

## Penyuluhan Manfaat Terapi Relaksasi dengan Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Guna Mencegah Komplikasi Persalinan

Dwi Ghita<sup>1</sup>, Umi Kalsum<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Stikes Graha Edukasi Makassar, Jln. Perintis Kemerdekaan KM.13

\*Email: [1dwighita924@gmail.com](mailto:dwighita924@gmail.com)

### *Abstract*

*Various complications of childbirth that are often experienced by mothers in the process of childbirth. One of the obstacles for mothers in giving birth normally is facing the process of opening / dilating the cervix which is accompanied by extreme pain. Although the pain felt is one thing that is relatively normal, there are many things and efforts that can be made to reduce the intensity of pain during childbirth. One of them is the appropriate technology created by providing lavender inhalation therapy to mothers during their delivery.*

**Keywords:** *Childbirth, lavender inhalation, pain*

### **Abstrak**

Berbagai komplikasi persalinan yang sering dialami oleh ibu dalam proses persalinannya. Salah satu hal yang menjadi kendala bagi ibu dalam melahirkan secara normal yakni menghadapi proses pembukaan/ dilatasi serviks yang disertai dengan nyeri yang luar biasa. Meskipun nyeri yang dirasakan merupakan satu hal yang tergolong normal, akan tetapi ada berbagai hal dan upaya yang dapat dilakukan guna mengurangi intensitas nyeri pada saat bersalin. Salah satunya yaitu dengan adanya teknologi tepat guna yang diciptakan dengan memberikan terapi inhalasi lavender kepada ibu pada masa bersalinnya.

**Kata Kunci:** *Persalinan, Inhalasi Lavender, Nyeri*

### **PENDAHULUAN**

Berbagai komplikasi persalinan yang sering dialami oleh ibu dalam proses persalinannya. Salah satu hal yang menjadi kendala bagi ibu dalam melahirkan secara normal yakni menghadapi proses pembukaan/ dilatasi serviks yang disertai dengan nyeri yang luar biasa<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup>Wahyuni, S., Komariah, N., & Novita, N. (2020). Perbedaan Nyeri Persalinan Pada Ibu Yang Mendapatkan Terapi Murottal Qur'an Dan Musik Klasik Di Klinik Bersalin Kota Palembang. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 107-112.

## *Penyuluhan Manfaat Terapi Relaksasi dengan Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Guna Mencegah Komplikasi Persalinan*

Meskipun nyeri yang dirasakan merupakan satu hal yang tergolong normal, akan tetapi ada berbagai hal dan upaya yang dapat dilakukan guna mengurangi intensitas nyeri pada saat bersalin. Salah satunya yaitu dengan adanya teknologi tepat guna yang diciptakan dengan memberikan terapi inhalasi lavender kepada ibu pada masa bersalinnya<sup>2</sup>. Hal ini tentu menjadi terobosan yang patut untuk di berikan kepada ibu untuk menjadikan proses persalinan di hadapi dengan nyaman dan aman<sup>3</sup>. Keterlibatan bidan sebagai pemberi layanan kepada ibu dan masyarakat berupa penyuluhan tentang Terapi Relaksasi dengan Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Guna Mencegah Komplikasi Persalinan<sup>4</sup>.

Nyeri merupakan sensasi subjektif atau rasa tidak nyaman yang sering berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial<sup>5</sup>. Secara umum nyeri diartikan sebagai suatu keadaan kurang menyenangkan yang terjadi akibat rangsangan fisik ataupun dari serabut-serabut saraf dalam tubuh menuju ke otak, serta diikuti dengan reaksi fisik, fisiologis maupun emosional<sup>6</sup>. Adapun, menurut mengungkapkan bahwa nyeri adalah suatu pengalaman ketidaknyamanan yang setiap individu akan mengalami sensasi berbeda-beda dalam mempersepsikan rasa nyeri<sup>7</sup>.

Aromaterapi lavender merupakan tindakan terapeutik yang bermanfaat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis ibu bersalin<sup>8</sup>. Secara fisik baik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan<sup>9</sup>. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan

---

<sup>2</sup>Utami, F. S., & Putri, I. M. (2021). Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Normal. *Midwifery Journal*, 107-109

<sup>3</sup>Nuridin, R. O. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Untuk Penurunan Tingkat Kecemasan. *Urnal Media Kesehatan*, 079-101.

<sup>4</sup>Dwiutami, A., & Indrayani, D. (2022). Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan : Evidence Based Case Report. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 771-778.

<sup>5</sup>Andarmoyo, S. (2017). *Konsep & proses keperawatan nyeri / Sulistyio Andarmoyo ; editor Rose KR*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.

<sup>6</sup> Darmawan, E. W., Suprihatin, & Indrayani, T. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif pada Ibu Bersalin di RS Lira Medi. *Journal for Quality in Women's Health*, 99 - 106.

<sup>7</sup>Judha, M. (2012). *Teori pengukuran nyeri & nyeri persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

<sup>8</sup>Juliani, W., & Sanjaya, R. (2021). Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Wellness And Healthy Magazine*, 155-160.

<sup>9</sup>Rohimah, S. (2021). Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri. *Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu*, 416-422

menghasilkan perasaan sejahtera<sup>10</sup>. Enkefalin sama halnya dengan endorfin, yaitu zat kimiawi endogen (diproduksi oleh tubuh) yang berstruktur serupa dengan opioid. Enkefalin dianggap dapat menimbulkan hambatan presinaptik (neuron yang menyekresi bahan transmitter) dan hambatan post sinaptik (tempat transmitter bekerja) di kornu dorsalis. Proses tersebut mencapai inhibisi oleh enkefalin yaitu penghambatan substansi P sehingga nyeri tidak atau berkurang diteruskan menuju otak<sup>11</sup>.

Aroma lavender mengandung linalil dan linalol yang dihirup masuk kehidung ditangkap oleh bulbus olfactory kemudian melalui traktus olfaktorius yang bercabang menjadi dua, yaitu sisi lateral dan medial<sup>12</sup>. Pada sisi lateral, traktus ini bersinap pada neuron ketiga di amigdala, girus semilunaris, dan girus ambiens yang merupakan bagian dari limbik. Jalur sisi medial juga berakhir pada sistem limbik. Limbik merupakan bagian dari otak yang berbentuk seperti huruf C sebagai tempat pusat memori, suasana hati, dan intelektualitas berada<sup>13</sup>.

## **METODE**

Tahapan persiapan dari kegiatan ini adalah pembuatan perencanaan, persiapan penyajian dalam bentuk pengumpulan data, dan tempat serta alat-alat lainnya disiapkan di wilayah kerja puskesmas kapasa yaitu posyandu flamboyan 6, Kota Makassar. Persiapan serta pengecekan sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan sehingga kegiatan berjalan lancar. Metode yang digunakan pada penyuluhan atau kegiatan ini yaitu dengan melakukan koordinasi dengan kepala puskesmas, bidan koordinator dan kader posyandu flamboyan 6. Setting tempat sudah sesuai perencanaan yaitu di wilayah kerja puskesmas kapasa dan perlengkapan yang akan digunakan

---

<sup>10</sup> Trulife. (2021). Keunggulan Lavender, Lemongrass dan Peppermint Sebagai Essential Oil

<sup>11</sup> Guyton, & Hall. (2014). *Fisiologi Kedokteran*

<sup>12</sup> Sabrinda, E. J., Sanjaya, R., & Sagita, Y. D. (2020). Effect Of Lavender Oil Aromaterapy Onmenstrual Pain In Students At Smpn18 Pesawaran . *Biomedical Journal*, 96-103.

<sup>13</sup> Valiani, M. (2020). Reviewing the Effect of Reflexology on the Pain and Certain Features and Outcomed of the Labor on the Primiparous Women. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Researc*, 302-310

## *Penyuluhan Manfaat Terapi Relaksasi dengan Aromaterapi Levender terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Guna Mencegah Komplikasi Persalinan*

sudah tersedia seperti speaker dan microfon, leaflet Manfaat Terapi Relaksasi dengan Aromaterapi Levender terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Guna Mencegah Komplikasi Persalinan.

Pelaksanaan kegiatan sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan dengan jumlah peserta khusus ibu hamil sebanyak 15 orang. Kegiatan tersebut berupa penyuluhan tentang kepatuhan dalam melakukan kunjungan antenatal care guna mendeteksi secara dini adanya kemungkinan terjadi komplikasi pada saat persalinan, setelah itu peserta diberikan waktu untuk bertanya. Media dan alat yang disediakan berupa : speaker, microfon. Metode yang digunakan adalah demostrasi dan tanya jawab.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi frekuensi pretest Penyuluhan Manfaat Terapi Relaksasi dengan Aromaterapi Levender terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Guna Mencegah Komplikasi Persalinan**

Pengetahuan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Baik	4	27
Cukup	6	40
Kurang	5	33
Total	15	100

**Tabel 2. Distribusi frekuensi posttest Penyuluhan Manfaat Terapi Relaksasi dengan Aromaterapi Levender terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Guna Mencegah Komplikasi Persalinan**

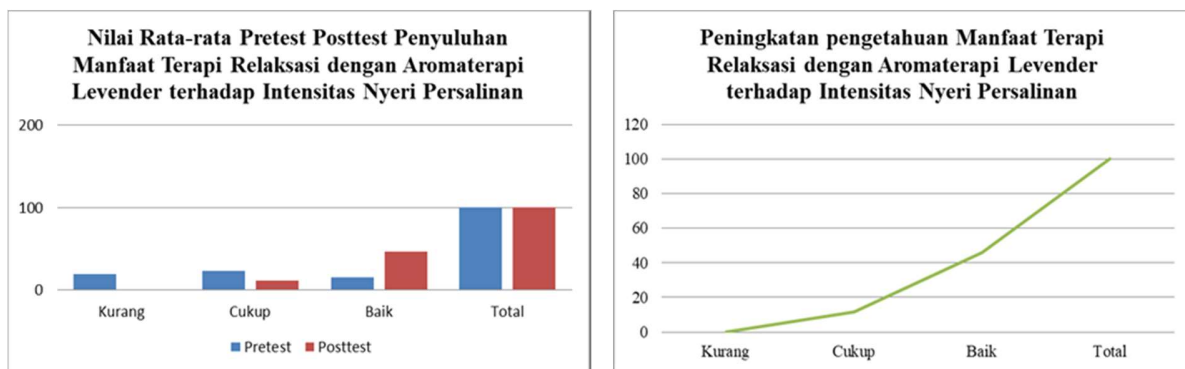
Pengetahuan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Baik	12	80
Cukup	3	20
Kurang	0	0
Total	15	100

### DISKUSI

Berdasarkan hasil kegiatan 15 peserta dari kalangan masyarakat ikut serta dalam acara Penyuluhan Manfaat Terapi Relaksasi dengan Aromaterapi Levender terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Guna Mencegah Komplikasi Persalinan dan peserta penyuluhan berhasil mengetahui dan memahami terkait materi penyuluhan yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas kapasa, Posyandu flamboyant 6, Kota Makassar.



**Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan**



**Gambar 2. Grafik Hasil Pretest Posttest Kegiatan penyuluhan**

Dengan adanya Penyuluhan Manfaat Terapi Relaksasi dengan Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Guna Mencegah Komplikasi Persalinan menjadi sasaran penyuluhan sehingga dapat meminimalisir terjadinya penyulit pada proses persalinan pada ibu dan menjadi salah satu sumber angka kesakitan bagi ibu dan bayinya. Kesakitan ibu dalam menghadapi persalinan menjadi salah satu faktor penyebab tingginya AKI.

Menurunkan angka kematian dan kesakitan ibu dan bayi masih menjadi fokus utama dalam dunia kebidanan. Dimana berbagai upaya deteksi dini dan penanganan kasus-kasus yang menjadi penyumbang terbesar terjadinya peningkatan angka kematian ibu dan bayi di Indonesia. Salah satu hal yang kini dikembangkan oleh peneliti adalah menciptakan terapi non farmakologi guna mencegah terjadinya penyulit dan komplikasi baik pada masa kehamilan sampai pada persalinan (Karlina, 2019). Terapi inhalasi lavender diciptakan untuk meningkatkan relaksasi tubuh ibu dalam proses persalinannya sehingga nyeri persalinan dapat diminimalkan (Susilarini, 2021).

Intensitas nyeri menurun dengan adanya efek relaksasi dari terapi inhalasi lavender mengakibatkan percepatan proses persalinan sehingga kejadian partu lama dan macet teratasi.

Komplikasi persalinan yang diakibatkan oleh partus lama akibat kelelahan yang dialami oleh ibu pada saat bersalinan dapat memicu penyulit persalinan yang lain seperti gawat janin bahkan perdarahan.

## **KESIMPULAN**

Penyuluhan manfaat terapi relaksasi dengan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri persalinan guna mencegah komplikasi Persalinan berhasil memberikan pengetahuan bagi masyarakat bahwa nyeri persalinan dapat diatasi bukan hanya dengan terapi farmakologi berupa obat saja akan tetapi terapi nonfarmakologi yang kini telah banyak dikembangkan oleh para peneliti mampu menjadi salah satu pilihan bagi masyarakat ataupun keluarga yang akan menghadapi persalinan. Hal ini menjadi salah satu penyebab berkurangnya penyulit dan komplikasi yang terjadi pada kehamilan dan persalinan ibu.

## **SARAN**

Pada kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya sebaiknya pelatihan untuk kader tentang deteksi dini tanda bahaya dan masalah pada ibu hamil dan pemanfaatan buku KIA sebagai sarana untuk melakukan deteksi dini komplikasi, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan dan keselamatan ibu hamil dan menurunkan angka kesakitan dan kematian pada ibu hamil.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada: Kampus Stikes Graha Edukasi khususnya Yayasan yang telah mendukung kami sehingga penyuluhan ini dapat berjalan dengan baik. Kepala LPPM Stikes Graha Edukasi, Kepada Puskesmas Kapasa, Bidan coordinator, kader posyandu flamboyant 6 serta semua responden beserta mahasiswa yang telah terlibat dan membantu para tim penyuluh dalam melakukan kegiatan pengabdian ini.

**DAFTAR REFERENSI**

- Andarmoyo, S. (2017). *Konsep & proses keperawatan nyeri / Sulistyio Andarmoyo ; editor Rose KR*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Darmawan, E. W., Suprihatin, & Indrayani, T. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif pada Ibu Bersalin di RS Lira Medi. *Journal for Quality in Women's Health*, 99 - 106.
- Dwiutami, A., & Indrayani, D. (2022). Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan : Evidence Based Case Report. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 771-778.
- Guyton, & Hall. (2014). *Fisiologi Kedokteran*.
- Judha, M. (2012). *Teori pengukuran nyeri & nyeri persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Juliani, W., & Sanjaya, R. (2021). Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Wellness And Healthy Magazine*, 155-160.
- Karlina. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender secara Inhalasi terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Fisiologis pada Primipara Inpartu Kala Satu Fase Aktif di BPM “Fetty Fathiyah” Kota Mataram. *Universitas Brawijaya*, 108-119.
- Nurdin, R. O. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Untuk Penurunan Tingkat Kecemasan. *Urnal Media Kesehatan*, 079-101.
- Rohimah, S. (2021). Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri. *Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu*, 416-422.
- Sabrina, E. J., Sanjaya, R., & Sagita, Y. D. (2020). Effect Of Lavender Oil Aromaterapy Onmenstrual Pain In Students At Smpn18 Pesawaran . *Biomedical Journal*, 96-103.
- Susilarini. (2021). Pengaruh Pemberian Aromatherapi Lavender Terhadap Pengendalian Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin. *Jurnal kebidanan*, 47-54.
- Trulife. (2021). Keunggulan Lavender, Lemongrass dan Peppermint Sebagai Essential Oil.
- Utami, F. S., & Putri, I. M. (2021). Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Normal. *Midwifery Journal*, 107-109.
- Valiani, M. (2020). Reviewing the Effect of Reflexology on the Pain and Certain Features and Outcomed of the Labor on the Primiparous Women. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Researc*, 302-310.
- Wahyuni, S., Komariah, N., & Novita, N. (2020). Perbedaan Nyeri Persalinan Pada Ibu Yang Mendapatkan Terapi Murottal Qur’an Dan Musik Klasik Di Klinik Bersalin Kota

**Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (Pengabmas Nusantara)**

**Vol. 4, No. 3 September 2022**

e-ISSN: 2962-1577; p-ISSN: 2962-1593, Hal 01-09

Palembang. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 107-112.