

AROMA TERAPI CHAMOMILE MENURUNKAN SKALA NYERI PADA IBU YANG MENGALAMI LUKA EPISIOTOMI DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN PONIRAH MARGOREJO METRO SELATAN KOTA METRO

Ratna Dewi Putri¹, Yuli Yantina², Suprihatin³
Program Studi DIV Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung
Email : aprinamurhan@yahoo.co.id

ABSTRAK : Episiotomi menyebabkan nyeri dan ketidaknyamanan yang berlangsung lama sehingga diperlukan suatu upaya untuk menurunkan intensitas nyeri tersebut. Salah satu upaya non farmakologi untuk menurunkan nyeri adalah dengan menggunakan aromaterapi chamomile. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aroma terapi chamomile terhadap penurunan skala nyeri ibu yang mengalami luka episiotomi di BPM Ponirah Margorejo Metro Selatan Kota Metro tahun 2018.

Metode penelitian pre eksperimen menggunakan rancangan *One Group Pretest Posttest Design*. Populasi adalah ibu *postpartum* di BPM Ponirah Margorejo Metro Selatan Kota Metro bulan Juni-Juli 2018. Sampel ditentukan dengan tehnik *purposive sampling* yang berjumlah 30 ibu *postpartum* dengan luka episiotomi. Instrumen penelitian adalah lembar observasi skala nyeri. Uji statistik yang digunakan adalah uji T Test.

Hasil penelitian distribusi skala nyeri pada ibu *postpartum* sebelum dilakukan aroma terapi chamomile dengan nilai rata-rata adalah 5,53 dan standar deviasi = 1,20. Pengukuran pada hari pertama dengan nilai rata-rata adalah 5,07 dan standar deviasi = 1,05 dan pengukuran pada hari kedua dengan nilai rata-rata adalah 4,76 dan standar deviasi = 0,98. Terdapat pengaruh penggunaan aroma terapi chamomile terhadap penurunan skala nyeri ibu yang mengalami luka episiotomi dengan nilai p value = 0,000

Kesimpulan terdapat pengaruh penggunaan aroma terapi chamomile terhadap penurunan skala nyeri ibu yang mengalami luka episiotomi di BPM Ponirah Margorejo Metro Selatan Tahun 2018, sehingga dapat disarankan agar para tenaga kesehatan khususnya bidan untuk menerapkan penggunaan aroma terapi chamomile sebagai alternatif penggunaan analgesic guna menurunkan nyeri.

Kata kunci : Aroma terapi Chamomile, Nyeri Luka Episiotomi.

Daftar Pustaka : 27 (2002-2017).

*Copyright © 2018 Jurnal Citra Keperawatan
Politeknik Kesehatan Banjarmasin
All rights reserved*

Corresponding Author :

Ratna Dewi Putri
Program Studi DIV Kebidanan Universitas
Malahayati Bandar Lampung
Email : aprinamurhan@yahoo.co.id

ABSTRACT : Episiotomy impact is causing long-lasting pain and discomfort, its needed approach to reduce the intensity of the pain. One non-pharmacological effort to reduce pain is using chamomile aromatherapy. The purpose of this study was to determine the effect of chamomile aroma therapy on the reduction of pain scale in women who suffered episiotomy wounds at BPM PonirahMargorejo Metro Selatan Metro City in 2018.

Pre-experimental research method uses the design of One Group Pretest Posttest Design. The population is all post partum women at BPM PonirahMargorejo Metro Selatan Metro City from June to July 2018. The sample was determined by a purposive technique of 30 postpartum mothers with episiotomy wounds. The research instrument is a pain scale observation sheet. The statistical test used is the T Test with a significance level of 0.05.

The results of the study of the distribution of pain scale in postpartum mothers before the scent of chamomile therapy with an average value was 5.53 and a standard deviation = 1.20. The measurement on the first day with an average value was 5.07 and the standard deviation = 1.05 and the measurement on the second day with an average value was 4.76 and the standard deviation = 0.98. There is an effect of the use of chamomile aroma therapy to decrease the pain scale of mothers who experience episiotomy wounds with a p value = 0,000 Conclusion there is an effect of the use of chamomile aroma therapy on the reduction in pain scale of mothers who suffered episiotomy wounds at BPM PonirahMargorejo Metro Selatan in 2018, so it can be suggested that health workers, especially midwives, to apply the use of scent to achieve Chamomile as an alternative use of analgesics to reduce pain.

Keywords : Chamomile scent, Episiotomy wound pain.

Bibliography : 27 (2002-2017)

PENDAHULUAN

Mortalitas dan morbiditas pada wanita hamil dan bersalin masih menjadi masalah besar di negara berkembang. Pemerintah mencanangkan gerakan nasional kehamilan yang aman (Making Pregnancy Safer) sebagai strategi pembangunan kesehatan menuju Indonesia sehat sebagai bagian dari Program Safe Motherhood. Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2015, kematian ibu turun menjadi 303.000 akibat persalinan atau sekitar 216/100.000 dari kelahiran hidup, sebanyak 99% kematian ibu terjadi di negara-negara berkembang akibat masalah persalinan atau kelahiran (Kemenkes RI, 2016:104).

Persalinan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami oleh wanita. Pada proses ini terjadi serangkaian perubahan besar yang terjadi pada ibu untuk dapat melahirkan janinnya melalui jalan lahir. Dalam proses ini terkadang diperlukan suatu tindakan untuk melancarkan proses persalinan salah satunya yaitu tindakan episiotomi.

Episiotomi merupakan insisi pada perineum untuk memperbesar mulut vagina (Rohani, 2011: 177). Tindakan sering dilakukan dengan insiden berbeda-beda . Di Amerika episiotomi dilakukan pada 50-90% ibu melahirkan anak pertamanya (Sondakh, 2013:130). Tindakan ini biasanya dilakukan untuk mencegah terjadinya robekan perineum yang lebih luas (Rohani, 2011: 177).

Namun tindakan episiotomi ini juga menimbulkan beberapa dampak diantaranya yaitu dapat menyebabkan nyeri dan ketidaknyamanan yang berlangsung lama sehingga diperlukan suatu upaya untuk menurunkan intensitas nyeri tersebut (Rohani, 2011: 177). Nyeri merupakan salah satu keluhan tersering pada pasien setelah mengalami suatu tindakan pembedahan (Aprina. 2018). Nyeri perineum adalah suatu sumber morbiditas yang bermakna bagi banyak ibu setelah melahirkan, tidak hanya selama masa pascapersalinan awal melainkan juga untuk jangka waktu yang panjang (Boston dan Hall, 2013:169).

Beberapa penelitian tentang nyeri telah menghasilkan pemahaman yang lebih baik tentang modalitas dan pengembangan manajemen nyeri. Namun sampai saat ini, hasilnya masih kurang signifikan dalam hal kepuasan pasien terhadap manajemen nyeri. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa hanya 63-74% klien rawat inap yang melaporkan nyeri mereka terkontrol dengan baik, sisanya menyatakan bahwa manajemen nyeri yang diberikan belum mampu menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan (Zakiyah, 2015:1).

Penilaian dan penatalaksanaan nyeri bersifat kompleks, hal ini disebabkan sifat subjektif nyeri sehingga respons terhadap nyeri berbeda antara satu orang dan yang lainnya. Rasa nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial, atau digambarkan dalam ragam yang menyangkut kerusakan, atau digambarkan dengan terjadinya kerusakan (Zakiyah, 2015:1).

Hasil pra survey di BPM Ponirah Metro Selatan pada bulan Februari Maret 2017 dari 12 orang ibu bersalin terdapat 9 ibu yang mendapatkan jahitan episiotomi, dimana keseluruhan ibu tersebut menyatakan merasakan nyeri pada bekas luka episiotominya.

Banyak upaya yang dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri melakukan tindakan keperawatan manajemen nyeri. Tindakan manajemen nyeri ini terdiri atas manajemen nyeri farmakologis dan nonfarmakologis. Tindakan farmakologis yaitu dengan pemberian analgesic, sedangkan tindakan non farmakologis yang ada saat ini antara lain yaitu dengan tehnik relaksasi (Zakiyah, 2015:77).

Salah satu tehnik relaksasi yaitu dengan pemberian aroma terapi chamomile. Chamomile sudah digunakan sejak zaman kuno untuk pengobatan dan perawatan kesehatan. Secara tradisional, chamomile telah digunakan selama berabad-abad sebagai anti-inflamasi, antioksidan, obat astringen dan penyembuhan ringan. Chamomile mengandung triptofan yang dapat membantu menyenangkan dan mengurangi ansietas (Sinclair, 2010:713). Mekanisme dari terapi chamomile dalam menurunkan nyeri yaitu berkenaan dengan mekanisme efek anti inflamasi dan adanya arome terapi dimana serabut saraf di hidung membawa masukan sensori di otak yang merupakan pusat insting, memori, dan berbagai fungsi vital dibentuk. Chamomile paling sering digunakan untuk mengobati gangguan tidur, masalah pencernaan, pereda rasa sakit, dan masih banyak lainnya ([www. CaraKhasiatManfaat.com](http://www.CaraKhasiatManfaat.com), 2017).

Beberapa penelitian yang berkaitan dengan manfaat chamomile dalam mengurangi skala nyeri pada luka episiotomi antara lain penelitian oleh Aradmehr, dkk, (2017:1) dengan hasil yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada ibu dengan luka episiotomi setelah diberikan terapi pada hari pertama sampai hari ketujuh (p value: 0,03). Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh pemberian aroma terapi chamomile terhadap penurunan skala nyeri pada ibu yang mengalami luka episiotomi di BPM Ponirah Margorejo Metro Selatan Kota Metro.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian pre eksperimen metode One Group Pretest-Posttest Design (Satu Kelompok Pretest-Posttest) yaitu rancangan penelitian yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan (Arikunto, 2010:2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan ibu nifas dengan tindakan episiotomi pada persalinan di BPS Ponirah Margorejo Metro Selatan Kota Metro. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria ibu bersalin di BPM Ponirah, mengalami luka episiotomi pada persalinan, dan bersedia menjadi responden. Jumlah sampel sesuai dengan kriteria sebanyak 30 orang. Penilaian skala nyeri menggunakan observasi sensasi nyeri yang didapat dari klien dengan mengobservasi dan mengukur dengan skala visual dan numerik.

Pemberian aromaterapi menggunakan aromaterapi chamomile didalam ruang perawatan nifas selama 10 menit dan dilakukan pengukuran nyeri sebelum dan sesudah pemeberian aromaterapi.

Analisis univariat menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistik T test dependent karena menguji perbedaan mean antara dua kelompok data dependen yang dihubungkan adalah bentuk data numerik dengan tingkat kemaknaan 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi	%
1	Umur		
	a. < 20 tahun	-	-
	b. 20-35 tahun	26	86,67
	c. > 35 tahun	4	13,33
	Jumlah	30	100
2	Paritas		
	a. Primi (1)	7	23,33
	b. Multi (2-4)	23	76,67
	c. Grandemulti (≥ 5)	-	-
	Jumlah	30	100

Tabel 1.1 karakteristik responden penelitian ini sebagian besar dengan umur 20-35 tahun sebanyak 86,67%, dan dengan paritas sebageaian besar multipara (2-4) 76,67%.

Analisa Univariat

Tabel 1.2 Rerata skala nyeri pada ibu bersalin dengan tindakan episiotomi sebelum diberikan aroma terapi

No.	Distribusi Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	6 – 7 (agak berat)	15	50%
2	4 – 5 (sedang)	14	46,7%
3	1 – 3 (ringan)	1	3,3%
	Jumlah	30	100%
	Rata-rata (Mean)	5,53	
	Skor Maksimal	8	
	Skor Minimal	3	
	Varian	1,43	
	Standar Deviasi	1,20	

Tabel 1.2 Distribusi skala nyeri pada ibu bersalin dengan tindakan episiotomi di BPM Ponirah sebelum diberikan aroma terapi chamomile sebagian besar dengan kategori sedang sampai dengan berat sebanyak 50% dengan nilai rata-rata adalah 5,53, skor tertinggi = 8, skor terendah = 3, varians = 1,43 dan standar deviasi = 1,20.

Tabel 1.3 Rerata skala nyeri pada ibu bersalin dengan tindakan episiotomi setelah diberikan aroma terapi chamomile

No.	Distribusi Skor	Hari 1		Hari 2	
		(f)	(%)	(f)	(%)
1	6 – 7 (agak berat)	11	36.6%	7	23.3%
2	4 – 5 (sedang)	17	56.7%	19	63.3%
3	1 – 3 (ringan)	2	6.7%	4	13,4
	Jumlah	30	100%	30	100%
	Rata-rata	5,07		4,76	
	Skor Maksimal	7		6	
	Skor Minimal	3		3	
	Varian	1,10		0,96	
	Standar Deviasi	1,05		0,98	

1. Pengukuran pada hari pertama dengan nyeri sebagian besar sedang (56,7%) nilai rata-rata adalah 5,07, skor tertinggi = 7, terendah = 3, varians = 1,10 dan standar deviasi = 1,05.

2. Pengukuran pada hari kedua dengan nyeri sebagian besar sedang (63,3%) nilai rata-rata adalah 4,73, skor tertinggi = 6, terendah = 3, varians = 0,96 dan standar deviasi = 0,98.

Dari hasil ketiga pengukuran skala nyeri terlihat bawah pada pengukuran awal sebelum diberikan aroma terapi sebagian besar dengan skala nyeri agak berat sebanyak 50% dan 46,7% ibu dengan skala nyeri ringan. Hasil pengukuran setelah dilakukan pemberian aroma terapi chamomile pada hari pertama sebagian besar dengan skala nyeri sedang sebanyak 63,3%, Sedangkan hasil pengukuran pada hari kedua terjadi penurunan nyeri kembali dimana ibu dengan skala nyeri sedang bertambah menjadi 63,3%..

Analisa Bivariat

Tabel 1.4 Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Chamomile Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Ibu yang Mengalami Luka Episiotomi di BPM Ponirah Margorejo Metro Selatan Kota Metro

Skala Nyeri	Mean	Std. Dev	SE	p value	N
Pretest	0.467	0.507	0.093	0,000	30
Posttest	0.767	0.568	0.554		30

Hasil uji statistic T Test didapatkan nilai p value: 0,000 untuk hasil pengukuran hari pertama dan kedua α : 0,05, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dari pemberian aroma terapi chamomile terhadap penurunan skala nyeri ibu bersalin dengan luka episiotomi di BPM Ponirah Tahun 2018

Rerata skala nyeri sebelum diberikan aroma terapi chamomile

Berdasarkan pengumpulan data dapat diketahui bahwa skala nyeri pada ibu bersalin dengan luka episiotomi di BPM Ponirah sebelum diberikan aroma terapi chamomile sebagian besar dengan nyeri skala agak berat (50%) dengan nilai rata-rata adalah 5,53, skor tertinggi = 7, skor terendah = 3, varians = 1,43 dan standar deviasi = 1,20.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian oleh Aradmehr (2017) tentang nyeri episiotomi pada ibu primipara yang dilakukan di Rumah Sakit Ommolbanin di Iran dengan hasil sebagian besar ibu dengan nyeri yang agak berat dan berat.

Berdasarkan hasil tersebut maka diketahui bahwa rata-rata ibu bersalin mengalami nyeri luka episiotom dengan skala nyeri termasuk dalam kategori sedang sampai berat. Hasil ini menunjukkan keseluruhan ibu mengalami nyeri dimana hal tersebut terjadi akibat adanya trauma setelah proses persalinan sebagai manifestasi dari luka bekas penjahitan sebagai suatu rangkaian proses elektrofisiologis terjadi antara kerusakan jaringan sebagai sumber rangsang nyeri sampai dirasakan sebagai nyeri yang secara kolektif (Zakiyah, 2015: 11).

Pada luka episiotomi mekanisme nyeri berawal dari proses pembedahan yang menyebabkan kerusakan sel, sebagai konsekuensinya, sel-sel akan mengeluarkan zat-zat kimia bersifat algesik yang berkumpul di sekitarnya, kemudian merangsang ujung reseptor saraf yang mentransmisikan nyeri ke otak. Impuls disampaikan ke otak melalui nervus ke kornu dorsalis pada spinal cord. Pesan diterima oleh thalamus sebagai pusat sensori otak. Impuls dikirim ke korteks, dimana intensitas dan lokasi nyeri dirasakan. Proses persepsi merupakan hasil akhir proses interaksi yang kompleks, dimulai dari proses transduksi, transmisi, dan modulasi sepanjang aktivasi sensorik yang sampai pada area primer sensorik korteks serebri dan masukan lain bagian otak yang pada gilirannya menghasilkan suatu perasaan subyektif yang dikenal sebagai persepsi nyeri atau disebut dengan kesadaran akan adanya nyeri.

Hasil itu menunjukkan perlu adanya upaya menurunkan nyeri yang dialami oleh ibu dengan berbagai cara diantaranya yang umum dilakukan yaitu pemberian analgesic ataupun cara-cara lain non farmakologi diantaranya yaitu pemberian aromaterapi dan terapi lainnya.

Rerata skala nyeri setelah diberikan aroma terapi chamomile

Berdasarkan pengumpulan data dapat diketahui bahwa skala nyeri setelah dilakukan aromaterapi chamomile pada hari pertama dan kedua sebagian besar dengan skala nyeri sedang dan tidak ada ibu dengan nyeri agak berat dan berat.

Hasil penelitian ini memiliki sedikit perbedaan dengan penelitian oleh Aradmehr (2017) tentang nyeri episiotomi pada ibu primipara yang dilakukan di Rumah Sakit Ommolbanin di Iran dimana pada pengukuran kedua sebagian besar ibu masih dengan nyeri yang agak berat yang dikarenakan responden yang keseluruhan adalah ibu primipara.

Dari hasil tersebut terlihat bahwa penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan aromaterapi chamomile, dengan adanya penurunan pada rata-rata nyeri, skor maksimal. Dari hasil tersebut juga terlihat adanya peningkatan varian dan standar deviasi pada pengukuran hari pertama dan kedua. Kenaikan varian dan standar deviasi tersebut karena adanya persebaran skala nyeri yang semakin bervariasi atau banyaknya data yang mengalami penurunan.

Penurunan nyeri pada hari pertama dan kedua tersebut menunjukkan bahwa aromaterapi chamomile memberikan pengaruh pada penurunan nyeri yang ibu alami. Pada pengukuran nyeri hari kedua sebagian besar ibu yang tidak mengalami penurunan nyeri yang berarti dimana hal tersebut dapat diakibatkan karena ibu yang sudah terbiasa dengan aromaterapi yang diberikan sehingga tidak memberikan pengaruh yang signifikan.

Hasil itu menunjukkan adanya penurunan nyeri yang dialami oleh ibu dengan pemberian aromaterapi chamomile sehingga pemberian terapi ini dapat diteruskan. Pada penelitian ini juga terlihat pada pengukuran posttest kedua sebagian besar tidak mengalami penurunan dimana hal tersebut dapat dimungkinkan karena efek aroma terapi yang sudah dapat ditolerir oleh ibu sehingga tidak berpengaruh terhadap penurunan nyeri pada ibu.

Pengaruh pemberian aroma terapi chamomile terhadap penurunan skala nyeri

Setelah dilakukan pre eksperimen selama dua hari skala nyeri pada ibu setelah pemberian aromaterapi mengalami penurunan dari rata-rata skala nyeri yaitu hari pertama sebesar 0,467, dan dari pretest hari kedua sebesar 0,767. Dari hasil tersebut terlihat terdapat perbedaan antara skala nyeri yang dirasakan ibu sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi chamomile dengan standar deviasi 0,507 dan 0,568. Hasil uji statistic T Test didapatkan nilai p value: 0,000 untuk hasil pengukuran hari pertama dan kedua ($p \text{ value} < \alpha = 0,05$).

Berdasarkan hasil analisis hasil tersebut diketahui adanya pengaruh pemberian aromaterapi chamomile terhadap skala nyeri yang tergambar dari penurunan rata-rata skala nyeri sejak diberikan aromaterapi chamomile sejak hari pertama sampai dengan hari kedua.

Hasil ini sesuai dengan teori yang dikemukakan mengenai mekanisme dari pemberian terapi chamomile dalam menurunkan nyeri yaitu berkenaan dengan kandungan chamomile yang mengandung valolite oil serta 28 macam terpenoids and 36 flavonoids yang bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit dan nyeri, kandungan alpha-bisalcohol, chamozulene, polyines dan flavonoid yang terkandung dalam bunga chamomile memiliki khasiat terutama untuk meredakan ketegangan otot, selain itu aroma yang dihasilkan juga dapat menimbulkan efek relaksasi berdasarkan mekanisme dimana serabut saraf di hidung membawa masukan sensori melalui bulbus olfaktorius langsung ke sistem limbik di otak yang merupakan pusat kuno evolusioner tempat insting, memori, dan berbagai fungsi vital dibentuk dan diatur. Semua informasi sensori lain mula-mula dipersepsikan oleh bagian-bagian di otak yang lebih rumit dan kemudian mengirim informasi tersebut ke sistem limbik. Dengan demikian, indera pembau memegang peranan utama dan mendorong. Aroma esensial digunakan untuk meredakan stres dan untuk mengatasi berbagai kondisi medis (Sinclair, 2010: 739).

Lakton dari Chamomile mengandung Epoxyartemurin dan Partenolid yang memiliki efek mencegah untuk menciptakan komponen yang menghasilkan Arachidonic Acid yaitu Tromboxane B2 dan Leukotriene. Epigenin dalam ekstrak memiliki efek analgesik dan juga sistem Histamin tubuh yang menyebabkan reversible atau penghambatan peradangan pada kulit (Aradmehr, 2017: 24).

Chamomile dapat meredakan nyeri episiotomi dengan berperan sebagai mediator mengurangi nyeri di bagian peradangan dan mengurangi inflamasi Prostaglandin karena sifat

anti-inflasi yang dihasilkan dari azulene, chamazulene, alpha bisabolol essence, dengan mengurangi pembengkakan dan peradangan pada hari-hari pertama setelah kelahiran (Aradmehr, 2017: 25).

Chamomile efektif digunakan dalam pengobatan gangguan kecemasan secara umum (GAD). Chamomile menunjukkan aktivitas penghambatan kecemasan (Generalized Anxiety Disorder/GAD) yang signifikan. Hasil terbaru dari uji klinis terkontrol pada ekstrak chamomile untuk GAD menunjukkan bahwa chamomile memiliki aktivitas anxiolytic sederhana pada pasien dengan kecemasan ringan sampai sedang. Ekstrak chamomile (*M. recutita*) memiliki efek pada pencegahan kejang yang diinduksi oleh picrotoxin (Srivastava, 2010: 6).

Penelitian yang dilakukan oleh Babar Ali (2015) tentang review sistematis tentang beberapa minyak esensial yang sering digunakan untuk aroma terapi dengan hasil bahwa jenis esensial yang digunakan untuk manajemen nyeri adalah salah satu nya jenis aroma terapi chamomile.

Penelitian Aradmehr (2017) tentang efek aroma chamomile terhadap nyeri episiotomi pada ibu primipara yang dilakukan di Rumah Sakit Ommolbanin di Iran dengan hasil yang menunjukkan bahwa chamomile dapat digunakan untuk mengurangi nyeri episiotomi (p value: 0,03). Aradmehr memperoleh data bahwapada hari kedua tidak terjadi penurunan yang berarti yang dapat disebabkan karena sudah berkurangnya pengaruh dari aroma terapi akibat kesan aromaterapi yang muncul sudah tidak menyengat lagi, atau bahkan menghilang. Berdasarkan hasil tersebut maka agar efektivitas terapi aroma terapi harus dilakukan pengulangan dengan jarak yang tidak terlalu rapat agar efek terapi dapat terus dirasakan oleh ibu.

Berdasarkan hasil penelitian, maka pemberian aromaterapi chamomile dapat direkomendasikan untuk diberikan kepada ibu nifas dengan luka episiotomi untuk mengurangi nyeri pasca bersalin

KESIMPULAN

Aromaterapi chamomile dapat menjadi salah satu alternatif non farmakologis dalam mengatasi nyeri luka episiotomi pasca bersalin. Efek relaksasi yang ditimbulkan dari aromaterapi chamomile dapat meningkatkan endorphin dan mengurangi rasa nyeri ibu. Penurunan rasa nyeri pada ibu nifas dapat meningkatkan efektifitas masa istirahat pascasalin sehingga ibu diharapkan mampu melewati masa nifas pada hari pertama dan kedua dengan baik tanpa mengalami trauma nyeri luka episiotomi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunt Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian. Cetakan Ketujuh. Penerbit PT.Rineka Cipta. Jakarta.*
- Aprina, Rovida H &Sunarsih (2018) *Perbedaan Latihan Slow Deep Breathing dengan Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Seksio Sesaria.* Jurnal Kesehatan Poltekkes Tanjungkarang, Volume 9, Nomor 2, Agustus 2018
- BPJS, (2015). *Panduan Klinis Prolanis Hipertensi*, Jakarta: BPJS Kesehatan.
- Brunner &Suddart, (2013). *Keperawatan Medical Bedah*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Brunner & Suddarth, (2014), *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8.* Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Deherba, (2017), *Hubungan Hipertensi dan Menopause*, diakses dari <https://www.deherba.com/hipertensi-dan-manopause.html>
- Hakim (2016). *The Effect of Elderly Exercise on Blood Pressure in Budi Luhur Clinic of Cimahi.* Diakses dari: <http://www.ijstr.org/final-print/dec2016/>
- Izar, (2017). *Pengaruh Senam lansia terhadap Tekanan darah di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi.* Diakses dari: <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah>
- Kemenkes RI, (2010), *Pedoman Pembinaan Kesehatan Lanjut Usia Bagi Petugas Kesehatan.* Jakarta: Kemenkes RI.

- Kemenkes, (2015), *Infodatin Hipertensi*, Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kumalasari & Andhyanoro, (2012), *Kesehatan Reproduksi : untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Machfoedz, 2005, *Metodologi Peneltiian bidang Kesehatan Keperawatan dan Kebidanan*, Jakarta: Fitramaya.
- Manuaba, (2009), *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Mansjoer. Arief, (2005). *Kapita Selekta Kedokteran*, Jakarta: Media Aesculapius Fakultas Kedokteran UI.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Perki, (2015), *Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskular*, Jakarta: Perki Indonesia.
- Punia Sonu. (2016). *Effect of Aerobic Exercise Training on Blood Pressure in Indians: Systematic Review*, diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4967448/>
- Riskesdas, (2013). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*, Kemenkes RI,
- Shadine, Muhammad. (2010). *Mengenal Penyakit Hipertensi, Diabetes, Stroke dan Serangan Jantung: Pencegahan dan Pengobatan Alternatif*. Jakarta: Keenbooks.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Manajemen*. CV Alfabeta. Bandung.
- Swarjana. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Andi
- Wiarso, (2013), *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Aprina, Rovida H & Sunarsih (2018) Perbedaan Latihan *Slow Deep Breathing* dengan Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien *Post Seksio Sesaria*. *Jurnal Kesehatan* Volume 9, Nomor 2, Agustus 2018