

PENURUNAN NYERI PERSALINAN KALA I PADA MASA AKTIF DENGAN MENGGUNAKAN AROMA TERAPI LAVENDER

Sevina Al Zahra¹, Indah Permataris², Chantika Dwi Fitriani³

sevinaaz779@gmail.com¹, indahpermataris10@gmail.com², chatikatika99@gmail.com³

Universitas Borneo Tarakan

ABSTRAK

Latar Belakang: Ambang nyeri menyebabkan frekuensi nyeri yang dialami sangat beragam bagi setiap ibu bersalin. Intensitas nyeri selama persalinan akan meningkat jika ibu mengalami cemas dan takut secara berlebihan. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan adalah dengan aromaterapi. Tujuan: Literatur review ini untuk mengetahui metode cara penurunan rasa nyeri. Metode: Metode literatur review dengan mengumpulkan dari beberapa artikel jurnal terindeks Scopus dan Sinta mengenai terapi nyeri persalinan dengan menggunakan aromaterapi lavender. Hasil Penelitian: Terapi dengan menggunakan aromaterapi lavender dapat mengurangi nyeri pada ibu bersalin dan membuat ibu jadi rileks. Kesimpulan: Pentingnya ibu hamil untuk mengetahui langkah-langkah dalam mengurangi nyeri persalinan guna menurunkan kecemasan dan ketakutan ibu akan nyeri persalinan salah satunya dengan menggunakan terapi aromaterapi lavender yang membuat ibu akan lebih nyaman dan tenang.

Kata Kunci: Aromaterapi, Aromaterapi Lavender.

ABSTRACT

Background: The pain threshold causes the frequency of pain experienced to vary greatly for each mother giving birth. The intensity of pain during labor will increase if the mother experiences excessive anxiety and fear. One non-pharmacological therapy to reduce the intensity of labor pain is aromatherapy. Purpose: This literature review is to find out methods for reducing pain. Method: Literature review method by summarizing several journal articles indexed by Scopus and Sinta regarding labor pain therapy using lavender aromatherapy. Research result. Therapy using lavender aromatherapy can reduce pain in labor and make the mother relax. Conclusion: It is important for pregnant women to know the steps to reduce labor pain in order to reduce the mother's anxiety and fear of labor pain, one of which is by using lavender aromatherapy therapy which makes the mother more comfortable and calm.

Keywords: Aromatherapy, Lavender Aromatherapy.

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri). Proses ini dimulai dengan adanya kontraksi persalinan sejati, yang ditandai dengan perubahan serviks secara progresif dan diakhiri dengan kelahiran plasenta (Nugraheny & Sulistyawati, 2021). Persalinan merupakan saat yang ditunggu oleh ibu hamil, namun masih banyak yang sering sekali diliputi oleh rasa takut dan cemas terhadap rasa nyeri saat persalinan. Nyeri saat melahirkan memiliki derajat yang paling tinggi di antara rasa nyeri lainnya, secara medis dikategorikan bersifat tajam dan panas. Ibu bersalin yang sulit beradaptasi dengan rasa nyeri persalinan dapat menyebabkan tidak terkoordinasinya kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan perpanjangan kala I persalinan (Syiafuddin, 2020).

Nyeri persalinan yang berat dapat meningkatkan tekanan emosional pada ibu, menyebabkan kelelahan pada ibu dan berdampak pada abnormal fungsi otot uterus selama

persalinan yang berujung pada komplikasi persalinan (Ulfsdottir., dkk, 2022). Komplikasi yang bisa terjadi pada saat persalinan seperti atonia uteri, perdarahan post partum, trauma perineum, meningkatnya infeksi, hipoksia, asfiksia, dan cedera pada janin sehingga meningkatkan AKI dan AKB. Secara tidak langsung nyeri persalinan yang tidak dilakukan manajemen dengan baik dapat meningkatkan AKI dan AKB. Oleh karena itu penting dilakukan manajemen nyeri selama persalinan (Altman, Nematollahi, Farahmand, Amooee., 2020;; Akbarzadeh et al., 2020).

Penanganan nyeri bisa dilakukan secara farmakologis yakni dengan pemberian obat-obatan analgesik dan penenang. Sedangkan secara non farmakologis melalui distraksi, relaksasi dan stimulasi kulit kompres hangat atau dingin, latihan nafas dalam musik, aromaterapi, reiki, imajinasi terbimbing, hipnosis, relaksasi. Sebagian besar pasien seringkali menganggap penanganan nyeri dengan pemberian obat-obatan adalah satu- satunya pilihan terbaik. Namun metode non farmakologis jika di terapkan juga sangat membantu dalam menghilangkan rasa nyeri (Muchtaridi, 2022). Banyak penelitian terkini mengemukakan bahwa terapi komplementer khususnya aromaterapi lavender yang mampu mengatasi nyeri dan infeksi karena sebagai analgetik anti inflamasi, dan antimikroba (Muchtaridi, 2022).

Aromaterapi merupakan salah satu metode nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri (Smith, Collins, & Crowther , 2021). Dari berbagai penelitian sebelumnya banyak sekali yang telah membuktikan bahwa aromaterapi lavender lebih dapat mengurangi nyeri persalinan dibandingkan aromaterapi lainnya seperti lemon. Aromaterapi lavender lebih efektif menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif dibandingkan dengan aromaterapi lemon (Annida, Siswi, & Sulistyarningsih, 20203). Aromaterapi lavender memiliki aroma yang menyegarkan yang memiliki manfaat meredakan stress, mengurangi sakit kepala, migrain, juga mempercepat penyembuhan luka dan mengurangi tingkat kecemasan dan kesakitan (Endisupraba, 2022).

Aromaterapi lavender bekerja dengan mempengaruhi tidak hanya fisik tetapi juga tingkat emosi. Aromaterapi lavender sendiri memiliki kandungan linalool dan linalyl acetat yang berefek sebagai analgetik yang dapat mengubah seseorang menjadi tenang (Jaelani, 2020). Minyak aromaterapi masuk ke rongga hidung melalui penghirupan langsung akan bekerja lebih cepat, karena molekul-molekul minyak esensial mudah menguap, oleh hipotalamus aroma tersebut diolah dan dikonversikan oleh tubuh menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa zat endorfin dan serotonin, sehingga berpengaruh langsung pada organ penciuman dan dipersepsikan oleh otak untuk memberikan reaksi yang membuat perubahan fisiologis pada tubuh, pikiran, jiwa dan menghasilkan efek menenangkan pada tubuh (Balkam, 2021). Saat aromaterapi dihisap, zat aktif yang terdapat di dalamnya akan merangsang hipotalamus (kelenjar hipofise) untuk mengeluarkan hormon endorpin. Endorpin diketahui sebagai zat yang menimbulkan rasa tenang, relaks dan bahagia. Di samping itu, zat aktif berupa linalool dan linalyl acetate yang terdapat dalam lavender berefek sebagai analgetik (Widayani, 2023). Berdasarkan uraian latar belakang diatas tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan review literatur mengenai “Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri persalinan”.

METODOLOGI

Desain penelitian ini adalah Literature Review . Studi literature review adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan pada sebuah topik tertentu yang bisa didapat dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, internet, dan pustaka lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari beberapa jurnal yang sudah kami dapatkan ternyata aromaterapi lavender itu terbukti dapat menurunkan nyeri pada persalinan. Beberapa jurnal kami ini ada terdapat tiga jurnal yang menunjukkan hasil signifikan dengan nilai $p = 0,000$, dan ada juga jurnal yang kurang signifikan dikarenakan metode perlakuan yang berbeda dan jumlah sampel yang lebih kecil. Perbedaan jurnal tersebut terdapat pada perlakuannya yaitu metode inhalasi dan oles pada kulit, serta waktu pemberian aromaterapi yang bervariasi, ada yang diberikan sebelum dan sesudah proses persalinan. Oleh karena itu, jurnal dari Pebi Neila, S & Riona Sanjaya (2020) sangat signifikan karena menunjukkan penurunan nyeri yang jelas dengan nilai $p = 0,000$.

KESIMPULAN

Berdasarkan Pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender terbukti efektif dalam menurunkan nyeri pada proses persalinan. Dari beberapa jurnal yang telah diteliti, terdapat beberapa jurnal yang sangat signifikan. Tiga jurnal yang dianalisis menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai $p = 0,000$, yang mengindikasikan bahwa penggunaan aromaterapi lavender memiliki pengaruh yang jelas terhadap penurunan nyeri. Meskipun demikian, terdapat perbedaan hasil pada beberapa jurnal lain yang disebabkan oleh perbedaan metode perlakuan, seperti penggunaan inhalasi versus oles pada kulit, serta variasi dalam waktu pemberian aromaterapi, baik sebelum atau setelah proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Nurlatifah, T., ST, S., Keb, M., Hernawati, Y., Keb, S. S. T. M., Meliyanti, B. M., ... & Aisah, M. T. K. E. (2023). PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER (*Lavandula Angustifolia*) TERHADAP NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI PMB NY. E. KECAMATAN CUGENANG KABUPATEN CIANJUR TAHUN 2023.
- Rahmawati dkk. (2020). Efektifitas pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri persalinan di RSHB Kota Batam. *Jurnal Zona Kebidanan*. 10(3):25-31
- Nurlatifah, T., ST, S., Keb, M., Hernawati, Y., Keb, S. S. T. M., Meliyanti, B. M., ... & Aisah, M. T. K. E. (2023). PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER (*Lavandula Angustifolia*) TERHADAP NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI PMB NY. E. KECAMATAN CUGENANG KABUPATEN CIANJUR TAHUN 2023.
- Putri, D. R. M., & Veronica, S. Y. (2024). PENGARUH TERAPI KOMBINASI MUROTAL AL-QUR'AN DAN AROMATERAPI LAVENDER PADA PENURUNAN NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN DESHA RIZKI MP KOTA BANDAR LAMPUNG. *Wellness And Healthy Magazine*, 6(1), 124-133.
- Novita, N. & Setiawati, D (2021). Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 dengan Aromaterapi Lavender. *Journal complementari of health*.
- Darmawan, E. & Indrayani, T (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Di RS Lira Medika Karawang-Jawa Barat. *Journal For Quality In Women's Health*. Zannah, M & Armalini, R (2022). Efektifitas Effleurage Massage Dengan Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan di PMB Yenita Kota Piaman. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal Of Midwifery Sciences)*.
- Gustirini, R & Susanti, L (2023). Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*.

- Andriani, R (2022). Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan.
- Noviyanti, A. (2024). Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Kala 1 Persalinan Di BPM Kota Palembang. Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat.