



Peningkatan Pengetahuan Tentang Aromaterapi *Limon Citrus* dalam Mengurangi Nyeri Persalinan

Merissa Pramudita*¹, Dwi Indah Lestari², Ifatin Nafisah³

^{1,2,3}STIKes Bhakti Al-Qodiri

^{1,3}Program Studi D3 Kebidanan, ²Program Studi S1 Keperawatan

*e-mail: merissapramudita@gmail.com¹

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : 08553219575

Abstrak

Pendahuluan: Ibu 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 essential oil menjadi solusi dalam mengurangi rasa nyeri persalinan. **Tujuan:** Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang aromaterapi essential oil limon citrus dalam mengurangi nyeri persalinan. **Metode:** Empat tahap kegiatan yaitu pemaparan materi, inform consent, tindakan terapi dan tanya jawab. Penilaian dilakukan dengan menggunakan skala linkert. Responden sebanyak 10 orang ibu. Hasil akan di analisis. Lokasi kegiatan di Kabupaten Jember. **Hasil:** Nilai sebelum test 91 point dan setelah test 150 point. Terlihat skor meningkat sebelum dan sesudah kegiatan ini. Hasil skor terlihat nilai skor ibu hamil meningkat setelah penyuluhan. Harapan dalam kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai coping rasa cemas dan takut dengan metode aromaterapi essential oil limon citrus untuk mengurangi rasa nyeri persalinan.

Kata kunci: Aromaterapi limon citrus, nyeri persalinan

Abstract

Introduction: Mothers approach childbirth will had anxiety and fear about faced childbirth. Pain caused by contractions causes anxiety in the mother, so techniques were needed to reduce pain to avoid bad effects on the mother and baby. The essential oil aromatherapy method a solution to reduce labor pain. **Objective:** Increase pregnant women's knowledge about limon citrus essential oil aromatherapy in reduced labor pain. **Method:** Four stages of activity, namely presentation of material, informed consent, therapeutic action, question and answer. Assessment carried out used a Linkert scale. Respondents were 10 mothers. The results will be analyzed. Location of activities in Jember Regency. **Results:** The score before test 91 points and after test 150 points. It was seen that scores increased before and after this activity. The score results, it can be seen that the score of pregnant women increased after the counseling. It is hoped that this activity can increase mothers' knowledge about coping with anxiety and fear used the limon citrus essential oil aromatherapy method to reduce labor pain.

Key words: Limon citrus aromatherapy, labor pain

1. PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses keluarnya hasil pembuahan berupa janin dan plasenta melalui jalan lahir atau dengan cara lain dengan atau tanpa alat(1). Proses kelahiran dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain *passage* (jalan lahir), *passangers* (janin), dan *power* (kekuatan). Suatu proses persalinan akan berjalan dengan baik jika ketiga faktor terpenuhi dengan baik. Namun terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi di antaranya psikologi ibu dan penolong persalinan(2). Ibu primipara akan memiliki rasa cemas dan takut untuk menghadapi proses persalinan yang mengakibatkan peningkatan nyeri yang akan dirasakan selama proses persalinan. Rasa cemas akan mengganggu proses persalinan(3).

Rasa nyeri merupakan sensari yang timbul dari pegalaman subjektif dan persepsi pribadi yang akan berbeda setiap individu sehingga akan menimbulkan perasaan tidak nyaman yang kemungkinan berkaitan dengan adanya kerusakan jaringan(4). Kecemasan akan mengaktifkan impuls saraf simpatis sehingga melepaskan hormon stres yang dapat berpengaruh

pada kontraksi rahim terganggu dan partus lama. Nyeri kontraksi akan muncul rasa tidak nyaman sehingga diperlukan manajemen dalam mengatasi dampak buruk yang mungkin terjadi. Metode farmakologi memiliki risiko dalam penggunaannya sedangkan metode nonfarmakologi memiliki risiko efek samping minimal untuk ibu. Metode nonfarmakologi ini menjadi pilihan yang tepat untuk meminimalkan nyeri yang muncul pada ibu bersalin.

Tenaga kesehatan khususnya bidan dapat menggunakan terapi nonfarmakologi atau komplementer untuk menciptakan suasana persalinan yang nyaman dan rileks dengan berupa aromaterapi *limon citrus*. Aromaterapi ini dapat mengurangi nyeri dan kecemasan pada proses persalinan. Aromaterapi berupa minyak esensial *limon citrus*. *Essential oil limon citrus* essential oil memiliki aroma yang segar dan segar. Manfaatnya memiliki sifat antimikroba, memperbaiki *mood* (suasana hati) dan meningkatkan imunitas. Penggunaannya memiliki beberapa cara yaitu difusi, pijat, inhalasi, perawatan kulit dan rambut. Pada pengabdian masyarakat ini menggunakan metode difusi yaitu menambahkan beberapa tetes *essential oil limon citrus* dalam *difuser* untuk menghasilkan aroma yang menyegarkan dan meningkatkan suasana hati di ruang bersalin(5).

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(6). 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 (7).

Oleh karena itu penyuluhan tentang aromaterapi *limon citrus* 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

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan di PMB Nur Halimah, S.Tr.Keb. Pelaksanaan pada tanggal 4-24 Agustus 2023 dan dengan ibu inpartu sebanyak 10 orang. Penyuluhan ini dilakukan dengan 4 tahap yaitu pertama pemaparan aromaterapi *limon citrus*, kedua inform consent dan ketiga praktik penggunaan aromaterapi *limon citrus* pada ibu dan keempat tanya jawab. Alat dan bahan menggunakan *essential oil limon citrus* dan diffuser. Setelah dilaksanakan penyuluhan dilakukan evaluasi tentang pemahaman dan efek setelah diberikan aromaterapi *limon citrus*. Metode penghitungan nilai dengan skala linkert yaitu point 1 (sangat tidak tahu), point 2 (tidak tahu), point 3 (ragu-ragu), point 4 (tahu) dan point 5 (sangat tahu). Peningkatan pengetahuan dinilai berdasarkan hasil sebelum dan setelah test dilakukan dan dianalisis peningkatannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi hasil dari empat tahap pengabdian masyarakat yang telah dilakukan yaitu penjelasan materi tindakan, inform consent, tindakan dan tanya jawab. Langkah pertama memberikan edukasi tentang definisi aromaterapi, tujuan dan manfaat aromaterapi dan pengaruh terhadap nyeri persalinan. Langkah kedua melakukan *informed consent* yang berisi persetujuan kepada responden dengan bahasa yang mudah dipahami(8). Langkah ketiga memberikan aromaterapi berupa *essential oil limon citrus* kepada responden dengan menggunakan *diffuser*(9). Langkah keempat memberikan pertanyaan saat ibu tidak mengalami kontraksi mengenai tindakan yang telah dilakukan.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Berikut ini adalah evaluasi pengetahuan ibu

Tabel 1. Pengetahuan Ibu

Pengetahuan	Hasil Pre Test	Hasil Post Test
1. Pengertian	25	34
2. Tujuan	21	39
3. Manfaat	19	35
4. Dampak	26	42
Total	91	150

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil sebelum dilakukan penyuluhan dan pemberian aromaterapi yaitu dengan 91 point dan setelah dilakukan penyuluhan dan pemberian terapi dengan 150 point yang berarti terjadi kenaikan sebesar 59 point. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan pada hasil *post test* dibandingkan *pre test*. Hasil evaluasi tindakan didapatkan dari responden yaitu 7 dari 10 ibu mengatakan bahwa ibu inpartu merasa lebih tenang, segar dan rileks setelah diberikan terapi *essential oil limon citrus*. Hal ini dikarenakan aromaterapi dari essential oil memberikan relaksasi pada tubuh dan terjadi penurunan hormon stres pada tubuh sehingga dapat menurunkan rasa nyeri pada ibu inpartu.

Nyeri didefinisikan sebagai respon sensori yang diterima oleh stimulis disebabkan adanya ancaman atau rusaknya jaringan. Nyeri pada saat persalinan merupakan pengalaman subjektif dari ibu inpartu mengenai sensasi fisik berkaitan dengan kontraksi otot uterus yang

meliputi dilatasi, penipisan jalan lahir/serviks dan penurunan janin dalam proses persalinan. Respon fisiologis terhadap nyeri yang terjadi akan ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, denyut nadi, frekuensi nafas, keluarnya keringat, diameter pupil dan ketegangan otot. Proses melahirkan akan dimulai dari adanya kontraksi uterus. Proses persalinan akan menimbulkan nyeri viseral yang menyebabkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut dan hingga paha(10). Kecemasan pada proses persalinan yang berkepanjangan akan menimbulkan hilangnya rasa percaya diri pada ibu, berdampak pada nyeri persalinan yang berlebihan. Jika rasa takut muncul maka tubuh akan mengaktifkan pusat siaga dan pertahanan(11).

Aromaterapi adalah salah satu terapi alternatif dengan wangi-wangian dari bahan alami dalam bentuk essential oil yang bertujuan menenangkan, sentuhan penyembuhan yang bersifat terapeutik yang menenangkan serta mengatur fungsi kognitif, suasana hati dan kesehatan. Beberapa macam jenis tumbuhan dapat digunakan yaitu rosemary, sandalwood, jasmine, orange, lemon, ginger, tea tree, ylang-ylang dan lain sebagainya. Aromaterapi ini merupakan sebuah metode relaksasi menggunakan *essential oil* untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan *spirit*. sebagian besar aromaterapi ini bermanfaat dalam menurunkan tingkat nyeri(12). Pentingnya terapi komplementer dengan pemberian aromaterapi dalam coping manajemen nyeri yang memberikan efek rileksasi dan menyegarkan pada ibu. Kesempatan ini pengabdian masyarakat yang dilakugan dengan menggunakan *essential oil limon citrus*.

Sejalan dengan penelitian Turlina dan Hikmah (tahun 2021), menunjukkan bahwa terjadi penurunan dari nyeri berat setelah diberikan aromaterapi lemon menjadi nyeri sedang memiliki hasil yang signifikan. Penelitian Soraya (tahun 2021), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian inhalasi *limon citrus* terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif. Sejalan dengan pengabdian masyarakat dari Saleng (tahun 2022), menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan terkait manfaat lemon sebagai inhalasi untuk mengurangi nyeri persalinan. Selain itu terdapat beberapa penelitian menggunakan aromaterapi yang berbeda jenis seperti yang dilakukan oleh Sholehah, Arlym dan Putra (tahun 2020), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi minyak atsiri bunga mawar terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif.

4. KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk peningkatan pengetahuan tentang aromaterapi *limon citrus* dalam mengurangi nyeri persalinan dilakukan di Kabupaten Jember pada tanggal 4-24 Agustus 2023 dengan jumlah responden 10 orang ibu. Pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan mengurangi rasa nyeri persalinan yang dirasakan responden. Kegiatan serupa seharusnya dapat dilanjutkan secara terus-menerus sebagai upaya terapi komplementer nonfarmakologi yang aman untuk ibu dan janin dengan pemanfaatan jenis tanaman herbal yang telah teruji dalam penelitian mempunyai dampak yang luar biasa untuk kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mutmainnah AU, Johan H, Liyod SS. Asuhan Persalinan Normal dan Bayi Baru Lahir. Yogyakarta: CV. Andi Offset; 2022.
2. Andini IF, Puspita Y, Susanti E. Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Nafas Dalam pada Ibu Bersalin terhadap Persepsi Nyeri Persalinan. J Kesehat Mercusuar. 2022;5(2):10-8.
3. Yuriati P, Khoiriyah E. Persalinan Nyaman Dengan Teknik Rebozo. J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. 2021;12(2):287.
4. Purwanto A, Tribakti I, Cahya MRF, Khoiriyah S, Tahir R, Rini DS, et al. Manajemen Nyeri.

- Global Eksklusif Teknologi; 2023.
5. Muchtaridi. Aromaterapi : Memanfaatkan Aroma untuk Kesehatan dan Kesejahteraan. Semarang: Tiram Media; 2023.
 6. Hetia EN, Ridwan M, Herlina. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Aktif. *J Kesehat Metro*. 2017;10(1).
 7. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2021. Pusdatin.Kemenkes.Go.Id. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2021.
 8. Al-Faida N. Metodologi Penelitian Gizi. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management; 2023.
 9. Lestari CI, Pamungkas CE, Mardiyah S, Amilia R, Rospia ED. Pendidikan Kesehatan Tentang Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kecamatan Selaparang Kota Mataram Propinsi Nusa Tenggara Barat. *J Pengabd Masy Kebidanan*. 2022;4(1).
 10. Intanwati, Mardiyono, Ambarwati ER, Widyawati MN. Penerapan Aromaterapi Lavender pada Masker Untuk Memanajemen Persalinan dan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I. Magelang: PT. Rumah C1nta; 2022.
 11. Jumrah, Syafar M, Jusuf EC, Syamsuddin S. Edukasi Maternal Mental Health. Pasaman Barat: CV. Azka Pustaka; 2022.
 12. Sugito A, Ta'adi, Ramlan D. Aromaterapi dan Akupresur pada Sectio Caesarea. Magelang: PT. Pustaka Rumah C1nta; 2023.
 13. Turlina L, Hikmah NF. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri Persalinan Kala I FaseAktif di Bidan Praktek Mandiri Lamongan. *J Surya Media Komun Ilmu Kesehat*. 2021;13(03):300-5.
 14. Soraya S. Pengaruh Pemberian Inhalasi Aromaterapi *Limon citrus* Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *J Ilm Kesehat*. 2021;13(2):184-91.
 15. Saleng H. Penerapan Inhalasi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan. *J Pengabd Masy Nusant*. 2022;2(3):159-64.
 16. Sholehah KS, Arlym LT, Putra AN. Pengaruh Aromaterapi Minyak Atsiri Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Puskesmas Pangalengan Kabupaten Bandung. *J Ilm Kesehat*. 2020;12(1):41-54.