

PENERAPAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI IBU BERSALIN KALA I

Mayang Tri Yuandira¹, Rusmala Dewi², Apri Rahma Dewi³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti

¹mayangtriyuandira25@gmail.com, ²faica_ry@yahoo.co.id, ³apriahmadewi@gmail.com

Keywords:

Lavender, Labor, Pain

ABSTRACT

Childbirth is a process in which the baby, placenta, and amniotic membranes come out of the mother's uterus, normal delivery occurs at 37 weeks of gestation or more without complications. Labor pain occurs when the uterine muscles contract in an attempt to open the cervix and push the baby's head toward the pelvis. The aim of this study was to determine the level of labor pain during phase 1 using lavender aromatherapy. This research used a case study. The results of the study showed that there were significant results of lavender aromatherapy techniques in mothers during the first phase of active Mrs. S. from severe pain (8) to mild (3) and Mrs. N. severe pain (7) to mild (3). From the research results, it can be concluded that after the lavender aromatherapy technique carried out, the two partisipants could reduce pain in the mother during the active phase of labor.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses dimana bayi, plasenta, dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu bersalin, persalinan yang normal terjadi pada usia kehamilan yang cukup 37 minggu atau lebih tanpa penyulit. Persalinan dimulai sejak uterus berkontraksi dan menyebabkan perubahan pada serviks yang membuka dan menipis dan berakhir dengan lahirnya bayi beserta plasenta secara lengkap. Ibu menjalani berbagai adaptasi fisiologi selama masa hamil sebagai persiapan menghadapi proses persalinan dan untuk berperan sebagai ibu. (Fauziah, 2015).

Proses persalinan dimulai dari kala 1, kala 1 disebut pembukaan serviks yang berlangsung dari pembukaan nol sampai pembukaan lengkap (10 cm). Pada permulaan his kala pembukaan berlangsung tidak begitu kuat sehingga ibu masih dapat berjalan-jalan. Proses pembukaan serviks sebagai akibat his dibedakan menjadi dua fase, yaitu fase laten (8 jam) dari pembukaan 0 cm sampai pembukaan

3 cm, dan fase aktif dibagi menjadi 3 fase, yaitu fase akselerasi, dimana dalam waktu 2 jam pembukaan berlangsung sangat cepat, dari 4 cm menjadi 9 cm, dan fase deselerasi, dimana pembukaan 9 cm menjadi 10 cm (Mutmainnah et al.m 2017).

Selama kala 1 persalinan normal, nyeri bisa disebabkan oleh perubahan serviks, distensi segmen bawah uterus, peregangan jaringan serviks saat serviks berdilatasi, dan tekanan pada struktur dan saraf di sekitarnya merupakan nyeri viseral. Nyeri tersebut akan terasa di perut bagian bawah. Nyeri alih atau *referred pain* terjadi ketika nyeri yang berasal dari uterus menjalar ke dinding abdomen, area lumbosakral di punggung, bokong, paha dan punggung bagian bawah (Zwelling dkk dalam Cashion, 2013).

Nyeri persalinan terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka serviks dan mendorong kepala bayi kearah panggul. Selain itu, kontraksi otot-otot uterus menyebabkan iskemia korpus uteri karena

pembuluh darah tertekan dan peregangan serviks yang Menyebabkan rasa nyeri. Nyeri yang paling dominan dengan waktu yang panjang dirasakan yaitu nyeri kala satu. Nyeri persalinan pada tahap fase aktif akan dirasakan lebih berat, tajam dan ram serta mengakibatkan penyebaran sensasi nyeri. Apabila masalah nyeri ini tidak diatasi akan menimbulkan kecemasan, ketakutan serta stress pada ibu yang akan meningkatkan intensitas nyeri yang dirasakan. Nyeri persalinan yang disertai dengan ketakutan akan memperlambat proses persalinan (Karlina, Reksokusodo, Widayati, 2014).

Cara mengurangi rasa nyeri selama persalinan dapat memberikan rasa nyaman pada ibu dan janin, sekaligus mengurangi dampak buruk yang ditimbulkan oleh nyeri persalinan tersebut. Teknik mengurangi rasa nyeri saat persalinan, upaya ini dapat dilakukan dengan metode farmakologis dan non farmakologis. Teknik nonfarmakologis yaitu menggunakan aromaterapi lavender secara inhalasi (Karlina, Reksokusodo, Widayati, 2014).

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan Aromaterapi Lavender Terhadap penurunan Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala I Di PMB Sri Haryanti Ogan Lima Lampung Utara”

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain studi kasus. Penelitian melibatkan dua partisipan sesuai dengan kriteria inklusi yaitu: Ibu bersalin yang melakukan persalinan normal yang bersedia menjadi partisipan, Ibu bersalin bersedia menandatangani *informed consent*, Ibu bersalin yang mengalami nyeri persalinan, fase aktif, Ibu bersalin dalam keadaan sadar, Ibu bersalin bersedia mengikuti kegiatan teknik aromaterapi lavender sampai akhir.

Metode pengambilan data dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan untuk melakukan Teknik dan ceklist SOP Teknik Aromaterapi Lavender dan *Numeric Rating Scale* (NRS). Penelitian ini dilakukan pada kala 1 fase aktif persalinan normal dengan melakukan

pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) lalu melakukan pemberian *diffuser* aromaterapi selama 90 menit. Evaluasi dilakukan setelah 90 menit pemberian intervensi. Menghormati harkat dan martabat manusia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan pertama dalam penelitian ini adalah Ny. S yang bertempat tinggal di Kistang Kecamatan Abung Barat Lampung Utara, klien berusia 29 tahun beragama islam, pendidikan terakhir yang ditempuh adalah SMA dan pekerjaan saat ini adalah sebagai ibu rumah tangga. Ny. S datang ke klinik bersalin pada tanggal 08 Mei 2020, usia kehamilan 39 minggu dan ibu datang ke klinik bersalin pukul 08.00 WIB. Saat dilakukan pengkajian didapatkan hasil pembukaan serviks 4 cm, Tekanan Darah :120/80 MmHg, Nadi: 75x/menit, Pernafasan: 20x/menit, Suhu: 36,5°C. ibu mengatakan ini adalah pengalaman pertama melahirkan.

Sementara partisipan kedua adalah Ny. N yang bertempat tinggal di Gg Tk, Ogan Lima Kecamatan Abung Barat Lampung Utara, klien berusia 24 tahun beragama islam, pendidikan terakhir yang ditempuh adalah sarjana dan pekerjaan saat ini adalah guru. Ny. N datang ke klinik bersalin pada tanggal 09 Mei 2020, usia kehamilan 39 minggu Ny.N datang ke klinik bersalin pukul 11.00 WIB. Saat pengkajian didapatkan hasil pembukaan serviks 5 cm, hasil TTV, TD: 110/80mmHg, N: 80x/menit, R:20x/menit, S: 36.0°C, Ny. N mengatakan ini pengalaman pertamanya melahirkan.

Tabel 1

Distribusi Partisipan Berdasarkan Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Aromaterapi lavender

No	Partisipan	Skala Nyeri	Tingkat Nyeri
1	Ny. S	8	Nyeri Berat
2	Ny. N	7	Nyeri Berat

Berdasarkan table 1 menunjukkan nyeri partisipan yang diukur dengan menggunakan alat ukur *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dilakukan aromaterapi lavender partisipan pertama yaitu Ny. S mendapatkan hasil skala nyeri dengan nilai 8 yaitu nyeri berat dan

partisipan kedua yaitu Ny. N mendapatkan hasil dengan nilai 7 yaitu nyeri berat.

Tabel 2
Distribusi Partisipan Berdasarkan Tingkat Nyeri Setelah Diberikan Aromaterapi lavender

No	Partisipan	Skala Nyeri	Tingkat Nyeri
1	Ny. S	3	Nyeri Ringan
2	Ny. N	3	Nyeri Ringan

Berdasarkan table 2 hasil pengukuran skala nyeri setelah dilakukan aromaterapi lavender selama 90 menit didapatkan hasil pengukuran pada partisipan pertama menggunakan alat ukur *NRS* sesudah dilakukan aromaterapi lavender Ny. S mendapatkan penurunan nyeri dengan skala nyeri 3 (nyeri ringan) dan Ny. N mendapat penurunan skala nyeri dengan skala nyeri 3 (nyeri ringan).

Tabel 3
Distribusi Partisipan Berdasarkan Tingkat Nyeri Sebelum & Setelah Diberikan Aromaterapi lavender

No	Partisipan	Sebelum	Setelah
1	Ny. S	8 (Nyeri Berat)	3 (Nyeri Ringan)
2	Ny. N	7 (Nyeri Berat)	3 (Nyeri Ringan)

Hasil pengukuran nyeri menggunakan alat ukur *NRS* sebelum dan setelah dilakukan aromaterapi lavender dapat dilihat pada table 3 bahwa terjadi penurunan skala nyeri Ny.S sebelum dilakukan aromaterapi lavender mengalami nyeri berat dengan nilai 8 saat sesudah diberikan aromaterapi lavender mengalami penurunan menjadi nyeri ringan dengan nilai 3. Pada Ny. N sebelum dilakukan aromaterapi lavender mengalami nyeri berat dengan nilai 7 sesudah dilakukan aromaterapi lavender mengalami penurunan nyeri dengan nilai 3 nyeri ringan.

Hasil penelitian kedua partisipan yaitu Ny. S dan Ny. N memiliki karakteristik usia lebih dari 20 tahun, Ny. S dengan usia 29 tahun dan Ny. N dengan usia 24 tahun Kedua partisipan berada pada rentang aman untuk melahirkan. Ny. S sebelum diberikan penerapan intervensi intensitas nyeri berada pada skala 8 (nyeri berat) dan setelah diberikan

penerapan intervensi mengalami penurunan intensitas nyeri yaitu skala 3 (nyeri ringan). Sedangkan pada Ny. N sebelum diberikan penerapan intervensi intensitas nyeri berada pada skala 7 (nyeri berat) dan diberikan penerapan intervensi mengalami penurunan intensitas nyeri yaitu skala 3 (nyeri ringan). Perbedaan skala nyeri masing-masing responden ini dipengaruhi oleh faktor-faktor yang mempengaruhi respon nyeri seperti faktor usia, Ny. S berusia 29 tahun sedangkan Ny. N berusia 24 tahun. Sejalan dengan hasil penelitian Adam dan Umboh (2015) bahwa usia berhubungan dengan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I. Menurut Smeltzer dan Bare (2013) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi respon nyeri salah satunya yaitu terdapat faktor usia, dikarenakan cara lansia berespons terhadap nyeri dapat berbeda dengan cara berespons orang yang lebih muda. Atau nyeri pada orang yang lebih tua mungkin dialihkan jauh dari tempat cedera atau penyakit. Persepsi nyeri mungkin berkurang sebagai akibat dari perubahan patologis berkaitan dengan beberapa penyakit.

Hasil penelitian kedua partisipan yaitu Ny. S dan Ny. N merupakan pengalaman pertamanya melahirkan. Tarsikah, Herman, Sastramihardja (2012) mengatakan bahwa rasa nyeri pada satu persalinan dibandingkan dengan nyeri pada persalinan berikutnya akan berbeda, karena dari segi psikis ibu primigravida umumnya cemas dan takut menghadapi persalinan, sehingga merangsang tubuh mengeluarkan hormone stressor yaitu hormone katekolamin dan hormone adrenalin, akibatnya uterus menjadi semakin tegang aliran darah dan oksigen kedalam otot uterus berkurang dan menyempit akibatnya nyeri yang tak terkendalikan. Ibu yang sudah mempunyai pengalaman melahirkan mampu merespon rasa nyeri, melahirkan dalam keadaan rileks, lapisan otot dalam rahim akan bekerja sama secara harmonis sehingga persalinan akan berjalan lancar, mudah dan nyaman

Cara kerja minyak *essensial* sebagai aromaterapi adalah molekul-molekul minyak *essensial* diterima oleh sel-sel reseptor dalam lapisan hidung ketika dihirup akan mengirimkan sinyal-sinyal ke otak. Peran elektrokimia yang diterima oleh pusat penciuman dalam otak

kemudian merangsang pelepasan kimia-kimia saraf yang sangat kuat kedalam darah yang kemudian diangkut keseluruh tubuh. Molekul-molekul yang dihirup kedalam paru memasuki aliran darah dan diedarkan keseluruh tubuh dengan cara yang sama (Dewi, 2013). Kedua partisipan mengalami penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikannya aromaterapi lavender yang dipengaruhi oleh adanya teori *gate control*. yaitu dimana manfaat aromaterapi lavender memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Selain itu lavender dapat mengurangi rasa tertekan, stress, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, rasa frustrasi dan kepanikan, sehingga aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas skala nyeri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Tarsikah, dkk (2012) dan Hetia, dkk (2017) bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif. Aromaterapi lavender ini merupakan salah satu cara metode non- farmakologis yang mudah dan praktis dalam mengurangi nyeri persalinan. Hal ini disebabkan pada lavender wangi yang dihasilkan bunga lavender akan menstimulus thalamus untuk mengeluarkan enkefalin sama halnya dengan endorphen yang dihasilkan secara alami oleh tubuh dan memiliki kemampuan untuk menghambat nyeri, sehingga nyeri berkurang.

Aromaterapi lavender merupakan tindakan terapeutik yang 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, serta meningkatkan perasaan sejahtera. Minyak lavender dapat meningkatkan relaksasi dan mengurangi rasa sakit nyeri (Gilbert dkk dalam Cashion 2013). Didalam minyak lavender terdapat kandungan linalool. Linalool adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) pada lavender wangi yang dihasilkan bunga lavender akan menstimulus thalamus untuk mengeluarkan enkefalin, berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami (Dewi, 2013)

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua tim peneliti dan juga pihak yang telah membantu telah terselesainya penelitian ini sehingga penelitian ini telah selesai dilaksanakan. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Tingkat nyeri kedua partisipan yang mengalami nyeri persalinan normal fase aktif sebelum dilakukan penerapan aromaterapi lavender bahwa pada Ny. S skala nyeri sebesar 8 (tingkat nyeri berat) dan Ny. N sebesar 7 (tingkat nyeri berat). Tingkat nyeri kedua partisipan sesudah diberikan aromaterapi lavender terjadi penurunan hasil bahwa nilai skala nyeri pada Ny. S sebesar 3 (tingkat nyeri ringan) dan Ny. N sebesar 3 (tingkat nyeri ringan). Diharapkan kepada petugas kesehatan dapat memberikan terapi nonfarmakologis seperti aroma terapi lavender pada ibu bersalin kala I untuk mengurangi nyeri persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, J., dan Umboh, J.M.L., (2015). Hubungan antara Umur, Parietas dan Pendampingan Suami dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Deselarasi di Ruang Bersalin RSUD Prof. Dr. H. Aloe Saboe Kota Gorontalo. *JIKMU*, Vol 5 (4). H.406-413. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jikmu/article/view/7464/7132>.
- Cashion, Perry Lowdemik. (2013). *Keperawatan Maternitas* Edisi 8. Singapore: Elsevier Morby.
- Dewi, A.P. (2013). Aromaterapi Lavender As Relaxant. *E - Jurnal Medika Udayana*, Volume 2 (1). h. 1-17. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/4871>
- Fauziah, siti. (2015). *Keperawatan Maternitas volume 2: Persalinan*. Jakarta: Prenanada Media.
- Hetia, Evi Nira; Ridwan, M; Herlina, (2017). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala 1 Aktif di BPM Opsi Okta HN Provinsi Lampung. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, Volume 9 (1) hal.5-10.

<http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/1334/870>

- Karlina, S.D., Reksohusodo, S., Widayati, A. (2015). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender secara Inhalasi terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Fisiologis pada Primipara Inpartu Kala 1 Fase Aktif di BPM Fetty Fathiyah Kota Mataram, Universitas Brawijaya, Malang Jawa Timur. *Majalah Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Volume 2 (2). hal. 108-119.*
<https://majalahfk.ub.ac.id/index.php/mkfkub/article/view/59/56>
- Mutmainah, Annisa UI., Herni Johan., Stephanie Liyod (2017). *Asuhan Persalinan Normal dan Bayi Baru Lahir*. Edisi pertama. Yogyakarta: Andi
- Smeltzer, Suzanne C., & Bare, Brenda G.(2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart*. Jakarta : EGC.
- Tarsikah., Susanto, H., & Sastramihardja, H.S. (2012). Penurunan nyeri persalinan primigravida kala 1 fase aktif pascapenghirupan aromaterapi lavender di RB Kasih ibu jatirogo kabupaten tuban provinsi jawa timur. *MKB, Volume 44.(1). hal.19-25.*
http://journal.fk.unpad.ac.id/index.php/mkb/article/view/210/pdf_82