



Research article

PEMANFAATAN AROMATERAPI UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF USE OF AROMATHERAPY TO REDUCE LABOR PAIN IN THE 1ST ACTIVE PHASE

Regina Pricilia Yunika¹, Yadul Ulya², Siskha Maya Herlina³

^{1,2,3}STIKES Yarsi Mataram

Article Info	Abstract
<p>Article History: Diterima</p>	<p>Rasa nyeri kontraksi uterus yang bisa mengakibatkan peningkatan sistem saraf simpatis, perubahan tekanan darah, denyut jantung, pernapasan dan apabila tidak segera diatasi akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, rasa takut dan stres. Manajemen pengurangan nyeri sangat penting agar seluruh rangkaian proses persalinan berlangsung aman dan nyaman baik bagi ibu maupun bagi janin yang akan dilahirkan. Nyeri persalinan dapat ditangani dengan aromaterapi karena dipercaya sebagai terapi komplementer untuk menurunkan intensitas nyeri, yaitu dengan minyak esensial yang berasal dari bau harum tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan, bau yang berpengaruh terhadap otak yang menenangkan pada saat persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemanfaatan aromaterapi untuk mengurangi nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Penentuan sampel menggunakan tehnik <i>total sampling</i>, yaitu dengan mengambil keseluruhan anggota dari populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas di Rumah Sakit Islam Siti Hajar, Kecamatan Mataram, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat. Hasil penelitian yaitu sebagian besar responden tidak memanfaatkan aromatherapy untuk mengurangi nyeri, yaitu sebesar 14 (93,3%) orang dan sebagian kecil memanfaatkan aromatherapy untuk mengurangi nyeri sebanyak 1 (6,7%) orang. Kesimpulan penelitian ini yaitu sebagian besar belum menggunakan aromaterapy untuk mengurangi nyeri persalinan.</p>
<p>Key words: Aromaterapi, Nyeri Persalinan, Kala I Fase Aktif</p>	<p style="text-align: center;">Abstrak</p> <p>The pain of uterine contractions can cause an increase in the sympathetic nervous system, changes in blood pressure, heart rate, breathing and if not treated immediately will increase feelings of worry, tension, fear and stress. Pain reduction management is very important so that the entire birth process is safe and comfortable for both the mother and the fetus that will be born. Childbirth pain can be treated with aromatherapy because it is believed to be a complementary therapy to reduce the intensity of pain, namely with essential oils derived from the fragrant smell of plants to reduce health problems, the smell has a calming effect on the brain during childbirth. This study aims to determine the use of aromatherapy to reduce labor pain during the first active phase. The method used in this research is quantitative. Determining the sample uses a total sampling technique, namely by taking all members of the population. The sample in this study were postpartum mothers at the Siti Hajar Islamic Hospital, Mataram District, Mataram City, West Nusa Tenggara. The results of the research were that the majority</p>

Corresponding author

Regina Pricilia Yunika

reginapricilia@outlook.com

Jurnal of Midwifery and Reproduction Science (FUNDUS), Vol 4 No 1 Bulan September tahun 2023

e-ISSN: 2808-1080

of respondents did not use aromatherapy to reduce pain, namely 14 (93.3%) people and a small percentage used aromatherapy to reduce pain, namely 1 (6.7%) people.

PENDAHULUAN

Persalinan normal merupakan proses pengeluaran hasil konsepsi atau janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung selama 18 jam tanpa komplikasi terhadap janin maupun ibu (Sagita dan Martina, 2019).

Nyeri persalinan normal bisa menimbulkan stres dan bisa menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid, hormon ini dapat menimbulkan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah, dan dapat mengakibatkan penurunan kontraksi, serta timbul iskemia uterus yang membuat impuls uteri nyeri bertambah banyak saat persalinan (Sagita dan Martina, 2019). Rasa nyeri kontraksi uterus yang bisa mengakibatkan peningkatan sistem saraf simpatis, perubahan tekanan darah, denyut jantung, pemapasan dengan warna kulit dan apabila tidak segera diatasi akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, rasa takut dan stres (Astuti *et al.*, 2017). Nyeri persalinan yang berat dapat meningkatkan tekanan emosional pada ibu bersalin, dan dapat menyebabkan kelelahan dan dapat berdampak pada abnormal fungsi otot uterus selama persalinan yang berujung pada komplikasi persalinan. Pada nyeri persalinan dapat membuat wanita takut untuk melahirkan secara pervaginam, hal ini menjadi salah satu alasan terjadinya peningkatan kejadian operasi caesar (Novfrida dan Saharah, 2018).

World Health Organization (WHO) tahun 2012 berdasarkan penelitian di Amerika Serikat sekitar 70%-80% wanita melahirkan bisa mengharapkan persalinan normal yang berlangsung tanpa rasa nyeri. Sehingga di Rumah Sakit swasta banyak yang melakukan persalinan secara seksio sesarea sebanyak 20%-50%, ini dikarenakan kebanyakan ibu bersalin tidak mau merasakan nyeri saat persalinan normal (Yunarsih dan Rahayu, 2018). Studi yang dilakukan di Yordania melaporkan bahwa 92% partus mengalami pengalaman buruk terhadap

persalinannya di antaranya rasa takut 66% dan nyeri persalinan normal 78% (Waslia, 2018).

Nyeri persalinan bersifat unik dan berbeda setiap individu, nyeri juga memiliki karakteristik yang sama atau bersifat umum. Beberapa penelitian menunjukkan masyarakat primitif mengalami persalinan normal yang lebih lama dan rasa nyeri, sedangkan masyarakat yang sudah maju 7-14% bersalin tanpa ada rasa nyeri dan sebagian besar 90% persalinan normal yang disertainyeri (Rahmita *et al.*, 2018).

Nyeri persalinan dapat ditangani dengan menggunakan terapi komplementer bisa dengan teknik relaksasi dan pernapasan, *effleurage* dan tekanan sakrum, *jet hidroterapi*, *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS), dan teknik lain seperti hipnoterapi, *massage*, *acupressure*, aromaterapi, yoga dan sentuhan terapeutik (Rahmita *et al.*, 2018). Salah satu nyeri persalinan dapat ditangani dengan aromaterapi karena dipercaya sebagai terapi komplementer untuk menurunkan intensitas nyeri, yaitu dengan minyak esensial yang berasal dari bau harum tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan, bau yang berpengaruh terhadap otak yang menenangkan pada saat persalinan (Turlina dan Nurul Fadhilah, 2017).

Keunggulan aromaterapi ini dapat membantu meringankan stress, antidepresan, meningkatkan memori, meningkatkan jumlah energi, menghilangkan rasa sakit, aromaterapi ini memiliki efek positif karena aroma yang segar, bisa merangsang reseptor sensori dan mempengaruhi organ yang lainnya hingga mengontrol emosi. Aromaterapi dapat digunakan dengan cara dihirup atau dioleskan pada kulit untuk dipijat dan dikombinasikan dengan *inner oil*. 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 rasa cemas dan tegang. Karena aromaterapi lavender mempunyai sifat-sifat antikonvulsan, antidepresan, *anxiolytic*, dan dan

bersifat menenangkan pada saat persalinan (Azizah *et al.*, 2020). Minyak esensial juga dapat dikombinasikan dengan *base oil* (minyak campuran obat) yang bisa dihirup atau di pijat di kulit. Inhalasi minyak esensial bisa meningkatkan kesadaran dan mengurangi nyeri persalinan, dan memberikan efek yang positif tersebut menghambat pengeluaran *Adreno cortico tropic Hormone* (ACTH) dimana hormon ini bisa mengakibatkan terjadinya cemas..

Berdasarkan hal-hal di atas, penyusun tertarik melakukan penelitian dengan judul “pemanfaatan aromaterapi untuk mengurangi nyeri persalinan kala 1 fase laten”.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini telah dilaksanakan di Rumah Sakit Islam Siti Hajar, Kecamatan Mataram, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat pada bulan Oktober 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas di Rumah Sakit Islam Siti Hajar, Kecamatan Mataram, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat. Penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling*, yaitu dengan mengambil keseluruhan anggota dari populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas di Rumah Sakit Islam Siti Hajar, Kecamatan Mataram, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Data yang diperoleh akan dianalisis secara univariat menggunakan program SPSS dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase

HASIL

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri atas umur, pendidikan, pekerjaan, dan jumlah anak. Distribusi frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
---------------	---	---

Karakteristik	n	%
Umur		
1. 20 - 25 Tahun	9	60
2. 26 – 30 Tahun	4	26,7
3. 31 – 35 Tahun	2	13,3
Pendidikan		
1. SD	0	0
2. SMP	2	13,3
3. SMA	12	80
4. Perguruan Tinggi	1	6,7
Pekerjaan		
1. PNS/ASN	2	13,3
2. Swasta	4	26,7
3. Wiraswasta	4	26,7
4. IRT	5	33,3
Jumlah Anak		
1. ≤2 anak	11	73,3
2. 3 – 4 anak	4	26,7
3. >4 anak	0	0

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden dalam rentang umur 20 – 25 tahun, yaitu sebesar 9 (60%) orang dan sebagian kecil dalam rentang umur 31 – 35 tahun sebanyak 2 (13,3) orang, tingkat pendidikan responden sebagian besar adalah SMA sebesar 12 (80%) orang dan sebagian kecil berpendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 1 (6,7%) orang, mayoritas responden sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebesar 5 (33,3%) orang dan sebagian kecil bekerja sebagai PNS/ASN sebanyak 2 (13,3%) orang, serta sebagian besar responden memiliki ≤2 anak sebesar 11 (73,3%) orang dan sebagian kecil mempunyai anak 3 - 4 anak sebesar 4 (26,7%).

2. Pemanfaatan Aromateraphy

Distribusi frekuensi tentang Nyeri saat persalinan, penanganan nyeri, penggunaan aromateraphy saat persalinan dapat dilihat pada tabel-tabel berikut:

a. Nyeri saat Persalinan

Distribusi frekuensi tentang nyeri saat persalinan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Nyeri saat persalinan

Nyeri	N	%
1. Tidak Nyeri	0	0
2. Nyeri Ringan	1	6,7
3. Nyeri Sedang	3	20
4. Nyeri Berat	11	73,3
Total	15	100

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden memiliki nyeri berat sebesar 11 (73,3%) orang dan

sebagian kecil nyeri ringan, yaitu sebanyak 1 (6,7%) orang.

b. Penanganan Ketika Nyeri

Distribusi frekuensi tentang penanganan ketika mengalami nyeri saat persalinan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Penanganan ketika mengalami nyeri saat persalinan

Penanganan	N	%
1. Penanganan oleh Bidan	1	6,7
2. Penanganan Sendiri	14	93,3
Total	15	100

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden melakukan penanganan sendiri jika dirasa ada nyeri saat persalinan sebesar 14 (93,3%) dan sebagian kecil melakukan penanganan oleh bidan, yaitu sebanyak 1 (6,7%) orang.

c. Pemanfaatan Aromatherapi

Distribusi frekuensi tentang pemanfaatan aromatherapy sebagai upaya mengurangi nyeri saat persalinan dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Pemanfaatan pemanfaatan aromatherapy lavender sebagai upaya mengurangi nyeri saat persalinan

Pemanfaatan Kedelai	n	%
1. Memanfaatkan aromatherpy	1	6,7
2. Tidak memanfaatkan aromatherpy	14	93,3
Total	15	100

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden tidak memanfaatkan aromatheraphy untuk mengurangi nyeri, yaitu sebesar 14 (93,3%) orang dan sebagian kecil memanfaatkan aromatheraphy untuk mengurangi nyeri sebanyak 1 (6,7%) orang.

PEMBAHASAN

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

sendiri sebenarnya merupakan nyeri akibat kontraksi miometrium disertai mekanisme perubahan fisiologis dan biokimiawi. Di samping faktor fisik, faktor psikologis dan emosi, motivasi juga mempengaruhi timbulnya nyeri persalinan.

Nyeri persalinan adalah bagian dari proses normal. Namun nyeri persalinan dianggap sebagai aspek yang paling tidak diinginkan dan tidak menyenangkan dari pengalaman persalinan (Labrague et al., 2013). Respon fisiologis terhadap nyeri meliputi peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan otot (Arifin, 2008). Nyeri persalinan perlu mendapatkan penanganan yang baik dan tidak menimbulkan komplikasi yang dapat mengganggu persalinan (Solehati et al., 2018). Terdapat beberapa teknik untuk mengurangi nyeri persalinan yaitu farmakologis dan nonfarmakologis (Astuti et al., 2015).

Manajemen nonfarmakologi yang sering diberikan antara lain yaitu dengan meditasi, latihan autogenik, latihan relaksasi progresif, guided imagery, nafas ritmik, operant conditioning, biofeedback, membina hubungan terapeutik, sentuhan terapeutik, stimulus kutaneus, hipnosis, musik, accupresure, aromatherapy (Andarmoyo, 2013).

Menurut Dr. Alan Huck (Neurology Psikiater dan Direktur Pusat Penelitian Bau dan Rasa), aroma berpengaruh langsung terhadap otak manusia, mirip narkotika. Hidung memiliki kemampuan untuk membedakan lebih dari 100.000 bau yang berbeda yang sangat berpengaruh pada otak yang berkaitan dengan suasana hati, emosi, ingatan, dan pembelajaran. Dengan menghirup aroma lavender maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu kita untuk merasa rileks (Simkin, 2008 dalam Swandari, 2014). Hal ini terjadi karena aromatherapy mampu memberikan sensasi yang menenangkan diri dan otak, serta stress yang dirasakan (Laila 2011 dalam Swandari, 2014).

SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden memiliki nyeri berat sebesar 11 (73,3%) orang dan sebagian kecil nyeri ringan, yaitu sebanyak 1 (6,7%) orang.

2. Sebagian besar responden melakukan penanganan sendiri jika dirasa ada nyeri saat persalinan sebesar 14 (93,3%) dan sebagian kecil melakukan penangan oleh bidan, yaitu sebanyak 1 (6,7%) orang.
3. Sebagian besar responden tidak memanfaatkan aromatherapy untuk mengurangi nyeri, yaitu sebesar 14 (93,3%) orang dan sebagian kecil memanfaatkan aromatherapy untuk mengurangi nyeri sebanyak 1 (6,7%) orang.

REFERENSI

1. Astuti, D., Supardi, & Puspitasari, I. (2017). Perbandingan Penggunaan Minyak Lavender Dan Minyak Jahe Pada Massage Punggung Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan. *MATERNAL*. II(2), 92–101.
2. Azis, M., Alza, N., Triananinsi, N., Pertiwi, A. Y. D., & Kamaruddin, M. (2020). Efektivitas Senam Hamil terhadap Kelancaran Persalinan Kala II pada Ibu Inpartu di Puskesmas Bulupoddo Kabupaten Sinjai. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), 187–191.
3. Azizah, N., Rosyidah, R., & Machfudloh, H. (2020). Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Lavendula Augustfolia*) dan Neroli (*Citrus Aurantium*) terhadap Penurunan Nyeri Proses Persalinan. *Midwiferia Jurnal Kebidanan*, [Internet]. 6(1), 26–31.
4. Begley, C. M., Gyte, G. M., Devane, D., McGuire, W., Weeks, A., & Biesty, L. M. (2019). Active Versus Expectant Management For Women In The Third Stage Of Labour (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2, 142.
5. Biswan, M., Novita, H., & Masita. (2017). Efek Metode Non Farmakologik terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I. *Jurnal Kesehatan*, VIII(2), 282–288.
6. Budiarto Eko. 2010. *Metodologi Penelitian Kedokteran*. Jakarta : EGC.
7. Dewi, IGA. (2013). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. *Jurnal Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Bali*. 2(1): 21-53
8. Hetia, E. N., Ridwan, M., & Herlina. (2017). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Aktif. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, X(1), 5–10.
9. Kordi M, Fatemeh Ai, Fatemah T, Mohsen N, Mohammad T. (2014). The Effect of Late-Pregnancy Consumption of Date Fruit on Cervical Ripening in Nulliparous Women. *Journal of Midwifery & Reproductive Health*.
10. Kumarawati, E. (2010). Pengaruh Pemberian Pocari Sweat Terhadap Kualitas His Persalinan. Diakses tanggal 15 Oktober 2021.
11. Marmi. (2012). *Intranatal Care Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
12. Pascawati, R., Shahib, N., & Husin, F. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Mix Juice terhadap Kadar Glukosa Darah dan Kebugaran Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 1–9.