

Efektifitas Aromaterapi Lavender dalam Adaptasi Nyeri Persalinan Fase Aktif

Yusrah Taqiyah

Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia; yusrah.taqiyah@umi.ac.id

Rizqy Ifitah Alam

Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia; rizqyifitah.alam@umi.ac.id
(koresponden)

Juwita Puspita Leisubun

Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia;

Fatma Jama

Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia; fatma.jama@umi.ac.id

ABSTRACT

Pain due to myometrial contractions, stretching of the lower uterine segment and cervix, and ischemia as a physiological process of childbirth raises concerns that can have an impact on the mother and fetus. Aromatherapy is a non-pharmacological method for treating pain. This study aims to determine the effectiveness of lavender aromatherapy on adaptation to active phase of labor pain. The research design was one group pretest-posttest. The study involved 30 mothers in the active phase of labour, who were selected by purposive sampling technique. Pain levels were measured before and after giving lavender aromatherapy, then an analysis of differences in Wilcoxon test pain levels was carried out. The p value obtained was 0.002, which means that there was a difference in the level of pain between before and after the intervention was given. So it was concluded that lavender aromatherapy is effective for adaptation to active phase of labor pain.

Keywords: lavender aromatherapy; labor pain; active phase

ABSTRAK

Nyeri akibat kontraksi miometrium, regangan segmen bawah rahim dan serviks, serta iskemia sebagai proses fisiologis persalinan menimbulkan kekhawatiran yang dapat berdampak pada ibu dan janin. Aromaterapi adalah salah satu metode nonfarmakologis untuk menangani nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas aromaterapi lavender terhadap adaptasi nyeri persalinan fase aktif. Desain penelitian ini adalah *one group pretest-posttest*. Penelitian melibatkan 30 ibu bersalin fase aktif yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Dilakukan pengukuran tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender, lalu dilakukan analisis perbedaan tingkat nyeri uji Wilcoxon. Nilai p yang didapatkan adalah 0,002, yang berarti ada perbedaan tingkat nyeri antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Maka disimpulkan bahwa aromaterapi lavender efektif untuk adaptasi nyeri persalinan fase aktif.

Kata kunci: aromaterapi lavender; nyeri persalinan; fase aktif

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologi yang menyertai kehidupan hampir setiap wanita yang pada umumnya menakutkan, karena disertai nyeri bahkan terkadang menimbulkan kondisi fisik dan mental yang mengancam jiwa. Nyeri persalinan mulai timbul pada tahap kala I yang berasal dari kontraksi uterus dan dilatasi serviks. Dengan makin bertambahnya baik lama maupun frekuensi kontraksi uterus, nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat. Proses kelahiran identik dengan rasa nyeri yang akan dijalani, dimana sebagian besar persalinan disertai rasa nyeri. Nyeri pada persalinan merupakan proses yang fisiologis.⁽¹⁾ Nyeri menyebabkan frustrasi dan putus asa, sehingga beberapa ibu merasa khawatir tidak akan mampu melewati proses persalinan. Nyeri persalinan sendiri sebenarnya merupakan nyeri akibat kontraksi miometrium disertai mekanisme perubahan fisiologis dan biokimiawi.⁽²⁾ Di samping faktor fisik, faktor psikologis dan emosi, motivasi juga mempengaruhi timbulnya nyeri persalinan. Nyeri persalinan mengakibatkan rasa takut dan stres.⁽³⁾

Stres pada ibu akan menyebabkan pengeluaran hormon stres seperti katekolamin dan steroid sehingga mengakibatkan pengurangan aliran darah ibu ke janin. Nyeri hebat dan kontinu akibat kontraksi rahim dapat menimbulkan perubahan fisiologis tubuh yang bermakna (hiperventilasi 4–20 kali normal) dengan alkalosis berat, kenaikan curah jantung (50–150%), kenaikan tekanan darah (20–40%), kenaikan metabolisme dan konsumsi oksigen, sedangkan motilitas saluran pencernaan dan bulu-bulu menurun. Untuk mengurangi efek stres fisiologis maupun psikologis akibat nyeri persalinan dapat dilakukan melalui penanganan nonfarmakologi dengan cara penghirupan aromaterapi lavender.⁽⁴⁾

Aromaterapi lavender merupakan metode pengobatan alami dengan menggunakan minyak esensial yang berasal dari sari tumbuhan lavender dengan pengenceran tertentu, lavender mempunyai kelebihan dibandingkan dengan minyak esensial yang lain, yaitu kandungan racunnya yang relatif sangat rendah dan jarang menimbulkan alergi. Menghirup aroma lavender dapat membantu kita untuk merasa rileks karena bau wangi yang dihasilkan aromaterapi lavender dapat menurunkan skala nyeri dan akan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami.⁽⁵⁾

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efektifitas aromaterapi lavender dalam adaptasi nyeri persalinan fase aktif.

METODE

Jenis penelitian ini adalah studi eksperimental semu, yang menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*.⁽⁶⁾ Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei sampai dengan Juni 2021 di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur pada tiga bulan terakhir yaitu, Januari, Februari, Maret 2021 sebanyak 165 ibu. Ukuran sampel adalah 30 ibu inpartu yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi ibu inpartu kala I fase aktif, pembukaan 4-9, tidak mendapatkan obat yang mempunyai efek anti nyeri dan persalinan normal, instrumen penelitian yang di gunakan berupa lembar observasi pra dan pasca pemberian intervensi yakni aromaterapi lavender. Penilaian tingkat nyeri dilakukan secara numerik.⁽⁷⁾

Setelah data tingkat nyeri terkumpul, selanjutnya dilakukan analisis perbedaan tingkat nyeri antara sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji Wilcoxon. Selanjutnya dilakukan penyajian data secara deskriptif dalam bentuk frekuensi dan proporsi untuk presentasi kategorik^(8,9), presentasi numerik dalam bentuk rerata dan deviasi standar^(10,11) maupun hasil uji hipotesis dalam bentuk tabel.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 inpartu didapatkan karakteristik umur ibu terbanyak berada pada rentang umur 21-25 tahun yaitu 40,0%, pendidikan ibu terbanyak yaitu SMP (76,7%), penggunaan induksi adalah proporsi terbanyak yaitu 83,3%.

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 30 inpartu sebelum pemberian aromaterapi lavender didapatkan mayoritas (80,0%) mengalami nyeri berat. Setelah pemberian aromaterapi lavender mayoritas ibu (53,3%) mengalami nyeri sedang. Secara numerik, rerata tingkat nyeri sebelum intervensi adalah 7,20 dan selanjutnya setelah diberikan aromaterapi lavender menurun menjadi 6,57. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, kedua angka ini berbeda secara signifikan yang ditandai dengan nilai $p = 0,002$. Dengan demikian bisa diinterpretasikan bahwa aromaterapi lavender bisa menurunkan nyeri persalinan fase aktif secara efektif.

Tabel 1. Distribusi karakteristik ibu inpartu

Karakteristik responden	Frekuensi	Persentase
Umur		
<21 tahun	9	30,0
21-25 tahun	12	40,0
26-30 tahun	4	13,3
31-35 tahun	4	13,3
>35 tahun	1	3,3
Pendidikan		
SD	4	13,3
SMP	23	76,7
SMA	3	10,0
Induksi		
Ya	25	83,3
Tidak	5	16,7

Tabel 2. Perbandingan nyeri persalinan antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender

Tingkat nyeri	Sebelum intervensi		Sesudah intervensi		Nilai p
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
Nyeri sedang	6	20,0	16	53,3	0,002
Nyeri berat	24	80,0	14	46,7	
Mean	7,20		6,57		
Standard deviation	0,805		1,382		

PEMBAHASAN

Nyeri persalinan mulai timbul pada tahap kala I yang berasal dari kontraksi uterus dan dilatasi serviks. Dengan makin bertambahnya baik lama maupun frekuensi kontraksi uterus, nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat. Proses kelahiran identik dengan rasa nyeri yang akan dijalani, di mana sebagian besar persalinan disertai rasa nyeri. Nyeri pada persalinan merupakan proses yang fisiologis.⁽¹²⁾ Nyeri menyebabkan frustrasi dan putus asa, sehingga beberapa ibu merasa khawatir tidak akan mampu melewati proses persalinan. Nyeri persalinan yang berat dirasakan ibu sebelum pemberian aromaterapi lavender merupakan hal yang normal terjadi. Hal ini disebabkan karena merengangnya uterus dan dilatasi serviks. Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang setelah diberikan aromaterapi lavender. Hal ini disebabkan karena faktor aromaterapi lavender saat dihirup akan masuk melalui hidung mempengaruhi sistem limbik sebagai pusat emosi seseorang sehingga saraf dan pembuluh darah perasaan akan semakin relaks dan rasa nyeri dapat berkurang. Nyeri persalinan yang berat dirasakan ibu sebelum aromaterapi lavender mengalami penurunan menjadi sedang setelah pemberian aromaterapi lavender. Hal ini disebabkan karena zat aktif yang terkandung di dalam aromaterapi lavender yang dapat merangsang hipotalamus sehingga dapat menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan selama persalinan.⁽¹³⁾

Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa hampir seluruh ibu bersalin sebelum diberikan aromaterapi lavender mengalami nyeri berat dan setelah diberikan aromaterapi lavender mengalami nyeri sedang sehingga dari sini dapat diketahui bahwa aromaterapi lavender sangat mempengaruhi penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif. Aromaterapi mempunyai beberapa molekul yang dilepaskan ke udara sebagai uap air, ketika uap

air yang mengandung komponen kimia tersebut dihirup, akan diserap tubuh melalui hidung dan paru-paru yang kemudian masuk ke aliran darah. Bersamaan saat dihirup, uap air akan berjalan dengan segera ke sistem limbik otak yang bertanggungjawab dalam sistem integrasi dan ekspresi perasaan, ingatan, emosi, serta rangsangan fisik. Minyak esensial lavender sangat efektif dan bermanfaat saat dihirup atau digunakan pada bagian luar, karena indra penciuman berhubungan dekat dengan emosi manusia. Saat aroma dari minyak esensial lavender dihirup tubuh akan memberikan respon psikologis.⁽⁵⁾ Aromaterapi lavender banyak dikembangkan di dunia karena memiliki banyak khasiat dikenal sebagai minyak penenang, efek sedatif, anti konvulsan, antidepresi, *anxiolytic*, dan bersifat menenangkan. Ini terjadi karena adanya senyawa-senyawa coumarin dalam minyak tersebut. Zat aktif yang terkandung didalam aromaterapi lavender akan merangsang hipotalamus untuk memproduksi dan mengeluarkan endorpin proses ini terjadi pada saat aromaterapi dihisap. Endorpin sebagai zat yang menimbulkan rasa tenang, relaks, dan bahagia, endorpin dikenal dengan hormon kebahagiaan dan memiliki efek sebagai analgesik.

Aromaterapi lavender efektif terhadap penurunan intensitas penurunan nyeri persalinan fase aktif karena pemberian aromaterapi lavender bermanfaat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis ibu bersalin. Secara fisik baik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami. Berdasarkan penelitian yang terdahulu tentang kandungan *Citrus aurantium*, komponen terbesar minyak esensial neroli (*Citrus aurantium*) adalah *linalool* (29,14%), *β-pinene* (19,08%), *limonene* (12,04%), *trans-β-ocimene* (6,06%) dan *E-farnesol* (5,14%).⁽³⁾ Senyawa *limonene* yang terdapat dalam minyak esensial *Citrus aurantium* dapat mengontrol *cyclooxygenase* I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin, sehingga dapat digunakan untuk mengatasi nyeri. *Linalool* merupakan kandungan minyak esensial neroli (*Citrus aurantium*) yang dapat berfungsi sebagai anti cemas/relaksasi, aromaterapi neroli (*Citrus aurantium*) memiliki efek anti depresi, antiseptik, antispasmodik, meningkatkan gairah seksual, dan sedatif ringan, pada penelitian Namzi menyatakan bahwa aromaterapi memberikan efek keharuman yang menguntungkan baik melalui metode inhalasi atau dioleskan pada kulit. Inhalasi aromaterapi dapat menyebabkan perubahan secara psikologis manusia, sedangkan neroli (*Citrus aurantium*) dapat meningkatkan gelombang-gelombang alfa pada otak yang dapat menciptakan rasa rileks.⁽²⁾

Meskipun demikian, tidak semua pasien yang mendapatkan aromaterapi mampu mengatasi nyeri persalinan dengan baik, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 9 responden yang tidak mengalami penurunan tingkat nyeri. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya individu yang mendukung, dan lingkungan yang mungkin tidak dapat diterima oleh ibu bersalin, sebuah teori⁽⁴⁾ menyebutkan bahwa lingkungan dan kehadiran dukungan keluarga juga dapat mempengaruhi nyeri seseorang. Pada beberapa pasien yang mengalami nyeri sering kali tergantung pada anggota keluarga atau teman dekat untuk memperoleh dukungan, bantuan perlindungan. Walaupun nyeri tetap terasa, tetapi kehadiran orang yang dicintai akan dapat meminimalkan rasa kecemasan dan ketakutan. Apabila keluarga atau teman tidak ada seringkali membuat nyeri pasien tersebut semakin tertekan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender efektif terhadap adaptasi nyeri persalinan kala aktif pada ibu inpartu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yulianingsih E, Porouw HS, Loleh S. Teknik Massage Counterpressure terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di RSUD. Dr. MM Dunda Limboto Kabupaten Gorontalo. Gaster. 2019 Aug 21;17(2):231.
2. Pasongli S, Rantung M, Pesak E. Efektifitas Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal di Rumah Sakit Advent Manado. Jurnal Bidan Indonesia. 2014;2(2).
3. Amelia PK, Azizah N, Jurnal Kebidanan M, Rosyidah R, Machfudloh H. Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Lavendula augustifolia*) dan Neroli (*Citrus aurantium*) terhadap Penurunan Nyeri Proses Persalinan The Effectiveness of Lavender (*Lavendula augustifolia*) and Neroli (*Citrus aurantium*) Aromatherapy Inhalation to Decrease Pain Labor. 2020;
4. Fauziah S. Keperawatan Maternitas. Jakarta: Prenada Media; 2015.
5. Yastuti S, Taqiyah Y, Keperawatan I, Masyarakat FK, Indonesia UM, Masyarakat K, et al. Hubungan Dukungan Sosial Suami Dengan Ketaatan Ibu tentang Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Jumpandang Baru Kota Makassar. 2021;02(01):163–73.
6. Arikunto S. Prosedur Penelitian Ilmiah. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
7. Judha M, Sudarti, Fauziah A. Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2019.
8. Nugroho HSW. Analisis Data Secara Deskriptif untuk Data Kategorik. Ponorogo: FORIKES; 2014.
9. Suparji, Nugroho HSW, Martiningsih W. Tips for Distinguishing Nominal and Ordinal Scale Data. Aloha International Journal of Multidisciplinary Advancement (AIJMU). 2019;1(6):133-135.
10. Nugroho HSW, Badi'ah A. Descriptive data analysis for interval or ratio scale data. Aloha International Journal of Multidisciplinary Advancement (AIJMU). 2019;1(5):123-127.
11. Nugroho HSW, Acob JRU, Alvarado AE, Martiningsih W. Easy ways to distinguish data with interval and ratio scales. Health Notions. 2020;4(6):196-197. Y, Taqiyah FJ. Terapi Deep Back Massage Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif.
12. A M. Nyeri dalam Persalinan (Teknik dan Cara Penanganannya). Jakarta: Trans Info Media; 2016.