



Pemberian Aroma Terapi Lavender Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan

Siti Romlah*¹, Ufi Ayu Rinjani²

^{1,2}STIKes Bhakti Al-Qodiri

^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail: -

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Pendahuluan: Nyeri persalinan utamanya terjadi selama kontraksi rahim. Kontraksi ini dapat terasa seperti nyeri yang sangat kuat, seperti kram perut yang intens. Selain itu, saat bayi melalui saluran lahir, ada tekanan yang dirasakan di daerah panggul dan perineum. **Tujuan:** Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang aromaterapi lavender dalam mengurangi nyeri persalinan. **Metode:** kegiatan yang dilakukan dengan melakukan pemberian edukasi pada ibu hamil dan dilakukan evaluasi pengetahuan ibu hamil tentang nyeri persalinan dan terapi aroma lavender. **Hasil:** sebelum dilakukan penyuluhan, ibu memiliki rata-rata pengetahuan tentang nyeri persalinan adalah cukup, dan setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan tentang nyeri persalinan menjadi baik. Evaluasi tentang terapi lavender sebelum diberikan penyuluhan adalah kurang dan setelah diberikan penyuluhan, pengetahuan tentang aroma terapi lavender menjadi cukup.

Kata kunci: Aromaterapi lavender, nyeri persalinan

Abstract

Introduction: Labor pain mainly occurs during uterine contractions. These contractions can feel like intense pain, like intense stomach cramps. In addition, when the baby passes through the birth canal, there is pressure felt in the pelvic area and perineum. **Objective:** Increase pregnant women's knowledge about lavender aromatherapy in reducing labor pain. **Method:** activities carried out by providing education to pregnant women and evaluating pregnant women's knowledge about labor pain and lavender aroma therapy. **Results:** before counseling was carried out, the average knowledge about labor pain was sufficient for mothers, and after counseling, knowledge about labor pain became good. Evaluation of lavender therapy before being given counseling was lacking and after being given counseling, knowledge about lavender aroma therapy became sufficient.

Key words: Lavender aromatherapy, labor pain

1. PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses yang dialami oleh seorang wanita saat mengeluarkan bayi dari rahimnya. Hal itu merupakan suatu proses yang dialami oleh bayi dan ibu. Namun, proses persalinan terkadang melibatkan beberapa hal penting yang juga dapat menyebabkan adanya komplikasi saat persalinan berlangsung. Salah satu permasalahan yang sering muncul adalah adanya nyeri saat persalinan. Nyeri persalinan pada tiap individu akan berbeda-beda sehingga akan memiliki efek yang berbeda pula. Nyeri persalinan biasanya muncul saat adanya kontraksi rahim yang mana hal tersebut merupakan suatu proses untuk mendorong bayi keluar melalui saluran lahir.

Nyeri persalinan akan memberikan efek yang berbeda-beda tiap individu, tergantung mekanisme koping yang dimiliki ibu hamil. Sehingga hal tersebut akan menimbulkan nyeri yang berbeda, mulai dari ringan hingga berat sehingga perasaan tidak nyaman akan nyeri tersebut pun akan berbeda pula. Pengetahuan tentang nyeri pun akan mempengaruhi nyeri yang akan dirasakan oleh ibu hamil sehingga perlu adanya edukasi tentang bagaimana caranya menangani nyeri persalinan.

Penanganan nyeri dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan nyeri secara farmakologis menggunakan obat-obatan untuk mengurangi nyeri. Cara non farmakologis menggunakan terapi-terapi khusus yang mampu menurunkan nyeri persalinan. Salah satu terapi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat dalam artikel ini adalah dengan menggunakan aroma terapi lavender. Aromaterapi lavender adalah penggunaan minyak lavender atau bahan-bahan yang berasal dari tanaman lavender (*Lavandula angustifolia*) untuk tujuan penyembuhan atau relaksasi melalui penghirupan aroma atau aplikasi kulit yang tercium oleh indra penciuman. Lavender adalah salah satu jenis tanaman herbal yang terkenal dengan aromanya yang harum dan telah digunakan dalam berbagai budaya selama berabad-abad untuk manfaat kesehatan dan relaksasi. Aromaterapi lavender sering digunakan untuk meredakan stres, kecemasan, dan gangguan tidur. Aroma yang menenangkan dapat membantu merilekskan pikiran dan tubuh, serta meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, aroma terapi lavender juga sering digunakan untuk mengurangi nyeri saat persalinan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berguna untuk memberikan edukasi pada ibu hamil untuk mengurangi nyeri persalinan saat proses persalinan pada ibu sedang berlangsung. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan mampu mengurangi nyeri persalinan yang dirasakan oleh ibu sehingga nyeri yang dirasakan berada pada rentang nyeri ringan sampai dengan nyeri sedang.

2. METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan di PMB di daerah Puger, Jember. Pelaksanaan pada tanggal 4-24 Agustus 2023 dan dengan ibu hamil sebanyak 10 orang. Penyuluhan ini dilakukan dengan 4 tahap yaitu pertama pemaparan aromaterapi *lavender*, kedua inform consent dan ketiga praktik penggunaan aromaterapi *lavender* pada ibu dan keempat tanya jawab. Setelah dilaksanakan penyuluhan dilakukan evaluasi tentang pemahaman dan efek setelah diberikan edukasi tentang aromaterapi *lavender*. Peningkatan pengetahuan dinilai berdasarkan hasil sebelum dan setelah test dilakukan dan dianalisis peningkatannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan dengan memberikan inform consent kepada ibu hamil tentang kegiatan penyuluhan yang akan dilakukan. Setelah ibu hamil setuju dengan kegiatan yang akan dilakukan, maka dilakukan edukasi tentang nyeri persalinan dan terapi yang bisa digunakan untuk mengatasi nyeri saat persalinan berlangsung. Selain itu, ibu juga diberikan edukasi tentang aroma terapi lavender yang bisa digunakan selama proses persalinan berlangsung. Setelah kegiatan selesai dilakukan, maka dilakukan evaluasi tentang pemahaman ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang aroma terapi lavender untuk mengurangi nyeri persalinan.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Tentang Aroma Terapi Lavender untuk Mengurangi Nyeri Persalinan

Pengetahuan	Hasil Pre Test	Hasil Post Test
1. Nyeri Persalinan	Cukup	Baik
2. Terapi Lavender	Kurang	Cukup

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil sebelum dilakukan penyuluhan, ibu memiliki rata-rata pengetahuan tentang nyeri persalinan adalah cukup, dan setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan tentang nyeri persalinan menjadi baik. Evaluasi tentang terapi lavender sebelum diberikan penyuluhan adalah kurang dan setelah diberikan penyuluhan, pengetahuan tentang aroma terapi lavender menjadi cukup. Dari data di atas dapat diketahui bahwa dengan dilakukan penyuluhan maka akan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang nyeri persalinan dan aroma terapi sebagai salah satu terapi non farmakologis dalam mengurangi nyeri persalinan.

Nyeri merupakan respon yang sering terjadi saat proses persalinan berlangsung. Nyeri adalah sensasi yang unik, karena setiap individu akan merespon dengan cara yang berbeda sehingga tingkatan nyeri yang dirasakan selama persalinan pun akan berbeda pula. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi pada ibu hamil tentang nyeri persalinan sehingga nyeri yang dialami oleh ibu hamil tidak terlalu berat, salah satunya adalah dengan pemberian aroma terapi lavender dalam mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan.

Aromaterapi lavender terbukti dapat memberikan efek relaksasi dimana hal tersebut dapat memberikan efek rileks sehingga nyeri yang dirasakan tidak terlalu berat. Selain itu, aroma terapi lavender yang memberikan keharuman dapat menenangkan ibu hamil selama persalinan sehingga nyeri yang dirasakan tidak terlalu hebat. Oleh karena itu, pemberian edukasi pada ibu hamil perlu dilakukan secara berkala sehingga masalah kesehatan ibu hamil meningkat dan nyeri yang dialami dapat diturunkan dengan beberapa metode, salah satunya adalah dengan aroma terapi lavender.

4. KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk peningkatan pengetahuan tentang aromaterapi *lavender* dalam mengurangi nyeri persalinan dilakukan di Kabupaten Jember dengan jumlah responden 10 orang ibu. Pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan tentang nyeri persalinan dan aroma terapi lavender yang dapat menurunkan nyeri persalinan. Pemberian edukasi pada ibu hamil perlu dilakukan secara berkala sehingga masalah kesehatan ibu hamil meningkat dan nyeri yang dialami dapat diturunkan dengan beberapa metode, salah satunya adalah dengan aroma terapi lavender.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prawirohardjo, Sarwono. 2011. Ilmu Kebidanan. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.
2. Mukhlis, H., Nurhayati, N., & Wandini, R. (2018). effectiveness of jasmine oil (*jasminum officinale*) massage on reduction of labor pain among primigravida mothers. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 1(2), 47-52
3. Kastubi, 2011. Pengaruh relaksasi terhadap nyeri persalinan kala I pada fase laten di BPS Kecamatan Pasongsongan. Sumenep.
4. Hutasoit, Aini S. 2002., Panduan Aromatherapy Untuk Pemula, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
5. Yuliatun, L. (2008). Penanganan Nyeri Persalinan dengan Metode Nonfarmakologis. . Malang: Banyumedia Publishing.