

Perbedaan Terapi Musik dan Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin di Wilayah Puger Jember

Siti Romlah*¹

*¹Stikes Bhakti Al-Qodiri

*¹Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail:

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi: -

Abstrak

Pendahuluan: Nyeri yang dialami oleh ibu saat proses persalinan kala 1 adalah salah satu komponen dari proses persalinan normal. Kala 1 adalah tahap awal dari persalinan dan biasanya berlangsung dari saat mulai munculnya kontraksi hingga pembukaan serviks mencapai sekitar 10 sentimeter. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan nyeri persalinan kala 1 ibu bersalin dengan menggunakan terapi musik dan aromaterapi Lemon. **Metode:** Penelitian ini merancang eksperimen kuasi dengan uji pra dan pasca tanpa kelompok kontrol. Sebanyak 10 peserta (5 peserta dalam kelompok terapi musik dan 5 peserta dalam kelompok aromaterapi Lemon) diambil sebagai sampel menggunakan metode sampel probabilitas (pengambilan sampel acak sederhana). Analisis statistik yang diterapkan dalam penelitian ini adalah uji t sampel berpasangan. **Hasil:** Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terapi musik dan aromaterapi Lemon menghasilkan perbedaan yang signifikan dalam penurunan tingkat nyeri, dengan nilai p sebesar 0,002 pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. **Kesimpulan:** dapat disimpulkan bahwa kedua jenis intervensi ini memiliki dampak yang serupa terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1. Dengan demikian, penelitian ini dapat dianggap sebagai salah satu alternatif terapi yang dapat digunakan untuk membantu ibu bersalin untuk mengurangi nyeri yang timbul saat persalinan sedang berlangsung. **Rekomendasi:** Adanya nyeri saat persalinan dapat mengganggu kenyamanan ibu bersalin sehingga perlu dilakukan terapi dalam menangani hal tersebut dan peneliti menyarankan untuk menggunakan kombinasi terapi musik dan aromaterapi Lemon.

Kata kunci: terapi musik, aroma terapi Lemon, nyeri, persalinan kala 1, ibu bersalin

Abstract

Introduction: The pain experienced by mothers during the 1st stage of labor is one component of the normal labor process. The 1st stage is the initial stage of labor and usually lasts from the moment contractions begin until the cervix dilates to around 10 centimeters. The aim of this research is to determine the differences in labor pain in the first stage of labor by using music therapy and Lemon aromatherapy. **Method:** This study designed a quasi-experiment with pre and post tests without a control group. A total of 10 participants (5 participants in the music therapy group and 5 participants in the Lemon aromatherapy group) were taken as samples using the probability sampling method (simple random sampling). The statistical analysis applied in this research is the paired sample t test. **Results:** The results of statistical analysis showed that music therapy and Lemon aromatherapy produce a significant difference in reducing levels. pain, with a p value of 0.002 at a significance level of $\alpha = 0.05$. **Conclusion:** it can be concluded that these two types of intervention have a similar impact on reducing pain in the first stage of labor. Thus, this research can be considered as an alternative therapy that can be used to help mothers in labor to reduce the pain that occurs while labor is in progress. **Recommendation:** The presence of pain during labor can disturb the comfort of the mother in labor so therapy is needed to deal with this and researchers recommend using a combination of music therapy and Lemon aromatherapy.

Keywords: music therapy, Lemon aroma therapy, pain, 1st stage of labor, mother giving birth

1. PENDAHULUAN

Nyeri persalinan pada ibu saat kala 1 merupakan pengalaman yang umum dan merupakan salah satu tanda bahwa proses persalinan telah dimulai. Kala 1 adalah tahap awal dari persalinan, di mana serviks (leher rahim) mulai membuka dan tipis untuk memungkinkan bayi keluar dari rahim. Nyeri pada kala 1 ini disebabkan oleh kontraksi otot-otot rahim dan peningkatan tekanan pada serviks dan area panggul [1].

Nyeri persalinan pada kala 1 seringkali melibatkan daerah perut bawah, panggul, dan punggung bawah. Nyeri ini dapat menjalar ke area paha dan punggung, dan intensitasnya dapat bervariasi dari satu kontraksi ke kontraksi berikutnya. Selama kala 1, kontraksi akan menjadi lebih sering dan lebih intens seiring berjalannya waktu. Biasanya, kontraksi ini berlangsung sekitar 30 detik hingga 1 menit dan terjadi dengan interval yang semakin singkat [2].

Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2019, setiap harinya sekitar 810% ibu meninggal karena masalah yang terkait dengan kehamilan dan proses persalinan. Setiap tahunnya terdapat banyak sekali permasalahan yang dialami oleh ibu hamil selama proses persalinan. Berdasarkan BPS tahun 2020, pada tahun 2015, Angka Kematian Ibu (AKI) mencapai 305 per 100,000 kelahiran, dan terdapat penurunan jumlah kematian ibu berdasarkan provinsi dari 4.226 pada tahun 2018-2019 menjadi 4.221 [3].

Riskesdas Nasional tahun 2018 juga menunjukkan bahwa 23,2% ibu mengalami komplikasi selama persalinan, dengan pecahnya ketuban mencapai 5,6% dan persalinan yang berlangsung lama sebanyak 4,3%. Pada tahun 2019, penyebab kematian ibu yang paling umum adalah perdarahan (1.280 kasus), hipertensi selama kehamilan (1.066 kasus), dan infeksi (207 kasus) [4].

Rasa sakit yang tidak terkontrol dapat mengganggu proses persalinan.

Ketika ibu merasa lebih nyaman, ia dapat fokus dan bekerja sama dengan tenaga medis untuk memfasilitasi proses kelahiran bayinya. Penanganan nyeri yang baik dapat meningkatkan kualitas pengalaman persalinan ibu. Ini dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan ketidaknyamanan, sehingga ibu dapat mengingat momen persalinan dengan lebih positif [5].

Nyeri saat proses persalinan dapat dikelola melalui dua metode, yakni dengan menggunakan obat-obatan atau tanpa menggunakan obat-obatan. Salah satu cara farmakologis yang bisa dilakukan adalah dengan cara melakukan terapi alternatif, salah satunya adalah dengan menggunakan terapi musik dan aroma terapi lemon. Terapi musik adalah bentuk perawatan yang menggunakan musik dan elemen-elemen musikal untuk memengaruhi kondisi fisik, emosional, kognitif, dan sosial seseorang. Terapi musik dapat diberikan oleh seorang terapis musik terlatih atau digunakan secara mandiri oleh individu untuk meningkatkan kesejahteraan mereka [6].

Musik memiliki kemampuan untuk meredakan nyeri, stres dan kecemasan. Mendengarkan musik yang tenang atau berpartisipasi dalam musik terapi dapat membantu seseorang merasa lebih rileks. Musik dapat memengaruhi suasana hati seseorang. Mendengarkan musik yang menyenangkan atau bermain musik dapat meningkatkan mood dan perasaan positif [7].

Sementara itu, Aromaterapi lemon adalah salah satu bentuk terapi aroma yang menggunakan minyak esensial lemon untuk tujuan kesehatan dan relaksasi. Minyak esensial lemon diperoleh dari kulit buah lemon dan memiliki aroma segar, cerah, dan menyegarkan. Aroma lemon diketahui memiliki efek positif pada mood dan dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Lemon juga dapat membantu meredakan mual, terutama pada kondisi

seperti mual-muntah hamil atau mual akibat perjalanan [8].

Terapi alternatif musik dan aromaterapi Lemon diharapkan mampu memberikan penurunan nyeri persalinan kala 1 pada ibu bersalin sehingga terapi-terapi tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan terutama pada ibu bersalin.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain Quasy Experiment tanpa kelompok kontrol, dengan melakukan pengukuran sebelum perlakuan (pre-test) dan setelah perlakuan (post-test). Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi perbedaan antara kedua pengukuran tersebut. Sampel penelitian terdiri dari 10 orang, yang terbagi menjadi dua kelompok: satu kelompok mengikuti program terapi musik, dan satu kelompok mengikuti aromaterapi Lemon. Pemilihan sampel dilakukan melalui teknik purposive sampling [9][10][11].

Data dikumpulkan melalui lembar observasi yang digunakan untuk mengamati karakteristik terapi musik dan lemon serta untuk mengamati nyeri pada persalinan kala I. Setelah itu, data diproses menggunakan perangkat lunak komputer yang menghasilkan hasil analisis univariat. Analisis ini bertujuan untuk menjelaskan setiap variabel, baik variabel yang mandiri maupun yang tergantung, dan analisis bivariat dilakukan untuk menguji hipotesis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Ibu Bersalin Sebelum dan Sesudah Terapi Musik

Perbedaan dalam nilai rata-rata pre-test tingkat nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin antara kelompok yang menerima terapi musik dan kelompok yang menerima aromaterapi lemon adalah $0,002 < 0,05$ oleh

karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat beda yang sangat signifikan dalam penurunan tingkat skala nyeri persalinan kala I sebelum intervensi antar kelompok terapi musik dan kelompok aromaterapi lemon pada ibu bersalin.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan dalam pengaruh terapi musik dan aromaterapi lavender terhadap pengurangan tingkat nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin di daerah Puger, Jember.

Hasil studi menunjukkan bahwa terapi musik memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat nyeri persalinan pada ibu bersalin selama kala I. Para peneliti menemukan bahwa ibu bersalin yang mendengarkan musik selama proses persalinan kala I cenderung mengalami tingkat nyeri yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak mendengarkan musik. Selain itu, terapi musik juga dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres pada ibu bersalin, yang pada gilirannya dapat memengaruhi tingkat nyeri yang dirasakan. Musik dengan tempo yang lambat dan relaksasi dapat memberikan efek menenangkan pada ibu bersalin, membantu mereka lebih rileks, dan merasa lebih nyaman selama proses persalinan [12].

Music dapat memberikan sensasi dan efek yang menenangkan sehingga dengan adanya efek tersebut dapat membantu ibu hamil untuk mengatasi nyeri persalinan yang sedang dirasakannya. Selain itu, nyeri persalinan juga menyebabkan rasa tidak nyaman pada ibu hamil sehingga perlu adanya distraksi dari nyeri yang dirasakan, salah satunya adalah dengan terapi music. Alunan music yang merdu dan enak didengar dapat mengalihkan rasa nyeri yang sedang dirasakan oleh ibu hamil selama proses persalinan sehingga perlu adanya distraksi

terhadap nyeri tersebut, salah satunya adalah dengan terapi music.

Selain terapi musik, aromaterapi lemon juga memiliki manfaat terhadap nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin telah menjadi fokus penelitian dalam bidang perawatan kesehatan dan alternatif. Penggunaan aromaterapi lemon selama persalinan kala I dapat memiliki beberapa dampak positif, meskipun hasilnya dapat bervariasi antara individu. Aromaterapi lemon melibatkan penggunaan minyak esensial lemon yang diterapkan atau diinhalasikan oleh ibu bersalin selama proses persalinan. Lemon memiliki aroma yang segar dan dapat memberikan efek penyegaran [13].

Aromaterapi lemon dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan ibu bersalin, yang pada gilirannya dapat mengurangi persepsi mereka terhadap nyeri. Aroma lemon yang segar dapat memiliki efek relaksasi pada ibu bersalin, membantu mereka menjadi lebih tenang selama proses persalinan [14].

Minyak lemon dikenal karena aroma cerahnya yang segar dan kemampuannya untuk mengangkat suasana hati. Minyak lemon juga memiliki sifat penyegar yang dapat membantu meredakan stres dan kecemasan. Minyak lemon yang sudah diencerkan dapat diambil beberapa tetes dan ditambahkan ke diffuser aromaterapi. Diffuser ini akan menghasilkan uap halus yang mengandung aroma lemon yang menyebar di udara. Ini adalah salah satu cara yang umum digunakan dalam aromaterapi untuk menghirup aroma minyak esensial. Aroma lemon telah dikaitkan dengan efek positif pada suasana hati dan emosi. Minyak esensial lemon dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan keceriaan, dan mengurangi stres. Proses ini memungkinkan relaksasi mental yang dapat membantu seseorang merasa lebih tenang dan damai.

Selain melalui diffuser, minyak esensial lemon juga dapat digunakan dalam berbagai aplikasi aromaterapi, seperti campuran minyak pijat, perendaman kaki, atau dalam produk perawatan kulit dan tubuh.

Proses persalinan merupakan suatu proses yang dapat menyebabkan banyak terjadinya permasalahan pada ibu, salah satunya adalah nyeri. Nyeri merupakan permasalahan yang sering dialami saat proses persalinan sedang berlangsung, oleh karena itu perlu adanya beberapa terapi komplementer untuk mengatasi nyeri tersebut. Terapi music dan aroma terapi lemon terbukti dapat memberikan efek yaitu mengurangi tingkat nyeri yang dialami oleh ibu bersalin.

Penting bagi para kader untuk memberikan informasi terkait dengan penanganan nyeri persalinan saat proses persalinan berlangsung, oleh karena itu edukasi yang efektif dapat memberikan dan meningkatkan status kesehatan ibu dan mengurangi angka kematian ibu dan anak.

4. KESIMPULAN

Ada perbedaan yang signifikan antara penerapan terapi music dan aromaterapi lemon dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rekomendasi kepada bidan di Jember untuk mengurangi nyeri persalinan dengan mengimplementasikan terapi music dan aromaterapi lemon, sehingga dapat membantu menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Lestari, Lestari (2022) Perbedaan Penurunan Nyeri Persalinan Antara Deep Back Massage Dengan Aromaterapi Lavender Dan Kompres Hangat Dengan Musik Klasik Di Rsud Panembahan Senopati. Thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

- [2] Wahyuningsih, M., Puji Rahayu, R., & Liliana, A. (2023). The Influence of Mozart's Classical Music Therapy and Giving Lemon (Cytrus Limon) Aromatherapy in Reducing Anxiety Levels of Pregnant Women. *HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN*, 11(2), 324-334.
<https://doi.org/10.36763/healthcare.v11i2.195>
- [3] Handayani S. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Penurunan Nyeri Persalinan Dan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 2016: 5(2):1-15.
- [4] Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta: 2020.
- [5] Aprilian, E. 2020. Perbedaan Efektivitas Terapi Musik Klasik Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Jkm Edisi Khusus September 2020*
- [6] Febriaty, S. 2021. Kombinasi Teknik Tarik Napas Dalam Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*. VOL 2 NO 1
- [7] Artha, R. 2023. Analisis Praktik Klinik Keperawatan dengan Intervensi Inovasi Terapi Musik Klasik dan Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Stroke Non Hemoragik di Ruang Intermediate RSUD Aji Muhammad Parikesit. Skripsi. UMKT.
- [8] Yunika, dkk. 2023. Pengaruh Aromatherapy Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I. *Journal of Fundus*. Vol 3 No 2.
- [9] Azari, A. A. 2022. Cara Mudah Menyusun Metode Penelitian Keperawatan dan Kebidanan. TIM: Jakarta
- [10] Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV Alfabeta.
- [11] Regina Pricilia Yunika/ Literature Review: Pengaruh Aromatherapy Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Nasution, Yulida Efendi, Fina Kusuma Wardani, and Putri Hamellya. 2022. "Bitter Orange Aromatherapy for Reducing Labor Pain in Active Phase I On Primigravida Women." *Jurnal Kebidanan Malahayati*8(1):17-23.
- [12] Putri, and Amalia. 2019. Terapi Komplementer. PT. Pustaka Baru.
- [13] Rahmita, H., R. N. Wiji, and R. Rahmi. 2018. "Efektivitas Aromaterapi Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan Di Bpm Rosita Kota Pekanbaru." *Jurnal Ilmu Kebidanan ((Journal Of Midwifery Scinces)*7(2)
- [14] Nurhayati, and Santi. 2020. "Pengaruh Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin." *Maternal Child Health Care Journal*2(3)