

**PEMBERIAN *ENDORPHINE MASSAGE* DENGAN AROMATERAPI  
LAVENDER TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU  
BERSALIN KALA I**

Diyah Wahyuningsih<sup>1</sup>

D3 Kebidanan Stikes Ganesha Husada Kediri

[wahyuningsihdiyana@gmail.com](mailto:wahyuningsihdiyana@gmail.com)

**ABSTRAK**

Persalinan adalah suatu hal yang alamiah dan pasti akan di alami oleh setiap wanita yang telah memiliki pasangan. Namun kenyataan yang tidak dapat dipungkiri banyak wanita yang merasa cemas saat menjelang persalinan yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. **Tujuan** Penyuluhan Pemberian *Endorphine Massage* dengan pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di Puskesmas Sekar Kabupaten Bojonegoro. **Desain Metode dengan** memberikan penyuluhan pijat *Endorphine Massage* dengan Metode pemberian aromaterapi lavender untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di Puskesmas Sekar Kabupaten Bojonegoro. **Hasil** penyuluhan pemberian pijat *Endorphine Massage* dengan pemberian aromaterapi lavender yang tidak memiliki efek samping dalam menurunkan Tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di Puskesmas Sekar Kabupaten Bojonegoro, sehingga ibu dapat menerapkan pijat endorphine dengan pemberian aromaterapi lavender untuk menurunkan tingkat kecemasan persalinan tanpa menimbulkan efek samping dalam menurunkan Tingkat kecemasan pada ibubersalin Kala I .

**Kata Kunci:** *Endorphine massage*, Persalinan kala I, Tingkat kecemasan

**ABSTRACT**

*Childbirth is a natural thing and will definitely be experienced by every woman who has a partner. However, the fact that cannot be denied is that many women feel anxious before giving birth, which can be influenced by various factors. The aim of providing Endorphine Massage with lavender aromatherapy is to reduce the anxiety level of mothers in the first stage of labor at the Sekar Community Health Center, Bojonegoro Regency. The design provides instillation, massage, Endorphine Massage with lavender aromatherapy to reduce the anxiety level of mothers in the first stage of labor at the Sekar Community Health Center, Bojonegoro Regency. The results of the instillation, giving Endorphine Massage pills with lavender aromatherapy which has no side effects in reducing the anxiety level of mothers giving birth at the Sekar Community Health Center, Bojonegoro Regency, so that mothers can apply endorphine massage with lavender aromatherapy to reduce the level of anxiety in labor without causing side effects in reducing Anxiety level.*

**Keywords :** *Endorphine massage, First stage of labor, anxiety level*

**Corresponding Author** : Diyan Wahyuningsih([wahyuningsihdiyana@gmail.com](mailto:wahyuningsihdiyana@gmail.com)), Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stikes Ganesha Husada Kediri, Jl. Budayacipta 2 No. 2 Ngasem. Kediri

Received 4 June; received in revised form 12 July 2024; accepted 13 July 2024

## LATAR BELAKANG

Persalinan merupakan suatu proses yang alamiah yang akan dilewati oleh setiap Wanita yang telah memiliki pasangan. Masa persalinan merupakan salah satu tahapan yang menantang bagi setiap wanita (1). Tetapi kenyataan yang tidak bisa di pungkiri setiap proses persalinan selalu disertai rasa nyeri yang membuat ibu merasa takut dan cemas untuk menghadapi persalinan. Bagi beberapa wanita yang akan menghadapi proses persalinan, mendengar cerita tentang persalinan dan kelahiran ataupun menghadiri kelahiran yang menggambarkan proses persalinan dapat menyebabkan persepsi rasa sakit yang luar biasa tak tertahankan dan perasaan takut. Karena ketakutan akan rasa sakit tersebut, mereka kehilangan pandangan bahwa melahirkan adalah hal yang normal dan wajar (2) persalinan adalah proses keluarnya janin, plasenta dan selaput ketuban dari dalam rahim melalui jalan lahir. Prosesnya dimulai dengan pembukaan dan pelebaran serviks karena frekuensi, durasi, dan intensitas kontraksi uterus yang teratur, yang dimulai dari pembukaan awal dan meningkat hingga mencapai puncak yaitu pembukaan lengkap (10cm) dan dilatasi serviks lengkap sebagai persiapan untuk pengeluaran janin dari rahim ibu (3).

Masalah kehamilan dan persalinan merupakan fokus perhatian yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat. Pada proses persalinan terjadi sebuah kombinasi antara proses fisik dan pengalaman emosional bagi seorang perempuan. Salah satu faktor psikis yang mempengaruhi persalinan yaitu perasaan cemas dan takut dalam menghadapi suatu persalinan (4) Kecemasan yang berlanjut saat menghadapi persalinan akan berakibat sulitnya dan lamanya persalinan serta beresiko untuk kematian ibu dan janinnya bila tidak di tangani dengan baik (5)

Menurut (6) mengatakan bahwa kecemasan seringkali terjadi pada persalinan, hal ini terjadi karena rasa panik dan rasa takut rasa sakit yang sedang di alami, yang akan mengakibatkan proses persalinan lama, stress dalam persalinan yang dapat mengakibatkan pendarahan, serta kematian ibu dan bayi.

Menurut *World Health Organisation (WHO)* ibu yang meninggal saat bersalin sejumlah 358.000 (99%) pertahun. Pada negara berkembang angka kematian ibu merupakan peringkat tertinggi dengan jumlah 290 kematian ibu per 100.000, tahun 2016 angka kematian ibu di dunia yaitu 303.000 menurun sekitar 44% dibandingkan dengan tahun 2015 sebanyak 536.000, negara Amerika Serikat yaitu 9300 jiwa, Afrika utara 179.000 jiwa dan Asia Tenggara 16.000 jiwa, angka kematian ibu di Indonesia masih tertinggi di ASEAN yaitu 214 per 100.000 kelahiran yang belum sesuai dengan target global SDGs (*Sustainable Development Goals*) (WHO 2016).

AKI Jawa Timur tahun 2021 mengalami peningkatan yaitu 91 di bandingkan 100.000 kelahiran hidup (Dinas Kesehatan Jatim, 2021) hal ini sejalan dengan data dinas kesehatan Bojonegoro tahun 2020 Target Kematian Ibu tahun Pada tahun 2020 = 16 kematian ibu (91,45/100.000 KH), sedangkan jumlah kematian ibu sampai bulan agustus 2020 = 27 kematian ibu (227,22/100.000 KH) hal ini menunjukkan masih belum ada pemenuhan target penurunan AKI di Bojonegoro

survei Survei awal yang telah dilakukan peneliti di puskesmas sekar bojonegoro mendapatkan hasil bahwa hampir semua ibu bersalin mengalami kecemasan, dari data yang diperoleh pada tahun 2022 hampir 60% dari total keseluruhan ibu yang melahirkan di puskesmas sekar bojonegoro mengalami gangguan psikiatri berupa kecemasan, jumlah tersebut di ambil dari data persalinan pada tahun 2022 sebanyak 267 orang melahirkan dan 60% di antaranya mengalami kecemasan persalinan yaitu sekitar 160 orang, hal ini di pengaruhi oleh berbagai faktor seperti ekonomi, pendidikan dan pengalaman persalinan sebelumnya.

Upaya untuk menangani kecemasan pada ibu bersalin merupakan solusi yang baik untuk ibu dan janin, Menurut (3)terapi kecemasan dibagi menjadi 2 yaitu terapi farmakologi/ obat-obatan (anxiolytic) dan terapi non-farmakologis cara alami atau dengan psikoterapi (relaksasi). terapi non farmakologis tanpa obat-obatan seperti relaksasi, massage, akupuntur, kompres hangat, musik, aroma terapi, Endorphine massage merupakan salah satu cara untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh(5)

*Massage* merupakan salah satu cara nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri serta kecemasan persalinan,*Endorphine massage* adalah sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil hingga menjelang melahirkan, pijatan dapat melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit yang dapat menatapakan rasa nyaman (7)

Aromaterapi merupakan metode relaksasi yang memberikan efek positif, terutama untuk meningkatkan kondisi fisik dan mental dengan minyak lavender dipercaya memberikan efek relaksasi saraf dan otot (karminatif) setelah aktivitas yang melelahkan. Lavender dapat menenangkan dan menstimulasi tubuh, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan menenangkan depresi. Aromaterapi lavender juga dapat meredakan nyeri sendi atau sakit kepala lainnya ((8)

Menurut Burns et al Dalam sebuah studi terhadap 8000 wanita hamil di Inggris pada tahun 1990 sampai 1998, menunjukkan bahwa pijat dengan kombinasi aromaterapi dapat mengurangi rasa takut, nyeri dan kecemasan yang berpengaruh dengan persalinan. Dalam penelitian ini, 61% wanita menggunakan aromaterapi dan pijat untuk mengurangi rasa takut dan cemas(9). Penelitian yang dilakukan di Sidoharjo, penelitian dengan mengkombinasikan pijat dengan aromaterapi dan menunjukkan hasil bahwa pemberian pijat dengan aromaterapi lebih cepat menurunkan tingkat kecemasan yaitu Sekitar 60% dari pada hanya dengan aromaterapi dengan dengan presentasi penurunan 40%, Nilai rata-rata ini dapat diinterpretasi bahwa ada perbedaan atau selisih rata-rata pada hasil pemberian aromaterapi saja dengan pemberian pijat menggunakan aromaterapi

Artinya pemberian pijat dengan aromaterapi lebih efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan(10).

Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan tentang manfaat pemberian pijat dengan aromaterapi, sehingga dapat mengurangi kecemasan dalam persalinan.

### METODE

Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada tanggal 9 Mei tahun 2023 dengan Peserta ibu bersalin kala I yang datang di Puskesmas Sekar Kabupaten Bojonegoro pada bulan Mei tahun 2023 dengan jumlah 24 . Dilakukan Penyuluhan tentang pentingnya Endorphine Massage untuk mengurangi kecemasan pada ibu bersalin Kala I

Materi kegiatan akan meliputi penjelasan singkat menggunakan media *leaflet* yang berisi informasi mengenai metode pijat *Endorphine Massage* dengan pengunaan aromaterapi lavender.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada tanggal 9 Mei tahun 2023 dengan sample ibu bersalin kala I yang datang di Puskesmas Sekar Kabupaten Bojonegoro pada bulan Mei tahun 2023 dengan jumlah 24 orang, dengan hasil Ibu Hamil Kala I mengerti Bahwa endorphine Massage dapat mengurangi Kecemasan, Sehingga mereka akan mempraktekannya saat Kala I.

Evaluasi kegiatan akan dilakukan melalui analisis kuesioner pengetahuan awal dan pengetahuan yang diperoleh setelah observasi Teknik dan wawancara untuk mengukur keefektivan pengabdianmasyarakat dalam meningkatkan penegetahuan mengenai merode pijat Endorphine Massage dengan pengunaan aromaterapi lavender untuk menurunkan Tingkat kecemasan ibu bersalin.





## SIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Hasil dan pembahasan yang telah diuraikan diatas maka diperoleh kesimpulan bahwa setelah dilakukan pijat Endorphine Massage Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender terdapat penurunan Tingkat kecemasan pada ibu bersalin tanpa adanya efek samping, hingga metode ini dapat diterapkan oleh ibu dan keluarga saat diperlukan.

### Saran

1. melanjutkan kegiatan ini secara berkelanjutan agar dapat memahami bagaimana cara mengurangi Tingkat kecemasan saat persalinan.
2. mengembangkan metode pijat Endorphine Massage Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender agar mampu di kenali ibu hamil yang akan menghadapi persalinan.
3. menjalinkerjasama dengan tenaga keehatan yang lain untuk mendukung dan melanjutkan kegiatan ini.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada Puskesmas Sekar Kabupaten Bojonegoro, para bidan dan perawat pembimbing lapangan, serta para responden yang karean telah memberikan izin, Membimbing dan bekerjasama selama penelitian ini berlangsung. Kontribusi dan peran dari semua pihak tersebut sangat berharga dalam mengatasi nyeri persalinan kala I di Puskesmas Sekar Kabupaten Bojonegoro, tanpa dukungan dan Kerjasama penelitian ini tidak akan terlaksana.

Daftar Pustaka

1. Melyana Nurul Widyawati and NNA. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal Ibu Primipara di BPS S dan B Demak Tahun 2020. *J Kebidanan*. 2020;2(1).
2. Lila Kartika, Rosmawati Lubis and RK. “Pijat ibu hamil sebagai upaya mengatasi kecemasan dalam kehamilan. *J Healthc Technol Med*. 2020;6(1).
3. Herinawati, H., Hindriati, T., & Novilda A. Pengaruh Effleurage Massage terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktik Mandiri Bidan Nuriman Rafida dan Praktik Mandiri Bidan Latifah Kota Jambi Tahun 2019. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*,. 2019;19(3):590–601.
4. Sulistiyawati. Asuhan Kebidanan Pada. “Bersalin.” In Salemba Medika; 2020.
5. Hafid, R.A, Heroyanto, H. and Margiyanti NJ. EFEKTIFITAS PEMBERIAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN DI RSHB KOTA BATAM. 2020;10(3):25–31.
6. Kusuma AC. Efektivitas Teknik Yoga Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang. SKRIPSI. 2019;
7. Fazrina Pratiwi AS. aromaterapi sebagai media releksasi (Doctoral dissertation).
8. Fitria, L., Febrianti, A., Arifin, A., Hasanah, A. and Firdausiyeh D. Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Peppermint Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *J Ilm PANNMED (Pharmacist, Anal Nurse, Nutr Midwivery, Environ Dent*. 2021;16(3):614-619.
9. Eniyah<sup>1</sup>, N., & Machmudah P. Senam Hamil Mempercepat Proses Persalinan Kala II. 2020.
10. Azizah,lin Nur D. Buku ajar asuhan kebidanan, persalinan, dan bayi baru lahir. In CV Oase Group (Gerakan Menulis Buku Indonesia).;