

## Penerapan Inhalasi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan

**Hasriani Saleng**

Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan & Kebidanan, Universitas Megarezky

Jln. Antang Raya No.43 Makassar

e-mail: [hasriani.asni863@gmail.com](mailto:hasriani.asni863@gmail.com)

---

**Article History:**

Received: 20 Juli 2022

Revised: 22 Agustus 2022

Accepted: 29 September 2022

**Keywords:** Nyeri

persalinan, Inhalasi lemon

**Abstract:** *Persalinan merupakan suatu peristiwa yang sangat penting dalam kehidupan wanita. Pada ibu yang pertama kali menjalani proses persalinan akan takut, cemas, khawatir yang berakibat pada peningkatan nyeri selama proses persalinan dan dapat mengganggu jalan persalinan menjadi tidak lancar. Salah satu upaya yang dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan yaitu dengan terapi nonfarmakologi pemberian inhalasi lemon guna meningkatkan relaksasi serta kenyamanan ibu saat bersalin serta berkurangnya nyeri yang dirasakan. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu dengan memberikan penyuluhan kepada seluruh masyarakat dusun tanakaraeng. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat dusun tanakaraeng terkait manfaat buah lemon, pengetahuan fisiologi nyeri, dan proses pengurangan nyeri dengan menggunakan inhalasi lemon.*

---

### PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan ataupun tanpa bantuan (kekuatan sendiri) (Fajrini, 2016).

Proses persalinan dipengaruhi 3 faktor berupa passage (jalan lahir), passanger (janin), power (kekuatan). Persalinan dapat berjalan dengan normal apabila ketiga faktor terpenuhi dengan baik. Selain itu terdapat faktor lain yang mempengaruhi proses persalinan yaitu psikologis dan penolong (Andini, Puspita and Susanti, 2022).

Pada ibu yang pertama kali menjalani proses persalinan akan takut, cemas, khawatir yang berakibat pada peningkatan nyeri selama proses persalinan dan dapat mengganggu jalan persalinan menjadi tidak lancar (Yuriati and Khoiriyah, 2021)

Nyeri merupakan kondisi dimana seseorang mengalami ketidaknyamanan, rasa sakit, atau rasa yang tidak menyenangkan yang bersifat subyektif karena perasaan nyeri berbeda dari setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang itulah yang dapat menjelaskan dan

menevaluasi rasa nyeri yang dialami (Lubis, 2020)

Rasa nyeri pada persalinan lazim terjadi dan merupakan proses yang melibatkan fisiologis dan psikologis ibu. Nyeri persalinan dialami hampir 90% pada ibu bersalin. Murray melaporkan kejadian nyeri pada 2.700 ibu bersalin, 15% mengalami nyeri ringan, 35% dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri sangat hebat (Sholehah, Arlym and Putra, 2020)

Secara fisiologis, nyeri persalinan dimulai dengan munculnya kontraksi rahim pada persalinan kala I fase laten dan kala I fase aktif. Fase laten terjadi ketika mulut rahim membuka sekitar 0 sampai 3 cm, dan fase aktif terjadi pembukaan dari 4 cm hingga 10 cm (Nurchayanti, Admasari and Yunita, 2020)

Berbagai upaya yang dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologi, namun metode farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek yang merugikan. Metode nonfarmakologi juga dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan, karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya. Relaksasi, teknik pernapasan pergerakan dan perubahan posisi, message, hidroterapi, terapi panas/dingin, musik, guided imagery, akupresur, aromaterapi merupakan beberapa teknik nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin dan mempunyai pengaruh pada coping yang efektif terhadap pengalaman persalinan (Hibatulloh *et al.*, 2022)



Gambar 1.

**METODE**

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat yaitu dosen, mahasiswa Universitas Megarezky Makassar dan masyarakat dusun tanakaraeng. Peralatan yang digunakan yaitu berupa laptop dan LCD Proyektor serta disediakan leaflet materi inhalasi lemon untuk dibagikan kepada masyarakat dusun tanakaraeng. Adapun susunan acara dalam kegiatan ini dimulai dengan persiapan pelaksanaan penyuluhan pada pukul 08.00 wita, pemasangan spanduk oleh panitia, Briefing panitia penyelenggara pada pukul 08.20 wita, Pembukaan acara oleh Dekan fakultas dan kepala desa tanakaraeng pukul 08.30 wita, Dilanjutkan dengan pemateri I oleh Hasriani, S.ST.,M.Keb pukul 09.30 wita, Pemateri II oleh Rahayu Eryanti. K, S.ST.,M.Keb pukul 10.00 wita, Pemateri III oleh Nurjannah Supardi, S.ST.,M.Keb pukul 10.30 wita, sesi tanya jawab pukul 11.00-12.30 wita kemudian diakhiri dengan penutup.

**HASIL**

Pembahasan terhadap hasil pengabdian yang diperoleh disajikan dalam bentuk uraian secara detail. Hasil pengabdian juga dapat ditampilkan dalam grafik, gambar, ataupun tabel. Metode penyajian grafik, dan tabel, dapat mengikuti format berikut ini.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 16 Februari 2022 dimulai pada pukul 08.00 sampai 13.00 melalui penyuluhan pada masyarakat. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan di desa tanakaraeng dengan jumlah peserta 21 Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan membawakan materi terkait manfaat Aromaterapi Inhalasi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Adapun beberapa penyebab nyeri pada persalinan muncul di antaranya ;

1. Kontraksi Otot Rahim

Kontraksi otot rahim menyebabkan dilatasi dan penipisan serviks serta iskemia rahim akibat kontraksi arteri miometrium. Karena rahim merupakan organ internal maka nyeri yang timbul disebut nyeri visceral. Biasanya ibu hanya mengalami rasa nyeri ini hanya selama kontraksi dan bebas dari rasa nyeri pada interval antar kontraksi (Sri Untari, Nurul Kodiyah, 2022).

2. Regangan Otot Dasar Panggul

Jenis nyeri ini timbul pada saat mendekati kala II. Tidak seperti nyeri visceral, nyeri ini terlokalisir di daerah vagina, rectum dan perineum, sekitar anus. Nyeri jenis ini disebut nyeri somatic dan disebabkan peregangan struktur jalan lahir bagian bawah akibat penurunan bagian terbawah janin (Dwiutami and Indrayani, 2022).

### 3. Episiotomy

Pada peristiwa episiotomy, nyeri dirasakan apabila ada tindakan episiotomy, tindakan ini dilakukan sebelum jalan lahir mengalami laserasi atau rupture pada jalan lahir.

### 4. Kondisi Psikologi

Nyeri dan rasa sakit yang berlebihan akan menimbulkan rasa cemas, takut, cemas dan tegang memicu hormon prostaglandin sehingga timbul stress. Kondisi stress dapat mempengaruhi kemampuan tubuh menahan rasa nyeri (Nugraheny and Sundari, 2018)



Gambar 2.

Gambar 3.

## DISKUSI

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini menjadi salah satu sarana penyampaian informasi kepada masyarakat dan petugas kesehatan sehingga bisa diterapkan baik dilingkungan sendiri maupun pada bayi baru lahir.

**KESIMPULAN**

Pengabdian masyarakat dengan judul Penyuluhan tentang Aromaterapi Inhalasi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan dilaksanakan di dusun tanakaraeng, desa tanakaraeng, kecamatan manuju, kabupaten gowa pada tanggal 16 Februari 2022 dengan jumlah peserta 21 orang yang dilaksanakan melalui penyuluhan pada pukul 09.00-13.00 WITA.

Kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu untuk meningkatkan pengetahuan warga tentang pemanfaatan tanaman herbal dalam pelayanan kebidanan. Kegiatan selanjutnya sangat diharapkan adanya program lain yang mendukung, seperti cara penanaman tanaman yang baik dan praktek pengolahan tanaman herbal.

**PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak kepala dusun tanakaraeng dan seluruh masyarakat dusun tanakaraeng yang telah memberi dukungan terhadap keberhasilan pengabdian ini.

**DAFTAR REFERENSI**

- Andini, I. F., Puspita, Y. and Susanti, E. (2022) 'Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Nafas Dalam pada Ibu Bersalin terhadap Persepsi Nyeri Persalinan', *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 5(2), pp. 10–18.
- Dwiutami, A. and Indrayani, D. (2022) 'Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan', 2(3), pp. 771–778. Available at: [https://repo.poltekkesbandung.ac.id/4540/1/aroma terapi lavender.pdf](https://repo.poltekkesbandung.ac.id/4540/1/aroma%20terapi%20lavender.pdf).
- Fajrini, F. (2016) 'Analisis Hubungan antara Pengetahuan, Psikologi dan Pengalaman bersalin Ibu dengan Pemilihan Proses Persalinan Normal atau Caesarea Pada Pasien Melahirkan di RSIA Hermina Ciputat', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 12(2), pp. 121–128.
- Hibatulloh, Q. N. *et al.* (2022) 'Efektifitas Terapi Akupressur Terhadap Nyeri Persalinan Pada Fase Aktif Tahap Pertama the Effectivity of Acupressure Therapy To Relieve Labor Pain During the Active Phase of the First Stage', *Original Research Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(1), pp. 96–110. doi: 10.20473/imhsj.v6i1.2022.96-Hibatulloh.
- Lubis, dinni randayani . maryuni . anggreni leggina (2020) 'Efektivitas Massage Punggung Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida & Multigravida', *Jurnal Ilmiah Bidan*, 5(1), pp. 22–28. Available at: [https://repository.binawan.ac.id/1070/1/JIB Legina Anggraeni.pdf](https://repository.binawan.ac.id/1070/1/JIB%20Legina%20Anggraeni.pdf).
- Nugraheny, E. and Sundari, S. (2018) 'Efektivitas Pengurangan Intensitas Nyeri Persalinan

- Kala I Fase Aktif Dengan Menggunakan Aromaterapi Inhalasi', *Jurnal Ilmu Kebidanan*, (October), pp. 1–11.
- Nurchayanti, F. D., Admasari, Y. and Yunita, A. (2020) 'Perbedaan Intensitas Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I Fase Aktif Dengan Teknik Effleurage Di Puskesmas Bendo Kediri', *Indonesian Jurnal of Health Development*, 2(2), pp. 92–101.
- Sholehah, K. S. S., Arlym, L. T. and Putra, A. N. (2020) 'Pengaruh Aromaterapi Minyak Atsiri Mawar', *Pengaruh Aromaterapi Minyak Atsiri Mawar*, 12(1), pp. 41–54.
- Sri Untari, Nurul Kodyah, N. K. S. (2022) 'PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI PERSALINAN PADA PRIMIPARA KALA I FASE AKTIF', *TSJKeb\_Jurnal*, 7(2), pp. 50–56.
- Yuriati, P. and Khoiriyah, E. (2021) 'Persalinan Nyaman Dengan Teknik Rebozo', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2), p. 287. doi: 10.26751/jikk.v12i2.1052.