

Perbedaan Terapi Aromaterapi Lavender dan Nafas Dalam 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 merupakan pengalaman yang tidak nyaman yang dapat mengganggu kenyamanan seseorang. Pada ibu yang melahirkan, tingkat nyeri selama fase I bervariasi antar individu, sehingga diperlukan penanganan untuk mengurangi nyeri tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan tingkat nyeri persalinan fase I antara ibu bersalin yang menggunakan terapi aromaterapi lavender dan teknik napas dalam. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi dengan pengujian sebelum dan sesudah tanpa adanya kelompok kontrol. Sebanyak 20 peserta diambil sebagai sampel, terdiri dari 10 peserta dalam kelompok terapi aromaterapi lavender dan 10 peserta dalam kelompok napas dalam, dengan menggunakan metode pengambilan sampel probabilitas (sampling acak sederhana). Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t untuk sampel berpasangan. **Hasil:** Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terapi aromaterapi lavender dan teknik napas dalam memiliki perbedaan yang signifikan dalam mengurangi tingkat nyeri, dengan nilai p sebesar 0,005 pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. **Kesimpulan:** kedua jenis intervensi ini memiliki efek yang serupa dalam mengurangi nyeri persalinan fase 1. Oleh karena itu, penelitian ini dapat dianggap sebagai salah satu alternatif terapi yang dapat membantu ibu bersalin mengurangi nyeri yang muncul selama proses persalinan. **Rekomendasi:** Nyeri saat persalinan dapat mengganggu kenyamanan ibu, sehingga diperlukan terapi untuk mengatasi masalah ini. Peneliti merekomendasikan penggunaan kombinasi terapi aromaterapi lavender dan teknik napas dalam.

Kata kunci: aromaterapi lavender, napas dalam, nyeri, persalinan kala 1, ibu bersalin

Abstract

Introduction: Pain is an uncomfortable experience that can disrupt a person's comfort. In mothers who give birth, the level of pain during phase I varies between individuals, so treatment is needed to reduce the pain. This study aims to explore the differences in the level of labor pain during phase I between mothers who give birth using lavender aromatherapy therapy and deep breathing techniques. **Methods:** This study used a quasi-experimental method with before and after testing without a control group. A total of 20 participants were taken as samples, consisting of 10 participants in the lavender aromatherapy therapy group and 10 participants in the deep breathing group, using the probability sampling method (simple random sampling). The statistical analysis used in this study was the t-test for paired samples. **Results:** The results of the statistical analysis showed that lavender aromatherapy therapy and deep breathing techniques had significant differences in reducing pain levels, with a p value of 0.005 at a significance level of $\alpha = 0.05$. **Conclusion:** both types of interventions have similar effects in reducing phase 1 labor pain. Therefore, this study can be considered as an alternative therapy that can help mothers in labor reduce the pain that occurs during the labor process. **Recommendation:** Pain during labor can interfere with the comfort of the mother, so therapy is needed to overcome this problem. Researchers recommend the use of a combination of lavender aromatherapy and deep breathing techniques.

Keywords: lavender aromatherapy, deep breathing, pain, first stage of labor, mother giving birth

1. PENDAHULUAN

Nyeri persalinan merupakan salah satu masalah umum yang dialami oleh ibu, khususnya pada fase 1. Fase 1 adalah tahap awal persalinan, di mana serviks mulai membuka dan menipis untuk memfasilitasi keluarnya bayi dari rahim. Nyeri ini disebabkan oleh kontraksi otot rahim dan peningkatan tekanan pada serviks serta area panggul [1].

Nyeri selama tahap pertama proses persalinan biasanya dirasakan di area perut bagian bawah, panggul, dan punggung bawah. Sensasi nyeri ini dapat menjalar ke paha dan punggung, dengan tingkat keparahan yang bervariasi antara satu kontraksi dan kontraksi berikutnya. Selama fase ini, kontraksi akan semakin sering dan semakin kuat seiring berjalannya waktu. Umumnya, durasi kontraksi berkisar antara 30 detik hingga 1 menit, dengan interval yang semakin pendek [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].

Nyeri yang tidak terkontrol pada ibu bersalin dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan bahkan mengganggu

proses persalinan. Oleh karena itu, dukungan dari tenaga kesehatan sangat penting dalam penanganan nyeri selama persalinan [5].

Nyeri yang dialami oleh ibu bersalin bisa menjadi masalah jika tidak segera diatasi. Penanganan yang tepat terhadap nyeri dapat meningkatkan kesejahteraan ibu, terutama selama persalinan. Selain nyeri, ibu juga berisiko menghadapi berbagai komplikasi yang dapat membahayakan baik bayi baru lahir maupun dirinya sendiri. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang cepat, tepat, dan efektif, mengingat proses persalinan berlangsung dalam waktu yang terbatas, sehingga solusi yang cepat harus dipertimbangkan dengan hati-hati.

Nyeri yang dialami selama persalinan dapat dikelola dengan dua pendekatan, yaitu dengan atau tanpa penggunaan obat-obatan. Salah satu metode farmakologis yang bisa diterapkan adalah melalui terapi alternatif, seperti aromaterapi lavender dan teknik napas dalam. Aromaterapi lavender adalah bentuk pengobatan yang menggunakan aroma dari lavender untuk mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk kondisi fisik, emosional, kognitif, dan sosial [6].

Aromaterapi lavender dapat memberikan efek menenangkan dan menyenangkan bagi individu, sehingga dengan penerapannya, dapat muncul rasa relaksasi dan penurunan ketegangan pada otot, yang dipercaya dapat mengurangi nyeri yang dirasakan seseorang [7].

Di sisi lain, teknik napas dalam adalah salah satu metode relaksasi yang membantu individu mengatur pernapasan dengan teratur, sehingga dapat menciptakan rasa tenang dan nyaman yang juga dapat meredakan nyeri yang dialami seseorang [8].

Terapi alternatif aromaterapi lavender dan napas dalam diharapkan

mampu memberikan penurunan terhadap ibu bersalin sehingga terapi-terapi tersebut dapat meningkatkan rasa nyaman pada ibu bersalin.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuasi tanpa adanya kelompok kontrol, dengan pengukuran dilakukan sebelum perlakuan (pre-test) dan sesudah perlakuan (post-test). Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi perbedaan antara kedua pengukuran tersebut. Sampel penelitian terdiri dari 20 orang yang dibagi menjadi dua kelompok: satu kelompok mengikuti program aromaterapi lavender, sementara kelompok lainnya menerapkan teknik napas dalam. Pemilihan sampel dilakukan melalui teknik purposive sampling [9][10].

Data dikumpulkan melalui lembar observasi yang digunakan untuk mengamati karakteristik terapi aromaterapi lavender dan napas dalam, serta untuk mengevaluasi nyeri pada persalinan fase I. Setelah itu, data diolah menggunakan perangkat lunak komputer yang menghasilkan analisis univariat. Analisis ini bertujuan untuk menjelaskan setiap variabel, baik variabel independen maupun dependen, sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk menguji hipotesis [11].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Ibu Bersalin Sebelum dan Sesudah Terapi Aromaterapi Lavender dan Napas Dalam

Hasil pre-test menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan dalam nilai rata-rata tingkat nyeri persalinan kala I antara ibu bersalin yang menerima terapi aroma terapi lavender dan mereka yang menjalani teknik napas dalam. Perbedaan ini tercatat dengan nilai p kurang dari 0,05, yaitu 0,001. Temuan ini menandakan bahwa ada perbedaan yang jelas dalam

pengalaman nyeri antara kedua kelompok tersebut sebelum dilakukan intervensi.

Dalam kelompok ibu yang menerima terapi aroma terapi lavender, tingkat nyeri persalinan kala I tampak lebih rendah dibandingkan dengan kelompok yang menerima napas dalam. Hal ini menunjukkan bahwa terapi aromaterapi lavender dapat memberikan efek positif dalam mengurangi persepsi nyeri selama proses persalinan. Dengan adanya intervensi yang berbeda, perbedaan ini menjadi semakin mencolok.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menggambarkan pentingnya pendekatan non-farmakologis dalam manajemen nyeri persalinan. Perbedaan signifikan yang ditemukan antara kedua kelompok dapat menjadi pertimbangan untuk memilih metode yang lebih efektif dalam mendukung ibu bersalin.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam pengaruh terapi aromaterapi lavender dan napas dalam terhadap pengurangan tingkat nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin di daerah Puger, Jember.

Hasil studi menunjukkan bahwa terapi aroma terapi lavender memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat nyeri persalinan pada ibu bersalin selama kala I. Para peneliti menemukan bahwa ibu bersalin yang melakukan terapi aroma lavender selama proses persalinan kala I cenderung mengalami tingkat nyeri yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan terapi aroma lavender. Selain itu, terapi aromaterapi lavender juga dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres pada ibu bersalin, yang pada gilirannya dapat memengaruhi tingkat nyeri yang dirasakan. Aroma lavender yang unik dan khas memberikan efek menyenangkan dan membuat ibu hamil menjadi lebih rileks. Saat tercium aroma lavender, hal tersebut dapat memberikan

ketenangan dan kenyamanan sehingga nyeri yang dirasakan akan cenderung mengalami penurunan [12].

Aromaterapi menawarkan keuntungan aroma melalui inhalasi atau penggunaan langsung pada kulit. Teknik inhalasi dapat memicu perubahan baik secara psikologis maupun fisiologis. Aroma melati, secara khusus, dapat meningkatkan gelombang alfa di otak, yang membantu menciptakan rasa relaksasi.

Selain terapi aroma lavender, terapi napas dalam juga memiliki manfaat terhadap nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin dalam bidang kebidanan kesehatan dan alternatif. Adanya peningkatan prostaglandin dapat menyebabkan terjadinya relaksasi pada otot yang ada didalam tubuh yang mengalami spasme. Oleh karena itu, relaksasi sangat penting untuk memberi kesempatan pada tubuh untuk memproduksi hormon yang diperlukan guna mengurangi rasa nyeri sehingga dengan adanya terapi napas dalam tersebut juga dapat membantu mengurangi nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin kala 1 [13].

Slow Deep Breathing merupakan salah satu metode non-farmakologi dalam penanganan nyeri. Teknik relaksasi pernapasan dalam ini dapat mengurangi nyeri secara signifikan sehingga rasa nyeri yang dialami dapat berkurang karena adanya rileksasi pada sistem syaraf yang menyebabkan adanya rileksasi pada otot tubuh yang semula mengalami spasme [14]. Dengan adanya terapi napas dalam maka dapat memberikan rasa nyaman dan lega karena adanya proses relaksasi saat napas dalam dilakukan. Relaksasi tersebut dapat memberikan ketenangan pada otot tubuh sehingga rasa nyeri yang dirasakanpun akan mengalami penurunan.

Nyeri yang dialami oleh ibu bersalin perlu segera diatasi karena dapat mengganggu proses persalinan. Untuk menangani masalah ini, intervensi seperti terapi musik dan teknik napas dalam dapat

diterapkan. Kedua metode ini telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil.

Proses persalinan sering kali diiringi dengan rasa nyeri yang signifikan. Terapi musik dan napas dalam bukan hanya mampu mengurangi nyeri, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan ibu selama persalinan. Dengan penanganan yang tepat dan cepat, intervensi ini dapat memberikan manfaat bagi ibu dan mendukung kesehatan bayi yang baru lahir.

Dukungan dari berbagai pihak, seperti suami, sangat penting dalam melaksanakan terapi-terapi tersebut. Suami diharapkan dapat berperan aktif dalam mendukung ibu selama persalinan untuk mengurangi rasa nyeri. Selain itu, kader kesehatan juga perlu menyampaikan informasi mengenai cara mengatasi rasa sakit saat melahirkan, sehingga pendidikan yang efektif dapat meningkatkan kesejahteraan ibu dan mengurangi angka kematian ibu dan anak.

4. KESIMPULAN

Ada perbedaan yang signifikan antara penerapan terapi aroma lavender dan napas dalam dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu saran kepada bidan di Jember untuk mengurangi nyeri persalinan dengan mengimplementasikan terapi aroma lavender dan napas dalam, 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] Mander, R. (2004). Nyeri persalinan.

- EGC.
- [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] Sari, D. P., Rufaida, Z., & Lestari, S. W. P. (2018). Nyeri persalinan. E-Book Penerbit Stikes Majapahit, 1-30.
- [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] Pati, P. D. R. S. K. (2017). Efektivitas Relaksasi Napas Dalam Dan Counter-Pressure Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu.
- [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] Azari, A. A. 2024. Analisis Data Penelitian Kesehatan Memahami dan Menggunakan SPSS Untuk Pemula. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- [12] Putri, and Amalia. 2019. Terapi Komplementer. PT. Pustaka Baru.
- [13] Irfa, N. F., Yulia, H., & Helmi, D. (2018). Pengaruh kombinasi teknik kneading dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri kala I fase aktif persalinan primigravida di wilayah kerja UPTD Puskesmas Rajapolah Tahun 2018. *Jurnal Bidan*, 4(2), 1-10.
- [14] Septiani, L. S. D. Y. (2022). Efektivitas Slow Deep Breathing Relaxation Pada Ibu Bersalin Kala I Untuk Meringankan Nyeri Persalinan. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, 5(2), 22-31.