



EFEK AROMA TERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI NYERI MASA NIFAS PADA PERSALINAN NORMAL

Nur Sa'idah^a, Sthepani Sari Hidayat^b, Sonia Chairunnisa^c, Fitri Adriani^d, Elvi Tiana^e, Zuriani^f

^a Fakultas Ilmu Kesehatan, S1 Kebidanan, pridha090696@gmail.com, Universitas Batam

^b Fakultas Ilmu Kesehatan, S1 Kebidanan, sthepani232425@gmail.com, Universitas Batam

^c Fakultas Ilmu Kesehatan, S1 Kebidanan, soniachairunnisa15@gmail.com, Universitas Batam

^d Fakultas Ilmu Kesehatan, S1 Kebidanan, fitriandriani0802@gmail.com, Universitas Batam

^e Fakultas Ilmu Kesehatan, S1 Kebidanan, elvitia123@gmail.com, Universitas Batam

^f Fakultas Ilmu Kesehatan, S1 Kebidanan, raniracha91@gmail.com, Universitas Batam

ABSTRACT

Trauma to the perineum can also cause discomfort and pain during sexual intercourse, so it is essential to treat this pain. One way to reduce feelings of pain is to do complementary therapy using lavender oil aromatherapy. Lavender contains antidepressant, calming, anti-anxiolytic and anticonvulsant properties. This study aimed to determine the effect of lavender aromatherapy on the intensity of perineal suture pain in postpartum mothers. Methods: The method applied is a quasi-experimental case study pretest and posttest where the research sample is the postpartum mother, Ny. Laila Tus Syania G2P2A0 2 hours postpartum with 2-degree laceration at the Independent Practice Midwife Nursaidah Batam City. The instrument in this study uses a Visual Analogue Scale (VAS) scale in the range 0-7, where no pain is worth 0, mild pain on a 1-3 scale, moderate pain 4-5, and severe pain 6-7. The material used in this study was 100% concentrated lavender oil vapor, which was dripped in several 4-5 drops and then dissolved in 200 ml of water for 30 minutes. The results showed an effect before being given lavender aromatherapy inhalation, and the maternal perineal pain score reached 7 (high or severe pain). After being given lavender aromatherapy inhalation, the maternal perineal pain score became 3 (mild pain). The conclusion from the case study is that giving inhaled lavender aromatherapy affects postpartum mothers' perineal suture pain.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Tearing Pain, Postpartum

ABSTRAK

Trauma pada perineum juga dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta nyeri jika melakukan hubungan seksual, sehingga penanganan pada nyeri ini penting untuk dilaksanakan. Salah satu cara untuk mengurangi perasaan nyeri yakni dengan melakukan terapi komplementer menggunakan aromaterapi minyak lavender. Dimana hal tersebut dapat dilakukan karena lavender memiliki kandungan akan antidepresi, menenangkan, antianxiolytic dan antikonvulsan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender atas intensitas nyeri luka jahitan perineum terhadap ibu postpartum. Metode yang diterapkan ialah study kasus quasi eksperimen pretest dan posttest dimana sampel penelitian ini ialah ibu nifas Ny. Laila Tus Syania G2P2A0 postpartum 2 jam dengan luka robekan 2 derajat di Bidan Praktik Mandiri Nursaidah Kota Batam. Instrumen pada penelitian ini menggunakan Visual Analogue Scale (VAS) skala yang digunakan pada rentang 0-7, dimana tidak nyeri bernilai 0, nyeri ringan skala 1-3, nyeri sedang 4-5 dan nyeri berat 6-7. Bahan yang dipergunakan pada penelitian ini ialah uap minyak lavender berkonsentrasi 100% yang ditetaskan sejumlah 4-5 tetes dan kemudian dilarutkan dalam 200 ml air, diberikan selama 30 menit. Hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh pada saat sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lavender skor nyeri perenium ibu mencapai 7 (tinggi atau nyeri berat) dan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lavender skor nyeri perenium ibu menjadi 3 (nyeri ringan). Kesimpulan: dari study kasus bahwa terdapat pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lavender terhadap nyeri luka jahitan perineum ibu post partum.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Nyeri Robekan, Masa Nifas

Received mei 13, 2022; Revised juni 2, 2022; Accepted juli 22, 2022

1. PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil. Lama masa nifas 6-8 minggu. Hal penting dalam masa nifas dengan menjaga kesehatan ibu dan bayinya baik fisik maupun psikologis dimana dalam asuhan pada masa ini peranan keluarga sangat penting, dengan memberikan nutrisi, dukungan psikologis maka kesehatan ibu dan bayi terjaga¹.

Asuhan yang diberikan pada masa nifas mempunyai peranan besar dimana dalam masa ini dapat disebut dengan masa kritis ibu dan bayinya. Menurut sumber data, terdapat kasus kematian ibu di Indonesia sejumlah 60% terjadi pada kondisi post partum dan 50% kematian pada kondisi masa nifas pada 24 jam pertama. Dimana ibu mengalami beberapa keluhan setelah proses melahirkan, diantaranya ialah merasakan nyeri pada bagian perut bawah yang disebabkan adanya kontraksi akibat luka laserasi¹.

Luka laserasi atau luka perineum adalah luka karena robekan jalan lahir baik karena ruptur maupun karena episiotomi saat waktu melahirkan janin².

Nyeri dapat ditanggulangi dengan beberapa tindakan, salah satunya dengan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi ialah suatu terapi yang diterapkan tanpa melakukan konsumsi obat guna meredakan rasa nyeri analgesic. Dalam suatu penelitian dipaparkan bahwasanya sejumlah 69 % dalam mengurangi rasa nyeri perempuan biasanya mengkonsumsi obat nyeri jenis analgetic dan ice pack sedangkan yang mengkonsumsi obat analgesic sejumlah 75%. Pada terapi nonfarmakologi rasa nyeri dapat diredakan dengan menerapkan teknik relaksasi, pijatan, pengompresan, terapi menggunakan musik hingga aromaterapi.¹

Nyeri post partum besifat fisiologi serta berlangsung beberapa hari setelah proses persalinan, hal tersebut dapat menjadikan ibu trauma jika nyeri tersebut tidak tertangani dengan baik dan benar, maka dari itu penanganan nyeri pada ibu post partum sangat penting agar tidak menjadi pengalaman yang buruk bagi ibu bersalin³.

Nyeri persalinan yang muncul akan memiliki intensitas yang sering dan akan menjadikan ibu menjadi gelisah, tegang dan ketakutan hingga stress yang menyebabkan adanya pelepasan hormon adrenalin dan steroid yang berlebihan. Terdapat beragam metode yang dapat diterapkan dalam mengurangi rasa nyeri setelah persalinan yakni secara farmakologi dan non farmakologi. Dimana dalam menerapkan metode nonfarmakologi memiliki beberapa keuntungan, yakni biaya terjangkau, efektif, sederhana dan tidak menimbulkan suatu efek negatif serta dapat meningkatkan rasa puas bagi ibu saat persalinan dikarenakan ibu dapat melakukan kontrol diri mengenai perasaan dan kekuatannya sehingga ini secara langsung dapat meningkatkan rasa nyaman saat persalinan⁴.

Nyeri akibat kontraksi persalinan akan menimbulkan rasa tidak nyaman sehingga diperlukan penanganan nyeri untuk menghindari efek negatif baik pada ibu maupun janin. Didapati 2 metode yang dapat digunakan guna memperkecil rasa nyeri yakni metode farmakologis yang nantinya akan memberikan efek samping serta metode nonfarmakologi yang cenderung lebih efisien dan meminimalisir efek samping⁵.

Aromaterapi dapat dimanfaatkan sebagai opsi pilihan dalam menangani perasaan nyeri secara nonfarmakologi. Terdapat beragam jenis aromaterapi dari tumbuhan diantaranya ialah kenanga, sitrus, melati, jeruk, cengkeh dll. Aromaterapi yang umumnya dipergunakan dengan tujuan guna memperkecil rasa nyeri yakni terapi komplementer menggunakan minyak esensial lavender, dikarenakan lavender memiliki sifat antikonvulsan, anxiolytic dan memberikan rasa ketenangan⁶.

Aromaterapi lavender dapat mempengaruhi sistem limbik di otak yang merupakan sentralnya emosi, dan mampu menghasilkan hormon endorfin dan enkefalin yang mempunyai sifat

penghilang rasa nyeri, dan serotonin yang mempunyai efek menghilangkan ketegangan atau stres serta kecemasan⁷.

Saat menghirup aromaterapi, maka zat aktif yang terkandung didalamnya akan memberikan rangsangan pada hipotalamus yang nantinya akan menghasilkan hormon endorfin⁸.

Sejumlah penelitian memaparkan bahwasanya terapi komplementer pada khususnya menggunakan aromaterapi lavender dapat meningkatkan rasa nyaman dan mampu digunakan sebagai pencegahan terjadinya infeksi. Manfaat yang dapat dirasakan dari minyak esensial lavender ialah relaksasi, menekan rasa cemas dan meningkatkan perasaan senang⁹.

Aromaterapi lavender dapat menaikkan gelombang alfa yang ada pada otak, dimana fungsi dari gelombang tersebut ialah memberikan rasa nyaman dan tenang pada seseorang. Aroma lavender juga memberikan suatu rasa yakin serta dapat mengurangi stress, histeria, ketidakseimbangan hingga kecemasan berlebihan¹.

Hasil penelitian yang sama oleh Yona (2019) di Lampung menyebutkan bahwa adanya penurunan intensitas nyeri ibu bersalin sesudah diberikannya aromaterapi lavender. Hasil penelitian yang sama oleh Mansoreh & Arezoo (2016) menyebutkan bahwa aromaterapi minyak esensial lavender signifikan menurunkan intensitas nyeri persalinan.

Zat aktif yang termuat pada aromaterapi lavender akan memberikan impuls pada hipotalamus guna memproduksi dan menghasilkan hormon endorfin, dimana proses ini akan terjadi setelah menghirup aromaterapi. Endorfin ialah salah satu hormon yang dapat memberikan efek kebahagiaan, ketenangan dan rileksasi serta mempunyai pengaruh sebagai analgetic. Dalam memberikan aromaterapi melalui inhalasi dapat dilakukan beberapa cara yakni melalui hisapan pada tisu, penghirupan pada telapak tangan serta penguapan⁸.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian

Nyeri dapat ditanggulangi dengan beberapa tindakan, salah satunya dengan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi ialah suatu terapi yang diterapkan tanpa melakukan konsumsi obat guna meredakan rasa nyeri analgesic. Dalam suatu penelitian dipaparkan bahwasanya sejumlah 69 % dalam mengurangi rasa nyeri perempuan biasanya mengkonsumsi obat nyeri jenis analgetic dan ice pack sedangkan yang mengkonsumsi obat analgesic sejumlah 75%. Pada terapi nonfarmakologi rasa nyeri dapat diredakan dengan menerapkan teknik relaksasi, pijatan, pengompresan, terapi menggunakan musik hingga aromaterapi.¹

2.2 Manfaat

Zat aktif yang termuat pada aromaterapi lavender akan memberikan impuls pada hipotalamus guna memproduksi dan menghasilkan hormon endorfin, dimana proses ini akan terjadi setelah menghirup aromaterapi. Endorfin ialah salah satu hormon yang dapat memberikan efek kebahagiaan, ketenangan dan rileksasi serta mempunyai pengaruh sebagai analgetic. Dalam memberikan aromaterapi melalui inhalasi dapat dilakukan beberapa cara yakni melalui hisapan pada tisu, penghirupan pada telapak tangan serta penguapan⁸.

2.3 Dampak

Aromaterapi lavender dapat menaikkan gelombang alfa yang ada pada otak, dimana fungsi dari gelombang tersebut ialah memberikan rasa nyaman dan tenang pada seseorang. Aroma lavender juga memberikan suatu rasa yakin serta dapat mengurangi stress, histeria, ketidakseimbangan hingga kecemasan berlebihan¹.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini ialah deskriptif dengan menerapkan pendekatan studi kasus. Pelaksanaan penelitian ini di BPM Fitri Adriani Sungai Panas. Pelaksanaan penelitian dilakukan

dengan kategori ibu postpartum 2 jam, melahirkan secara normal dan mengalami luka jahit perineum serta memiliki kesediaan untuk dijadikan responden. Instrumen pada penelitian ini ialah Visual Analogue Scale (VAS) dimana skala yang digunakan pada rentang 0-7, dimana tidak nyeri bernilai 0, nyeri ringan skala 1-3, nyeri sedang 4-5 dan nyeri berat 6-7.

Bahan yang dipergunakan pada penelitian ini ialah uap minyak lavender berkonsentrasi 100% yang diteteskan sejumlah 4-5 tetes dan kemudian dilarutkan dalam 200 ml air. Dalam pemberiannya dilakukan secara inhalasi menggunakan vaporizer. Sebelum proses inhalasi, cawan pada tungku berisikan air ditunggu hingga berasa hangat setelah itu baru ditetesi aromaterapi. Setelah sudah tercium harum maka pasien diminta untuk rileks dan menghirup aromaterapi selama 30 menit. Pada kondisi ini responden berada pada ruangan yang ukurannya 10-16 m² dan tidak banyak didapati ventilasi udara.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasar hasil penelitian terhadap Ny. Laila Tus Syania dengan usia 20 Tahun G2P2A0 postpartum 2 jam dengan luka robekan 2 derajat dan ibu merasakan nyeri pada jahitan perineum. Pada saat sebelum ibu diberikan inhalasi aromaterapi lavender skor nyeri perineum ibu mencapai 7 (tinggi atau nyeri berat). Intervensi dilakukan pada tanggal 19 Mei 2022 pada pukul 15.42 WIB, ibu diberikan inhalasi aromaterapi lavender setelah 2 jam post partum pada pukul 17.42 WIB dalam kurun waktu 30 menit kemudian dilakukan pengamatan masa nifas dalam rentang waktu 2 jam dengan melakukan pemeriksaan luka jahit perineum dengan pinset anatomis, dimana saat dilakukan pemeriksaan peneliti mengamati reaksi dan mimik wajah pasien.

Setelah diberikan inhalasi aromaterapi lavender selama 30 menit, hasil evaluasi score pada pukul 18.12 WIB score menjadi 3 (nyeri ringan), pada saat diperiksa luka perineum menggunakan pinset anatomis peneliti melihat wajah ibu lebih rileks dan nyaman.

Nyeri luka perineum akan dirasakan setelah proses melahirkan dimana nyeri ini dapat terjadi hingga beberapa hari. Bagi perempuan, kekuatan otot perineum memiliki urgensi besar, selama proses melahirkan dapat menjadikan otot perineum robek dimana ini dapat menjadikan otot panggul melemah. Selain itu perineum yang robek dapat memberikan ketidaknyamanan dan dyspareunia. Hasil penelitian mengungkapkan bahwasanya sejumlah 35,7 % wanita pasca melahirkan mengalami kejadian nyeri tingkat sedang. Nyeri yang dialami ini dapat terjadi dikarenakan terdapatnya proses penghantaran nyeri dari sel saraf aferen dan serabut konektor pada otak sehingga tubuh akan mempersepsikan rasa nyeri.

Nyeri yang terjadi pada luka jahitan dapat dikurangi dengan beragam tindakan salah satunya dengan memberikan tindakan inhalasi menggunakan aromaterapi lavender. Berdasar hasil penelitian, didapati perbedaan yang bermakna atas intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi.

Sama dengan penelitian Stea Susana, didapati hasil bahwasanya terapi esensial minyak lavender memberikan pengaruh yang positif dan signifikan pada rasa cemas susah tidur dan dapat menjadi alat kontrol rasa sakit. Sehingga aromaterapi lavender dapat dipergunakan untuk opsi penanganan nyeri luka perineum yang dapat menjadikan kondisi fisik serta psikologis ibu pasca melahirkan menjadi lebih baik (Hidayah, 2017)

Kristanti memaparkan bahwasanya molekul serta partikel lavender saat dilakukan proses inhalasi akan diterima pada reseptor saraf yang kemudian dapat diinterpretasikan sebagai aroma yang menenangkan dan kemudian aroma tersebut akan masuk dan memberikan pengaruh pada sistem limbic sebagai pusat dari emosi, hal ini nantinya akan menjadikan saraf dan pembuluh darah akan mengalami ketenangan dan menjadikan berkurangnya rasa nyeri.

Telah dijelaskan juga oleh Pratiwi, bahwasanya dalam mengurangi rasa nyeri dengan menggunakan aromaterapi lavender acuannya ialah konsep dari gate control yang terdapat pada fisiologi mekanisme penghantaran rangsangan nyeri di saat sistem pertahanan dilakukan

Efek Aroma Terapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Masa Nifas Pada Persalinan Normal (Nur Sa'idah)

pembukaan, dimana penghantaran nyeri ini dapat dihambat apabila sistem pertahanan ditutup. selain hal tersebut, aromaterapi lavender dapat memberikan pengaruh pada kelancaran sistem peredaran darah sehingga nutrisi akan masuk dalam jaringan yang menyebabkan penyembuhan akan dapat berlangsung lebih cepat. Saat melakukan inhalasi aromaterapi, hipotalamus akan mendapatkan rangsangan agar menghasilkan hormon endorphan. Dimana hormon tersebut dapat memberikan perasaan yang senang, nyaman dan relaks. Selain itu, zat aktif yang ada berupa linalool dan linalyl acetate yang terkandung dalam lavender akan memberikan efek analgetik.¹⁰

Hal ini dapat membuktikan bahwasanya aromaterapi lavender dapat memberikan pengaruh berupa ketenangan dan analgetic yang dapat menurunkan rasa nyeri. Zat kimia berupa hormon endorphan yang dihasilkan karena adanya impuls dari hipotalamus yang disebabkan oleh aromaterapi lavender dapat menjadikan otot lemas sehingga menurunkan rasa nyeri akibat luka laserasi dan memberikan efek bahagia serta relaksasi.⁶

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Didapati penurunan atas intensitas nyeri luka jahitan perineum sebelum dan sesudah diberikannya aromaterapi lavender, dimana aromaterapi lavender memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi rasa nyeri pada luka jahitan perineum yang terjadi pada ibu postpartum. Inhalasi aromaterapi lavender memberikan kebermanfaatannya sebagai opsi terapi tradisional pada ibu postpartum dengan luka jahitan perineum. Dibutuhkan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel lebih banyak dan menambah variabel penelitiannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada ibu dosen Kebidanan Ibu Susanti yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan penelitian dan membantu kami dalam mengerjakan jurnal penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mayangsari D, Sari DG. Manfaat Aromatherapy Lavender dan Chamomile Mengatasi Nyeri Perineum Ibu Nifas. *J Ilm Kesehat.* 2021;14(1):1. doi:10.48144/jiks.v14i1.523
2. Himawati L, Vitaloka D. 2 Effect of Lavender Aroma Therapy on Nifas Mother With Perineum Stitch Pain in Puskesmas Brati. *TSJKeb_Jurnal.* 2021;6(1):2774-8731. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCBid>
3. Azizah N. Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Lavendula angustifolia*) dan Neroli (*Citrus aurantium*) dengan nyeri post partum. *J Ilm Kesehat.* 2020;13(2):147-155. doi:10.48144/jiks.v13i2.264
4. Tricintia, Ivana T, Agustina DM. Pengaruh pemberian Aromaterapi lavender. 2017;29(5):842. doi:10.33859/dksm.v12i1.700
5. Indah Lestari C, Esty Pamungkas C, Mardiyah SW, et al. Pendidikan Kesehatan Tentang Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kecamatan Selaparang Kota Mataram. *JurnalUnimusAcId.* 2022;4(1):25-31. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JPMK/article/view/8902>
6. Widayani W. Aromaterapi Lavender dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Perineum pada Ibu Post Partum. *J Ners dan Kebidanan Indones.* 2017;4(3):123. doi:10.21927/jnki.2016.4(3).123-128
7. Baroroh I, Kebidanan A, Ibu H. Efektivitas Konsumsi Sule Honey Terhadap Peningkatan Produksi Asi Bagi Ibu Pekerja Yang Menggunakan Metode Pompa Asi (MPA) The Effectiveness of Sule Honey Consumption in Increasing Milk Production for Working Mothers Using Breastfeeding Pump Methods. *J Kebidanan-ISSN.* 2021;7(1):26-31. doi:10.21070/midwifery.v
8. Maryani D, Himalaya D. Efek Aroma Terapi Lavender Mengurangi Nyeri Nifas. *J Midwifery.* 2020;8(1):11-16. doi:10.37676/jm.v8i1.1028
9. KHOIRUNISA D. *ASUHAN KEBIDANAN TERINTEGRASI PADA KEHAMILAN, PERSALINAN, DENGAN INTERVENSI PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER SECARA INHALASI.*; 2014.
10. Indrayani E, Astuti DP, Indriani D. The Effect Of Lavender Aromatherapy And Murottal Al- Quran

On Reducing Pain Of Pstparum Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Murottal Al Quran Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Postpartum. 2021;1(partisipan 1):183-188.