



# Optimalisasi Pendidikan Kesehatan Tentang Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Pada Masa Nifas

Erisa Yuniardiningsih\*<sup>1</sup>, Nanda Amanatus Sholihah\*<sup>2</sup>

<sup>\*1,2</sup>STIKES BHAKTI AL-QODIRI

<sup>\*1,2</sup>Program Studi D3 Kebidanan

\*e-mail: [erisayuniardiningsih55896@gmail.com](mailto:erisayuniardiningsih55896@gmail.com)

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

## Abstrak

Pendidikan kesehatan pada ibu nifas merupakan salah satu program untuk meningkatkan kesehatan ibu yang dilaksanakan di Posyandu Sedap Malam 27 dengan memberikan pendidikan berupa penyuluhan kepada ibu yang hadir dalam kegiatan posyandu. Pendidikan kesehatan yang dilakukan secara optimal tujuannya untuk meningkatkan wawasan tentang pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri pada masa nifas. Pendidikan kesehatan pada ibu hamil dan nifas diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan khususnya pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri saat masa nifas dapat diaplikasikan. Ada tiga tahap dalam metode penelitian ini, meliputi: tahap persiapan, pelaksanaan program dan evaluasi. Luaran dari program ini diharapkan adanya peningkatan pengetahuan ibu terkait manfaat pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri pada masa nifas.

**Kata kunci:** Aromaterapi, Lavender, Nifas, Nyeri, Pendidikan Kesehatan

## Abstract

Health education for postpartum mothers is one of the programs to improve maternal health which is implemented at Posyandu Sedap Malam 27 by providing education in the form of counseling to mothers who attend posyandu activities. The aim of optimal health education is to increase insight into giving lavender aromatherapy to reduce pain during the postpartum period. Health education for pregnant and postpartum women is expected to increase knowledge, especially when applying lavender aromatherapy to reduce pain during the postpartum period. There are three stages in this research method, including: preparation stage, program implementation and evaluation. The output of this program is expected to increase mothers' knowledge regarding the benefits of giving lavender aromatherapy to reduce pain during the postpartum period.

**Keywords:** Aromatherapy, Lavender, Postpartum, Pain, Health Education

## 1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode setelah persalinan di mana tubuh wanita mengalami pemulihan dan kembali ke keadaan sebelum hamil, berlangsung sekitar enam minggu [1], [2]. Prevalensi terjadinya nyeri bervariasi, namun penelitian menunjukkan bahwa sekitar 50-75% mengalami nyeri postpartum selama minggu – minggu pertama setelah persalinan [3]–[5] Nyeri pada masa nifas disebabkan oleh beberapa faktor seperti kontraksi uterus saat involusi, episiotomi atau robekan perineum serta akibat menyusui. Nyeri postpartum dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu dan proses pemulihan, sehingga penanganan yang tepat sangat penting untuk kesejahteraan ibu baru [6], [7].

Nyeri postpartum memiliki multifaktorial yang mencakup berbagai aspek fisiologis dan mekanis [8]. Penyebab utama nyeri postpartum meliputi involusi uterus yaitu proses kembalinya uterus ke ukuran dan kondisi sebelum hamil yang menimbulkan kontraksi. Selain itu, nyeri perineum akibat episiotomi atau robekan perineum selama persalinan yang umum terjadi. Luka

bekas operasi caesar menambah dimensi lain dari nyeri postpartum. Aktivitas menyusui dapat memicu kontraksi uterus sehingga menimbulkan nyeri [9]–[11].

Nyeri postpartum yang tidak diatasi dapat memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental ibu. Secara fisik, nyeri yang tidak terkendali dapat menghambat proses penyembuhan, mengurangi mobilitas dan meningkatkan kelelahan [12]. Secara emosional, nyeri yang persisten dapat meningkatkan risiko depresi postpartum dan kecemasan, mengganggu ikatan ibu dan bayi, serta mempengaruhi kualitas tidur. Dampak negatif ini dapat memperpanjang pemulihan dan mengurangi kemampuan ibu untuk merawat bayinya secara optimal [13], [14]. Sehingga, perlunya penanganan nyeri yang efektif sangat penting untuk memastikan kesejahteraan ibu dan mendukung transisi yang lebih lancar menuju peran keibuan [15].

Salah satu alternatif non farmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri pada masa nifas yaitu pemberian aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender terbukti efektif dalam mengurangi nyeri pada masa nifas yang disebabkan dari sifat analgesik dan relaksasinya. Senyawa aktif dalam minyak lavender, seperti *linalool* dan *linalyl acetate*, bekerja dengan menstimulasi sistem saraf pusat, mengurangi ketegangan otot, dan menghambat transmisi sinyal nyeri. Aromaterapi lavender mampu meningkatkan produksi hormon serotonin yang mampu mengurangi persepsi nyeri dan meningkatkan perasaan rileks [16]–[18]. Penelitian yang dilakukan Conrad and Adams (2018) dan Chitnis *et al.* (2020) menunjukkan bahwa ibu yang menggunakan aromaterapi lavender selama masa nifas melaporkan penurunan signifikan dalam intensitas nyeri, baik pada nyeri perineum maupun nyeri akibat involusi uterus [19], [20].

Penyuluhan merupakan salah satu teknik untuk meningkatkan pengetahuan, harapannya setelah dilakukan penyuluhan individu tersebut dapat merubah sikap dan perilaku yang mengarah positif. indikator dari perilaku sehat meliputi pengetahuan, sikap dan perilaku. Apabila indikator perilaku sehat tercapai, maka derajat kesehatan akan meningkat [21]–[23]. Peningkatan pengetahuan tentang pemberian aromaterapi lavender melalui pendidikan kesehatan adalah setiap prakarsa yang mempengaruhi masyarakat untuk berperilaku sehat. Sehingga, masyarakat akan menyadari pentingnya pemberian aromaterapi lavender, serta mengembangkan pemahaman untuk meluaskan wawasan mengenai manfaat pemberian aromaterapi lavender [24], [25].

Tolak ukur pada program pendidikan kesehatan yaitu diharapkan adanya perluasan wawasan ibu-ibu terutama manfaat dari pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri pada masa nifas. Kegiatan ini merupakan bagian dari upaya penyuluhan bertujuan meluaskan wawasan terkait manfaat aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri pada masa nifas.

## 2. METODE

Program pengabdian masyarakat dilaksanakan di Posyandu Sedap Malam 27 dengan tema sebagai berikut: Optimalisasi Pendidikan Kesehatan tentang pemberian aromaterapi lavender yang berjumlah 45 orang. Dalam melaksanakan program dilakukan beberapa langkah, yaitu:

a. Tahap Persiapan

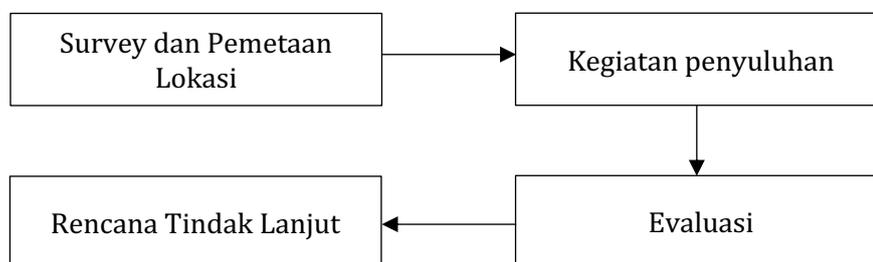
Persiapan dimulai dengan observasi yang menjadi fokus utama dari pengabdian. Observasi dilakukan dengan mencari data yang dimiliki capaian kunjungan posyandu paling rendah serta permasalahan yang dihadapi kader berkaitan dengan capaian program yang belum terpenuhi pada tanggal Mei 2024.

b. Pelaksanaan Program

Terdapat beberapa tahap dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan, 1) Persiapan alat dan bahan, 2) Pembuatan banner dan pamphlet, 3) pelaksanaan penyuluhan, 4) Penelitian pelaksanaan program, direncanakan tanggal 20 Mei 2024.

c. Tahap Evaluasi

Program penilaian dilaksanakan guna membedakan adanya perluasan wawasan yang diperoleh ibu hamil dan ibu nifas sebelum dan sesudah pelaksanaan penyuluhan. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu hamil dan nifas mengenai manfaat pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri pada masa nifas. Pada kegiatan ini, alur pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Plot Pelaksanaan Program

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ibu hamil dan ibu nifas merupakan kelompok yang sangat penting untuk mendapatkan edukasi kesehatan mengenai manfaat pemberian aromaterapi lavender masa nifas. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 20 Mei 2024. Pelaksanaan edukasi kesehatan ini merupakan bagian dari upaya pengabdian kepada masyarakat, terutama ditujukan kepada ibu hamil dan ibu nifas, dengan tujuan meningkatkan pemahaman mengenai manfaat pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri pada masa nifas.

Langkah pertama dalam kegiatan ini adalah survei dan pemetaan lokasi. Tujuan survei lokasi adalah untuk memilih lokasi yang akan digunakan sebagai tempat pelaksanaan kegiatan. Langkah kedua adalah persiapan alat dan bahan. Sebagai media penyuluhan, digunakan pamphlet. Sebelum pamphlet disebar, peserta penyuluhan akan diberikan pre-test terkait materi yang

akan disampaikan untuk mengukur tingkat pengetahuannya. Setelah itu, pamflet disebar dan dilakukan evaluasi melalui post-test. Penilaian dilakukan untuk mengevaluasi apakah terjadi perubahan atau peningkatan pemahaman masyarakat sebelum dan setelah penyuluhan.



Gambar 2. Kegiatan pendidikan kesehatan tentang manfaat pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri pada masa nifas di Posyandu Sedap Malam 27

Berikut ini adalah evaluasi pengetahuan mengenai pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri pada masa nifas di Posyandu Sedap Malam 27

Tabel 1. Kebutuhan Nutrisi pada Remaja:

Pengetahuan	Hasil
Pre	Kurang
Post	Baik

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan, kami dapat menyimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang optimalisasi pendidikan kesehatan tentang optimalisasi pendidikan kesehatan tentang pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri pada masa nifas. Edukasi perlu dilakukan secara berkala terutama berkaitan dengan penatalaksanaan nyeri pada masa nifas yang masih kurang, sehingga dengan adanya pendidikan kesehatan secara berkala maka akan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat terutama bagi ibu dan bayi guna menekan jumlah kematian ibu pada masa nifas dan meningkatkan kesehatan bayi.

Tujuan dilakukan pendidikan kesehatan untuk mengubah perilaku individu dan masyarakat menjadi lebih baik. Pendidikan kesehatan berfokus dalam perubahan aspek kognitif, dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu nifas bertujuan untuk mengurangi nyeri pada masa nifas. Ibu hamil dan ibu nifas sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan tentang manfaat pemberian aromaterapi lavender memiliki pengetahuan kurang namun pengetahuan meningkat baik setelah memperoleh pendidikan kesehatan tentang manfaat pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri pada masa nifas [26]. Hal ini didukung hasil penelitian Himawati dan Vitaloka (2021) pemberian aromaterapi lavender efektif mengurangi nyeri jahitan perineum pada ibu nifas di Puskesmas Brati [27].

Pemberian pendidikan kesehatan tentang aromaterapi lavender kepada ibu nifas telah terbukti mampu meningkatkan pengetahuan mereka mengenai metode alami untuk mengurangi nyeri dan stres. Edukasi ini mencakup informasi tentang manfaat lavender, cara penggunaan yang tepat, serta potensi efek samping dan kontraindikasi. Dengan pengetahuan ini, ibu lebih cenderung untuk mencoba dan merasakan manfaat dari aromaterapi lavender, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang menerima pendidikan kesehatan ini memiliki tingkat pengetahuan yang lebih tinggi dan merasa lebih percaya diri dalam menggunakan aromaterapi sebagai bagian dari strategi manajemen nyeri dan relaksasi mereka [19], [20].

#### 4. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat dilaksanakan di Posyandu Sedap Malam 27. Salah satu tujuan dari program ini guna memperluas wawasan ibu hamil dan ibu nifas di Posyandu Sedap Malam 27 tentang manfaat pemberian aromaterapi lavender untuk menurunkan nyeri pada masa nifas. Program yang dilaksanakan berupa pendidikan kesehatan dan membagikan lembar informasi kesehatan terhadap ibu hamil dan ibu nifas di Posyandu Sedap Malam 27. Kegiatan yang telah dilakukan dan dievaluasi peningkatan pengetahuan ibu hamil dan ibu nifas tentang manfaat pemberian aromaterapi lavender untuk menurunkan nyeri pada masa nifas.

#### UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

-

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] X. Lian, X. Zheng, and W. Jing, "Postpartum Pain Management: A Review of the Literature," *J. Obstet. Gynecol. Neonatal Nurs.*, vol. 49, no. 6, pp. 715–726, 2020.
- [2] T. Nguyen and L. Tran, "Postpartum Pain: Etiology and Treatment Options," *BMC Pregnancy Childbirth*, vol. 23, no. 1, p. 101, 2023.
- [3] P. J. Lally and M. Thompson, "Prevalence and risk factors for postpartum pain: A systematic review," *J. Women's Heal.*, vol. 28, no. 3, pp. 399–409, 2019.
- [4] C. H. Chen, S. Y. Wang, and H. Y. Chiu, "Prevalence and associated factors of postpartum pain: A cross-sectional study," *BMC Pregnancy Childbirth*, vol. 21, no. 1, p. 150, 2021.
- [5] S. Saatsaz, A. Farshbaf-Khalili, F. Jabbari, and F. Alizadeh, "Postpartum pain prevalence and related factors in Iranian mothers: A cross-sectional study," *J. Pain Res.*, vol. 15, pp. 123–132, 2022.
- [6] R. Smith and A. Jones, "The Impact of Postpartum Pain on New Mothers: A Comprehensive Review," *J. Matern. Neonatal Med.*, vol. 32, no. 5, pp. 759–765, 2019.
- [7] E. L. Lindholm and I. . Hildingsson, "Women's experiences of pain and discomfort after childbirth," *J. Clin. Nurs.*, vol. 29, no. 13–14, pp. 2332–2345, 2020.
- [8] K. Gausia, C. Fisher, M. Ali, and J. Oosthuizen, "Psychological and social factors associated with postpartum perineal pain: A systematic review," *J. Psychosom. Res.*, vol. 123, p. 109728, 2019.
- [9] J. C. Eisenach, P. H. Pan, R. Smiley, P. Lavand'homme, R. Landau, and T. T. Houle, "Severity

- of acute pain after childbirth, but not type of delivery, predicts persistent pain and postpartum depression," *Pain*, vol. 159, no. 5, pp. 720–729, 2018.
- [10] W. Li, Q. Wan, X. Qu, L. Zhang, S. Zhang, and Y. Zhou, "Factors associated with postpartum pain among primiparous women in China: A prospective cohort study," *BMC Pregnancy Childbirth*, vol. 20, no. 1, p. 715, 2020.
- [11] L. Henriksen, E. Grimsrud, B. Schei, M. Lukasse, and B. S. Group, "actors related to a negative birth experience – A mixed methods study," *Midwifery*, vol. 90, p. 102818, 2021.
- [12] S. M. Walker and L. Cheshire, "Persistent postpartum pain and its impact on maternal well-being," *Br. J. Pain*, vol. 14, no. 3, pp. 136–145, 2020.
- [13] R. Smith and A. Jones, "Addressing chronic pain and depression in postpartum women: A review," *J. Psychosom. Obstet. Gynecol.*, vol. 42, no. 2, pp. 107–115, 2021.
- [14] N. Verreault, D. Da Costa, A. Marchand, K. Ireland, M. Dritsa, and S. Khalifé, "Rates and risk factors associated with depressive symptoms during pregnancy and with postpartum onset," *J. Psychosom. Res.*, vol. 65, no. 2, pp. 157–162, 2018.
- [15] J. S. Boissonnault and M. J. Blaschak, "The impact of postpartum pain on early mother-infant interactions," *J. Womens. Health Phys. Therap.*, vol. 43, no. 1, pp. 13–20, 2019.
- [16] M. Namazi, S. Salehi, and A. Khatony, "The effect of lavender essential oil on postpartum pain: A systematic review and meta-analysis," *J. Evid. Based. Complementary Altern. Med.*, vol. 24, no. 3, pp. 101–107, 2019.
- [17] K. Vakilian, M. Atarha, and R. Bekhradi, "Lavender aromatherapy for reduction of perineal discomfort in early postpartum period: A randomized controlled trial," *J. Matern. Neonatal Med.*, vol. 34, no. 15, pp. 2475–2480, 2021.
- [18] S. Fayazi and M. Shariati, "Aromatherapy with lavender for pain relief: A systematic review and meta-analysis," *Int. J. Obstet. Anesth.*, vol. 50, p. 103220, 2022.
- [19] P. Conrad and C. Adams, "The effects of clinical aromatherapy for anxiety and depression in the high-risk postpartum woman - a pilot study," *Complement. Ther. Clin. Pract.*, vol. 32, pp. 1–5, 2018.
- [20] R. Chitnis, B. Lim, and K. Scott, "Efficacy of lavender aromatherapy on pain and anxiety in postpartum women: A randomized controlled trial," *J. Integr. Med.*, vol. 18, no. 2, pp. 115–120, 2020.
- [21] Kemenkes RI, "Program Pengendalian HIV AIDS dan PIMS di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama: Petunjuk Teknis di Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Indonesia." Kementerian Kesehatan RI, Jakarta, 2016.
- [22] E. I. Artini, *Pendidikan Kesehatan Gigi*. Jakarta: Kedokteran ECG, 2002.
- [23] F. H. Akbar, Awaluddin, and N. Arya, "Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut Siswa Kelas 1-5 dan Pra Sekolah, di Sekolah Kebangsaan Seri Makmur, Maran, Pahang, Malaysia," *J. Pengabd. Masy. Hasanuddin*, vol. 1, no. 1, 2020.
- [24] H. Miko and L. R. Suminar, "Pengaruh Penyuluhan Media Tiga Dimensi Pada Pengguna Siwak Modifikasi Terhadap Kebersihan Gigi Dan Mulut Pada Santri Di Pesantren Al-Kautsar Kabupaten Kuningan," *Indones. Oral Heal. J.*, vol. 2, no. 1, 2017.
- [25] N. Husna and Prasko, "Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Gigi dengan Menggunakan Media Busy Book terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut," *J. Kesehat. Gigi*, vol. 6, pp. 51–55, 2019.
- [26] N. Sa'idaha, S. S. Hidayat, S. Chairunnisa, F. Adriani, E. Tiana, and Zuriani, "Efek Aroma Terapi Lavender untuk Mengurangi Nyeri Masa Nifas pada Persalinan Normal," *J. Ilmu Kedokt. dan Kesehat. Indones.*, vol. 2, no. 2, pp. 01–08, 2022.
- [27] L. Himawati and D. Vitaloka, "Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender pada Ibu Nifas dengan Nyeri Jahitan Perineum di Puskesmas Brati," *TSJKeb\_Jurnal*, vol. 6, no. 1, pp. 1–7, 2021.