



## Peningkatan Pengetahuan Tentang Aromaterapi Lavender dalam Mengurangi Nyeri Persalinan

Merissa Pramudita\*<sup>1</sup>, Aldi Febrian Wieminaty<sup>2</sup>, Avina Lailatun Nabila<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>STIKes Bhakti Al-Qodiri

<sup>1,2,3</sup>Program Studi D3 Kebidanan

\*e-mail: [merissapramudita@gmail.com](mailto:merissapramudita@gmail.com)<sup>1</sup>

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi: 08553219575

### Abstrak

**Pendahuluan:** Ibu hamil menjelang persalinan akan memiliki rasa cemas dan takut untuk menghadapi persalinan. Nyeri disebabkan oleh kontraksi mengakibatkan kecemasan pada ibu maka sangat dibutuhkan teknik dalam mengurangi nyeri agar menghindari dampak buruk pada ibu dan bayinya. Metode aromaterapi lavender menjadi solusi dalam mengurangi rasa nyeri persalinan. **Tujuan:** Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang aromaterapi lavender dalam mengurangi nyeri persalinan. **Metode:** Tahap persiapan, kegiatan (pretest-penyuluhan-posttest) dan evaluasi dengan skala linkert. Lokasi kegiatan di Kabupaten Bondowoso. **Hasil:** Nilai sebelum test 97 point dan setelah test 182 point. Terlihat skor meningkat sebelum dan sesudah kegiatan ini. Dari hasil skor terlihat nilai skor ibu hamil meningkat setelah penyuluhan. Harapan dalam kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai mengolah rasa cemas dan takut dengan metode aromaterapi lavender untuk mengurangi rasa nyeri persalinan.

**Kata kunci:** Aromaterapi lavender, nyeri persalinan

### Abstract

**Introduction:** Pregnant women before delivery will had anxiety and fear of facing labor. Pain caused by contractions causes anxiety in the mother, so ways to reduce pain were urgently needed to avoid adverse effects on the mother and her baby. The lavender aromatherapy method was a solution in reducing labor pain. **Objective:** Increase the knowledge of pregnant women about lavender aromatherapy in reduced labor pain. **Methods:** Preparatory stages, activities (pretest-counseling-posttest) and evaluation with a Likert scale. Location of activities in Bondowoso Regency. **Result:** 97 points pre-test and 182 points post-test. It can be seen that scores increased before and after this activity. From the results of the score, it can be seen that the score of pregnant women increased after counseled. It was hoped that this activity can increase pregnant women's knowledge about treating anxiety and fear with the lavender aromatherapy method to reduce labor pain.

**Keywords:** Lavender aromatherapy, labor pain

## 1. PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu fase yang ditunggu perempuan yang sedang hamil, tetapi untuk beberapa wanita proses itu akan diliputi dengan rasa cemas dan takut menjelang melahirkan. Sistem saraf simpatis akan diaktifkan jika seorang mengalami rasa cemas, disebabkan pelepasan hormon stres yang berkontribusi saat adanya kontraksi uterus(1). Gejala lain yang dapat menyertai persalinan yaitu faktor kelelahan. Faktor ini memiliki implikasi sebagai penyebab masalah pada proses persalinan, yaitu meliputi terjadinya pembukaan atau melebarnya serviks yang terganggu dan fase aktif persalinan yang mengalami disfungsi(2).

Nyeri yang disebabkan oleh kontraksi saat persalinan akan mengakibatkan rasa tidak nyaman pada ibu sehingga sangat dibutuhkan teknik penanganan nyeri bertujuan menghindari dampak negatif untuk ibu dan bayinya. Beberapa metode terdiri dari metode nonfarmakologis dan farmakologis. Metode nonfarmakologis ini lebih efisien dan memiliki dampak minimal dibandingkan dengan metode farmakologis(3). Pengurangan nyeri dapat dilakukan dengan metode farmakologis dengan obat-obatan analgesik dan penenang dengan risiko beberapa efek yang dapat ditimbulkan. Metode non farmakologi dapat dilakukan dengan distraksi; Relaksasi

dan stimulasi kulit dengan kompres panas atau dingin; latihan pernapasan dan musik; Aromaterapi, hipnosis dan relaksasi (4). Seorang bidan dapat melakukan manajemen pengurangan rasa nyeri persalinan dengan menggunakan aromaterapi (5). Terapi komplementer berupa aromaterapi dapat menjadi salah satu alternatif dalam mengurangi nyeri dan kecemasan (6). Aromaterapi berupa essential oil lavender yang berkhasiat untuk mengurangi nyeri dan infeksi sebagai analgesik, antiinflamasi dan antimikroba(7).

Ibu hamil akan memilih untuk melakukan persalinan *sectio caesaria* disebabkan rasa cemas dan takut terhadap kemungkinan nyeri yang akan didapatkan selama proses persalinan. Ibu yang memiliki tingkat rasa cemas rendah cenderung mendapatkan rasa nyeri lebih ringan selama proses persalinan. Sekresi kadar katekolamin dan kortisol meningkat akan membuat uterus berkontraksi, kontraksi ini yang mengakibatkan rasa nyeri saat persalinan. Namun, dalam beberapa kasus, aliran darah ke rahim berkurang, dan gangguan fungsi rahim ini menyebabkan persalinan lama. Persalinan lama menyebabkan banyak risiko pada ibu dan bayi(8). Kematian ibu (AKI) menjadi fokus banyak negara dan akan dimasukkan dalam pencapaian *Sustainable Development Goals* dalam menurunkan angka AKI hingga di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Profil kesehatan Indonesia menunjukkan AKI yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015 jika dibandingkan dengan tahun 2012, angka ini menurun dari sebelumnya yaitu 359 per 100.000 kelahiran hidup. Jumlah AKI tahun 2021 menurut penyebabnya terdiri dari covid-19, perdarahan dan lain lain (9).

Program dalam penanganan kasus ini telah dilakukan dengan layanan kesehatan ibu hamil, layanan imunisasi tetanus, pemberian tablet besi(fe), layanan kesehatan ibu bersalin, nifas dan dalam lingkup puskesmas telah dilaksanakan kelas ibu hamil dan program rencana persalinan dalam upaya pencegahan komplikasi, dilanjutkan dengan layanan keluarga berencana. Upaya yang telah dilakukan pemerintah telah optimal, namun bidan di dalam suatu wilayah juga perlu melakukan penanganan dengan manajemen pengurangan nyeri dengan metode nonfarmakologi khusus persalinan sehingga ibu akan menikmati proses persalinan yang rileks dan nyaman dengan teknik aromaterapi(9).

Oleh karena itu penyuluhan tentang aromaterapi lavender sebagai upaya untuk menurunkan rasa nyeri saat persalinan. Kegiatan penyuluhan ini akan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya rileksasi menjelang masa persalinan sehingga akan membentuk suatu *mindset* bagaimana mengolah rasa cemas dan takut menjelang persalinan.

## 2. METODE

Penyuluhan ini dilaksanakan di Kabupaten Bondowoso yang berjudul peningkatan pengetahuan aromaterapi lavender dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu dengan total responden 10 orang. Tahapan dalam kegiatan ini yaitu

### a. Tahap Persiapan

Pada fase ini dilakukan penilaian awal terhadap lokasi layanan yang diinginkan. Kami mengamati ibu hamil di Kabupaten Bondowoso dan mencari masalah yang dihadapi ibu hamil terkait ketakutan ibu menjelang persalinan.

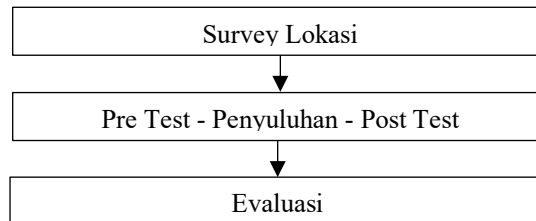
### b. Kegiatan Inti

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2023 terdiri dari persiapan alat dan bahan, persiapan pemberian leaflet, pre-test, penyuluhan, post-test.

### c. Tahap Evaluasi

Tujuan evaluasi untuk mengetahui adanya peningkatan pada pengetahuan yang dimiliki pre dan post pemberian penyuluhan. Setelah itu hasil yang diperoleh akan dianalisis menurut skala linkert yang terdiri dari point sangat tahu (point) 5, tahu (point 4), ragu-ragu (point 3), tidak tahu (point 2) dan sangat tidak tahu (point 1). Hal ini dilakukan untuk mengetahui apa yang ibu hamil ketahui tentang aromaterapi untuk nyeri persalinan.

Alur kegiatan sebagai berikut :



### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Stresor sangat berdampak besar pada ibu hamil, oleh karena itu diperlukan penanganan khusus dalam mengurangi stres yang terjadi pada ibu hamil menjelang persalinan dengan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara manajemen pengolahan rasa nyeri dengan aromaterapi lavender. Penyuluhan dilakukan pada tanggal 15 Mei 2023. Kegiatan penyuluhan adalah suatu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan ibu hamil menjelang persalinan tentang pengurangan nyeri persalinan dengan metode aromaterapi lavender.

Survei lokasi merupakan langkah awal dalam kegiatan ini. Survei lokasi penting untuk menganalisis keadaan sebelum dilakukannya penyuluhan kepada masyarakat. Kemudian dilanjutkan dengan persiapan alat yang dipakai dengan media leaflet. Media ini akan disebarakan pada responden yang sebelumnya telah melakukan pre-test. Selanjutnya dilakukan penyuluhan dengan media leaflet dan melakukan post-test. Hasil dari sebelum dan setelah test kemudian akan dilakukan analisis.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Berikut ini adalah evaluasi pengetahuan ibu hamil  
Tabel 1. Pengetahuan Ibu Hamil

Pengetahuan	Hasil Pre Test	Hasil Post Test
1. Pengertian	25	39
2. Tanda Persalinan	13	44
3. Nyeri Persalinan	16	32
4. Aromaterapi	21	31
5. Teknik Relaksasi	22	36
Total	97	182

Berdasarkan aktivitas yang dilakukan, terlihat nilai sebelum test adalah 97 poin dan nilai setelah test adalah 182 poin. Berdasarkan data diatas terlihat terdapat peningkatan hasil point, yang berarti penyuluhan pada ibu hamil secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan tentang aromaterapi lavender untuk pengurangan nyeri persalinan.

Nyeri adalah emosi yang kompleks, unik, universal dan individual yang dialami seseorang. Individual disebabkan respon seorang pada rasa nyeri ini bermacam-macam serta tidak bisa disamakan antara individu satu dengan lainnya. Ini menjadi sebuah seni manajemen asuhan kebidanan untuk mengatasi nyeri yang dirasakan setiap responden yang ditangani. Rasa nyeri yang beragam antar individu ini akan berkaitan dengan persepsi. Namun ada suatu kesamaan yaitu rasa nyeri. Sensasi tidak menyenangkan pada individu diartikan sebagai nyeri. Rasa nyeri berhubungan dengan rusaknya jaringan atau faktor lain baik secara sensori maupun emosional, menyebabkan individu memiliki rasa tersiksa, menderita dan dapat memperburuk atau mengganggu aktivitas, psikis dan lainnya(10).

Penyebab nyeri persalinan kala I persalinan merupakan fase dilatasi dan peregangan terus menerus pada serviks dan uterus bagian bawah (SBR) serta disorientasi dibagian otot dan ligamen. Rasa nyeri pada persalinan dikarenakan oleh kekurangan oksigen dalam uterus. Rasa sakit ini menyebabkan rasa nyeri yang parah ketika waktu antara kontraksi pendek dan menyebabkan oksigen belum terdistribusi sepenuhnya pada otot uterus. Distensi serviks akan mendorong bayi dan memberikan tekanan pada saraf didekat serviks dan vagina; ketegangan dan peregangan pada jaringan ikat uterus serta sendi pada panggul selama mengalami kontraksi; tekanan pada kandung kemih dan anus; meregangnya otot dasar panggul dan jaringan vagina; serta ketakutan dan kecemasan sehingga dapat menyebabkan keluarnya hormon stress diantaranya adrenalin, norepinefrin dan hormon lainnya dalam jumlah banyak. Ini menyebabkan rasa sakit saat melahirkan (11).

Aromaterapi lavender mempunyai aroma segar dan bermanfaat untuk mengurangi stress, rasa sakit kepala, migrain, mempercepat proses sembuhnya luka dan menurunkan tingkat rasa cemas serta sakit. Aromaterapi dengan menggunakan minyak lavender dapat memberi dampak merelaksasi otot syaraf yang mengalami ketegangan terutama setelah aktivitas harian. Aromaterapi ini menjadi terapi komplementer guna untuk menurunkan rasa nyeri dan cemas terutama saat proses menjelang persalinan (6).

Pengabdian masyarakat ini selajalan dengan penelitian Andriani (2022) menyatakan bahwa terapi dalam penggunaan aromaterapi lavender akan meringankan rasa sakit pada persalinan kala satu. Penelitian lain dari Darmawan, Suprihatin dan Indrayani (2022) menunjukkan hasil penelitian terdapat perbedaan signifikan pada *control group* dan *intervension group* yang diberikan aromaterapi lavender, sehingga disimpulkan bahwa aroma terapi lavender ini terbukti efektif dalam mengurangi nyeri selama fase aktif kala satu persalinan. Penelitian dari Rambe (2022) menyatakan hal yang sejalan yaitu terdapat pengaruh aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri persalinan.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Kabupaten Bondowoso. Pada kegiatan ini memiliki bertujuan dalam meningkatnya pengetahuan ibu hamil mengenai aromaterapi lavender untuk meredakan nyeri persalinan. Kegiatan ini telah dilaksanakan serangkaian kegiatan yaitu dimulai dari survei lokasi, dilanjutkan dengan acara inti yaitu pre-test, penyuluhan, post-test dan diakhiri dengan analisis hasil pre dan post-test. Kemudian dievaluasi dan disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah test. Materi yang diberikan tentang pengertian, tanda persalinan, nyeri persalinan, aromaterapi, teknik relaksasi dengan metode pemberian aromaterapi lavender. Dengan ini diharapkan ibu hamil tidak memiliki kecemasan dan rasa takut yang berlebih menjelang proses persalinan.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Lestari CI, Pamungkas CE, WD SM, Amalia R, Rospia ED. Health Education on Lavender Aromatherapy to Reduce Labor Pain in Selaparang District Kota Mataram Province Nusa Tenggara Barat. *J Pengabdian Masy Kebidanan*. 2022;4(1).
2. Tzeng Y-L, Yang Y-L, Kuo P-C, Lin Y-C, Fatigue. During Labor: A Prospective, Repeated Measures Study. *J Nurs Res*. 2017;25(1).
3. Khoirunnisa FN, Nasriyah, Kusumastuti DA. Karakteristik Maternal dan Respon Terhadap Nyeri Persalinan. *Indones J Kebidanan*. 2019;1(2).
4. Nurasih A, Rukmawati A, Badriyah D. Asuhan Persalinan Normal Bagi Bidan. Bandung: PT Refika Aditama; 2012.
5. Suryani M. Buku Ajar Keperawatan Maternitas: Asuhan Keperawatan Intranatal. Jakarta: Trans Info Media; 2016.
6. Mahbubeh T, Mortazavi H. The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. *Ethiop J Heal Sci*. 2020;30(3).
7. Muchtaridi. Aroma Terapi. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2015.
8. Hetia EN, Ridwan M, Herlina. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Aktif. *J Kesehat Metro*. 2017;10(1).
9. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2021. Pusdatin.Kemenkes.Go.Id. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2021.
10. Asmadi. Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta: PT. Salemba Medika; 2008.
11. Haryanti RP. Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dengan Massage Effleurage. Pekalongan: PT. NEM; 2021.
12. Andriani R. Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. *Babul Ilmi J Ilm Multi Sci Kesehat*. 2022;14(2):108–15.
13. Darmawan EWN, Suprihatin S, Indrayani T. Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif pada Ibu Bersalin di RS Lira Medika Karawang-Jawa Barat. *J Qual Women's Heal*. 2022;5(1):99–106.
14. Rambe NL. Pengaruh Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan: a Systematic Review. *J Ilm Kebidanan Imelda*. 2022;8(1):25–34.