif, guided imagery, nafas ritmik, operant conditioning, biofeedback, membina hubungan terapeutik, stimulus kutaneus, hypnosis musik, acupressure, aromaterapy (Andarmoyo, 2013).

Terdapat beberapa cara dalam pemberian Aromaterapi diantaranya adalah dengan menggunakan oil burner atau anglo pemanas, pijat, dan penghirupan (inhalasi), berendam, pengolesan, mandi kumur, vaporizer (pengharum ruangan), dan semprotan. Penggunaan aromaterapi secara langsung melalui hidung (inhalasi) merupakan cara yang jauh lebih efektif dibandingkan dengan cara lain. Minyak yang dihirup akan membuat vibrasi di hidung, sehingga minyak yang memiliki manfaat tertentu itu akan mempengaruhi sistem limbik tempat pusat memori, suasana hati, dan intelektualitas benda (Jaelani, 2009), selain itu aroma berpengaruh terhadap otak manusia, mirip dengan narkotika dan hidung kita memiliki kemampuan untuk membedakan lebih jauh dari 100.000 aroma yang berbeda. Aroma tersebut mempengaruhi otak yang berkaitan dengan mood (suasana hati), emosi, ingatan, dan pembelajaran (Huck, 2010)

Aromaterapi yang dihirup akan masuk melalui hidung (sebagai indra penciuman), kemudian akan ditangkap oleh bulbolfaktori (sebagai saraf terpenting dalam penciuman), kemudian akan di bawa ke thalamus dan hipotalamus (sebagai saraf pusat kerja dan memori), kemudian akan dilanjutkan dengan memberi perintah ke struktur otak untuk meresponnya, sehingga akan melepaskan zat *endorphin* (senyawa kimia yang dapat menimbulkan rasa senang dan nyaman) yang diproduksi di

kelenjar *pituitary* dengan adanya zat tersebut akan merangsang hormon serotonin dan *enkefalin* menjadi bereaksi sehingga cemas akan berkurang dan proses inhibisi akan terhambat sehingga persepsi nyeri akan berkurang (Sthal, 2012)

Tanaman sereh mengandung antioksidan alami dan anti inflamasi yang dapat mencegah radikal bebas dalam tubuh manusia dengan mengkonsumsi sereh sebagai minuman sehari – hari. Antioksidan dalam sereh juga dapat menghambat pelepasan asam arakidonat dengan mekanismenya dalam menginhibisi preotein kinase C, yang dapat mempengaruhi aktifitas dari enzyme fosfolipase A2. Sehingga dengan adanya penghambatan terhadap sintesis asam arakidonat yang dapat mengurangi produksi prostaglandin. Prostaglandin memiliki berperan dalam merespon rasa nyeri, maka antioksidan mempunyai peranan dalam mengurangi rasa nyeri. Tanaman sereh mengandung antioksidan yang terdapat dalam senyawanya Sitronelal dan Geraniol (Stanley, 2007)

Aromaterapi sereh (*Cymbopogon citratus*) atau lemongrass. Minyak aromaterapi yang dihasilkan dari aromaterapi sereh berfungsi sebagai antidepresan, yaitu menekan dan menghilangkan depresi atau stress sehingga mampu menimbulkan rasa rileks baik badan maupun pikiran (Sumiartha, 2012).

Sereh dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, anti inflamasi, antioksidan, dan antidepresan. Peneliti memberikan aromaterapi dengan relaksasi genggam jari selama 15 menit dan diberikan kepada ibu pasca sectio caesarea di mulai dari 8 jam post SC, selanjutnya 12 jam post SC. Konsep pemberian aromaterapi dengan teknik relaksasi genggam jari secara terbimbing yang dimaksud adalah peneliti mempersiapkan semua dimulai dari mengajarkan sampai responden dapat melakukan dengan tepat, kemudian baru akan amati hasilnya dengan setelah 15 menit dengan menggunakan lembar observasi.

Menurut penelitian (Defie Septiana Sari, 2018) tentang pengaruh minyak sereh terhadap pencegahan postpartum blues pada ibu primipara, dalam jurnal menjelaskan bahwa sereh terbukti mampu menjadi tonik yang sangat baik untuk sistem saraf. Sereh dapat merangsang pikiran dan membantu mengatasi kejang kejang, dll. Sereh juga dapat mengatasi mengurangi stress, cemas, mengurangi gejala depresi.

Hasil penelitian ini juga di dukung oleh penelitian (Yuliningtyas and Syauqi, 2019) yang telah melakukan uji senyawa kandungan sereh (*Cymbopogon citratus*), dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa tanaman sereh memiliki aroma yang khas, sereh biasanya digunakan untuk penyedap rasa, karena aromanya yg kuat, dan bisa juga untuk pengobatan herbal. Setelah dilakukan uji pada tanaman sereh mengandung senyawa aktif diantaranya adalah senyawa Alkaloid, senyawa Flavanioid, Saponin, Kuinon, dan Tanin. Berdasarkan uraian senyawa aktif diatas menyatakan bahwa manfaat / khasiat dari tanaman sereh sebagai antibakteri, antioksidan, pereda nyeri, meredakan nyeri sendi, batuk pilek, menurunkan nyeri asam lambung, dan sebagai aromaterapi karena aromanya yang khas dan segar.

Selain pemberian aromaterapi sereh sebagai terapi non farmakologis dalam mengatasi nyeri. Peneliti juga mengkombinasikan dengan terapi relaksasi genggam jari. Terapi relaksasi dengan jari tangan serta aliran energy di dalam tubuh (Liana, 2008). Titik titik refleksi rangsangan pada saat digenggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan gelombang kejut menuju otak. Gelombang tersebut diterima dan di respon otak kemudian dilanjutkan menuju saraf pada organ tubuh yang merasakan nyeri, sehingga sumbatan di jalur energy menjadi lancar (Prosetyo, 2010). Teknik relaksasi genggam jari memiliki dampak positif yaitu membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi, dalam keadaan relaksasi secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorphen, hormon ini merupakan analgesik alami dari tubuh sehingga terjadi inhibisi nyeri dan nyeri akan berkurang (Linatu sofiah, Atun raudotul, 2015)

Menurut hasil penelitian (puji astutik, 2017) menunjukkan ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post *sectio caesarea*.

## SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian menunjukan bahwa Aromaterapi sereh (*cymbopogon citratus*) lebih efektif dalam menurunkan nyeri pada ibu pasca *sectio caesarea* dibandingkan dengan aromaterapi lavender dan kelompok tanpa perlakuan dengan nilai dengan nilai rata-rata 16,22. Bagi peneliti selanjutnya agar menetapkan kriteria pemberian jenis anestesi (Regional atau General) yang digunakan pada saat tindakan operasi SC.

Perlu adanya peningkatkan untuk pemberian aromaterapi sereh (*cymbopogon citratus*) dan lavender dalam mengurangi nyeri pasca *sectio caesarea* sebagai alternatif terapi non farmakologi sebagai pendamping pengobatan farmakologi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo (2013) *Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Russ Media.
- Arikunto (2010) *Prosedure Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Basch (2004) ‘Monograhp From Natural Standar Lavender (*Lavandula Anggustifolia* Miller)’, *Journal Of Herbal Pharmacotherapy*, 4, Pp. 63–78.
- Bobak, Irene, M, Lowdermik, D (2004) *Buku Ajar Keperawatan Maternitas/Maternity Nursing*. 4th Edn. Jakarta: EGC.
- Buckle J (2014) *Clinichal Aromaterapi In Healthcare*. London: Elsevier.
- Christina (2015) ‘Effect Of Handheld Finger Relaxation On Reduction Of Pain Intensity In Patients With Post-Appendectomy At Inpatient Ward , Rsud Sidoarjo’, 5(3), Pp. 53–54.
- Cunningham, F, G. (2006) *Obstetric Wiliam*. 21st Edn. Jakarta: Egc.
- Defie Septiana Sari, N. R. W. (2018) ‘Pengaruh Aromaterapi Minyak Sereh (*Cymbopogon Citratus*) Terhadap Pencegahan Post Partum Blues Pada Ibu Primipara Di Rsud Kabupaten Sukoharjo’, 5(1), Pp. 7–11.
- Djala, F. L. (2018) ‘Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruangn Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah Poso Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Husada Mandiri Poso E-Mail : Fany\_Djala@Y’, *Journal Of Islamic Medicine*, 2(4), Pp. 1–7.
- Dwijayanti, W., Sumarni, S. And Ariyanti, I. (2014) ‘Efek Aromaterapi Lavender Inhalasi Terhadap Intesitas Nyeri Pasca Sectio Caesarea’, 2(2), Pp. 120–125.
- Grace (2007) ‘Artikel Utama : Artikel Penelitian : Sekilas Dexa Medica Group Tinjauan Pustaka : Profil ’., *Journal Dexa Medika*.
- Hale (2008) *Lavender Nature’s Ad To Stress Relief*. Available At: Www. Aromateraphy Stress Relief.Com (Accessed: 23 January 2019).
- Huck, B. (2010) ‘Aromaterapy Science :A Guide For Health Care Profesionalis London’. United Kingdom: Pharmaceutical Press.

- Indiarti, M.(2009) *Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan Dan Perawatan Bayi*. Yogyakarta: Diglosia Media.
- Isy Royhanaty, Dewi Mayangsari, M. N. (2018) ‘Manfaat Minuman Serai ( Cymbopogon Citrus) Dalam Menurunkan Intensitas Dismenore Lemongrass Drink ( Cymbopogon Citrus ) Can Reduce The Intensity Of Dysmenorrhea’, *Jurnal Smart Kebidanan*, 5(1), Pp. 37–46.
- Jaelani (2009) *Aroma Terapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Jaya (2013) ‘Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Primipara Kala 1 Fase Aktif Di Kediri’, *Kebidanan*.
- Judha, M. (2012) *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kasdu (2003) *Operasi Caesar Masalah Dan Solusinya*. Jakarta: Puspa Swara.
- Kemenkes (2016) *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Koesnoemardiyah (2009) *Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran Dan Kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisher Andi Offset.
- Kohatsu (2008) *The Word Aromateraphy*. Available At: [www.Etherapiesnet/Artikel/Aromateraphy.Pdf](http://www.Etherapiesnet/Artikel/Aromateraphy.Pdf) (Accessed: 23 January 2019).
- Li, L., Liu, X. And Herr, K. (2007) ‘Postoperative Pain Intensity Assessment : A Comparison Of Four Scales In Chinese Adults’, 8(3). Doi: 10.1111/J.1526-4637.2007.00296.X.
- Liana (2008) *Teknik Relaksasi: Genggam Jari Untuk Keseimbangan Emosi*. Available At: [Http://Www.Pembelajaeaan.Com/](http://Www.Pembelajaeaan.Com/) Teknik-Relaksasi-Genggam-Jari Untukkeseimbanganemosi (Accessed: 9 January 2019).
- Linatu Sofiah, Atun Raudotul, I. Heri Susanti (2015) ‘Perubahanskala Nyeri Pada Pasien Post Operasi’, Pp. 64–71.
- Mackinnon (2004) ‘Aromaterapy : Ar Or Science Highlights Of Aromateraphy In Medicine Today’, 8.
- Maifrisco (2008) *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Stress Mahasiswa*. Available At: [Www. Indoskripsi.Com](http://Www.Indoskripsi.Com) (Accessed: 23 January 2019).
- Medforth (2012) *Kebidanan Oxford*. Jakarta: EGC
- Mitayani (2009) *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mulati (2017) ‘Nyeri Perineum Berdasarkan Karakteristik Pada Ibu Post Partum’, *Jurnal Involusi Kebidanan*, 7.
- Mulyawati (2011) ‘Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Tindakan Persalinan Melalui Operasi Sectio Caesarea’, *Kesehatan Masyarakat*, 7 No 1, Pp. 15–24.
- Mulyono, M. Dan (2015) *Aromaterapi : Tinjauan Aspek Kimia Medisinal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Munurung (2011) *Buku Ajar Keperawatan Maternitas : Asuhan Keperawatan Intranatal*. Jakarta: Tim.
- Mutia (2018) ‘Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Paska Operasi Sectio Caesarea’, *Journal Keperawatan*, Xiv(1), Pp. 84–90.
- Notoatmodjo (2012) *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Olapour, A. *Et Al.* (2013) 'The Effect Of Inhalation Of Aromaterapi Blend Containing Lavender Essential Oil On Caesarean Postoperative Pain', *Journal Of Medicine*, 3(1), Pp. 203–207. Doi: 10.5812/Aapm.9570.
- Perry, P. & (2005) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. 4th Edn. Jakarta: EGC.
- Pinandita, Purwanti, Utoyo (2012) 'Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi', *Jurnal Keperawatan*, 2.
- Prawiroharjo, S. (2009) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Prosetyo (2010) *Konsep Dan Proses Perawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Puji Astutik, E. K. (2017) 'Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), Pp. 30–37.
- Saryono (2011) *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia.
- Shinobi (2004) *Healing Wihth Aromaterapi*. Usa: Keats Publishing.
- Stanley, M. (2007) *Gerontological Nursing*. Jakarta: EGC
- Sthal, S. M. (2012) *Sthal's Essential Psychopharmacology Neuoscientific Basic And Practical Applications*.
- Sugiyono (2011) *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kulaitatifdan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni (2014) *Panduan Penelitian Kebidanan Dengan Spss*. Yogyakarta: Pt.Pustaka Baru.
- Sulistiyowati (2009) 'Efektifitas Terapi Aroma Lavender Terhadap Tigkat Nyeri Dan Kecemasan Persalinan Primipara Kala 1 Di Rumah Sakit Dan Klinik Bersalin Purwokerto', *Kebidanan*.
- Sumiartha (2012) *Modul Pelatihan Budidaya Dan Pasca Panen Tamaman Sereh (Cymbopogon Citrates)*. Bali: Pusat Studi Ketahanan Pangan Universitas Udayana.
- Tamsuri (2007) *Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.
- Whalley (2008) *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan, Dan Bayi*,. Revisi. Jakarta: Arcan.
- Who (2007) 'Monographs On Selected Medicinal Plants', 3.
- Who (2015) 'Trends In Maternal Mortality : 1990 To 2015'.
- Wijayakusuma (2008) *Ramuan Lengkap Herbal Taklukan Penyakit*. Jakarta. Pustaka Bunda.
- Wikjonosastro (2008) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Wilson, Price Dan (2006) *Patofilogis Konsep Klinis Proses - Proses Penyakit*. Jakarta: Egc.
- Windartik, E., Yuniarti, E. V. And Akbar, A. (2017) 'Effectiveness Of Relaxation Handheld Fingertechnique And Benson Relaxation To The Changes Level Of Post Operative Pain Sectio Caesarea In Rsi Sakinah Mojokerto', 5(9). Doi: 10.18535/Ijsrm/V5i9.20.
- Wong (2010) *Easing Anxiety With Aromatherapy*. Available At: [Http://Almedicine.About.Com/Od/Anxiety/A/Anxiety\\_Acupunture.Htm](http://Almedicine.About.Com/Od/Anxiety/A/Anxiety_Acupunture.Htm).
- Yuliningtyas, A. W. And Syauqi, A. (2019) 'Uji Kandungan Senyawa Aktif Minuman Jare Sereh (Zingiber Officinale And Cymbopogon Citratus)', 4, Pp. 2–7.