



**JM**

Volume 11 No. 1 (April 2023)

© The Author(s) 2023

**KHASIAT AROMATERAPI LAVENDER DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP  
PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PERSALINAN PRIMIGRAVIDA DI  
BPM INDRA ISWARI**

**BENEFITS OF LAVENDER AROMATHERAPY AND LEMON AROMATHERAPY ON  
REDUCING PAIN INTENSITY IN PRIMIGRAVIDAL LABOR AT  
BPM INDRA ISWARI**

**LEZI YOVITA SARI, NIMAS AYU LESTARI NURJANAH, DESI AULIA UMAMI  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN, FAKULTAS ILMU KESEHATAN,  
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU**

**Email: leziyovitas@gmail.com, nimas.ayu27@gmail.com, desiumami@gmail.com**

**ABSTRAK**

Persalinan merupakan saat yang dinanti-nantikan ibu hamil untuk merasakan kebahagiaan yang didambakan. Namun bagi beberapa wanita, persalinan kadang diliputi oleh rasa takut dan cemas terhadap rasa nyeri saat persalinan. Terdapat banyak metode untuk mengatasi nyeri persalinan. Cara untuk mengatasi nyeri persalinan, yaitu dengan metode *farmakologis* dan *non-farmakologis*. Cara non farmakologis dengan pemberian aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas nyeri pada persalinan primigravida. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *quasi experiment* (eksperimen semu) dengan menggunakan desain penelitian *nonequivalent control group pretest and posttest*. Penelitian ini dilakukan di BPM Indra Iswari Jumlah Sampel Pada Penelitian ini sebanyak 20 orang ibu bersalin primigravida. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna pada tingkat intensitas nyeri antara kelompok intervensi dan kontrol *p value* (0,000) . Pelayanan kesehatan dapat mengaplikasikan metode aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon sebagai metode asuhan untuk ibu bersalin yang mengalami nyeri sehingga ibu bersalin dapat menjalankan proses persalinan menjadi nyaman.

**Kata Kunci: Aromaterapi, Lavender, Lemon**

**ABSTRACT**

Childbirth is the moment that pregnant women look forward to to feel the coveted happiness. However, for some women, childbirth is sometimes filled with fear and anxiety about pain during labor. There are many methods for dealing with labor pain. Ways to deal with labor pain, namely by pharmacological and non-pharmacological methods. Non-pharmacological way by giving lavender aromatherapy and lemon aromatherapy. This study aims to determine the effect

of lavender aromatherapy and lemon aromatherapy on reducing pain intensity in primigravida labor. The type of research used in this study was a quasi-experimental using a nonequivalent control group pretest and posttest research design. This research was conducted at BPM Indra Iswari. The number of samples in this study were 20 primigravida mothers. The results of the Mann-Whitney test showed that there was a significant difference in the level of pain intensity between the intervention and control groups p value (0.000). Health services can apply the lavender aromatherapy and lemon aromatherapy methods as a method of care for women in labor who experience pain so that mothers can carry out the delivery process to be comfortable.

**Keywords: Aromatherapy, Lavender, Lemon**

## **PENDAHULUAN**

Persalinan merupakan saat yang dinantikan ibu hamil untuk merasakan kebahagiaan yang didambakan. Namun bagi beberapa wanita, persalinan kadang diliputi oleh rasa takut dan cemas terhadap rasa nyeri saat persalinan (Prawirohardjo, 2016). Nyeri persalinan muncul karena adanya kontraksi rahim yang menyebabkan dilatasi dan penipisan serviks dan iskemia rahim yang diakibatkan kontraksi arteri miometrium. Nyeri yang berlebihan akan menimbulkan rasa cemas yang dapat memicu produksi hormon progstatglandin yang dapat menyebabkan stress dan mempengaruhi kemampuan tubuh menahan rasa nyeri. (Maryunani, 2015).

Pada saat persalinan, jika seseorang merasa cemas maka otak akan mengalirkan zat yang menutup pengeluaran *endorphin* sehingga semakin luar biasa sakit yang dirasakan dan menyebabkan ibu menjadi stress dalam menghadapi persalinannya yang membuat impuls nyeri bertambah banyak dan lemahnya kontraksi otot rahim (Aprilia, 2010).

Pada persalinan kala I, nyeri yang dirasakan bersifat viseral yang ditimbulkan dari kontraksi uterus dan dilatasi serviks yang dipersyarafi oleh serabut aferen simpatis dan ditransmisikan ke medula spinalis pada segmen Thorakal 10 – Lumbal

1 melalui serabut saraf delta dan serabut syaraf C yang berasal dari dinding lateral dan fundus uteri. Nyeri akan bertambah dengan adanya kontraksi isometrik pada uterus yang melawan hambatan oleh leher rahim/uterus

dan perineum (Maryunani, 2015). Artikel Jepang mengatakan bahwa 77.8% wanita di Prancis mengalami nyeri persalinan, 61% untuk di Inggris, 26% di Norwegia sedangkan di negara Jepang angka nyeri persalinan hanya 5.2% (Warnock, 2017).

Terdapat banyak metode untuk mengatasi nyeri persalinan. Cara untuk mengatasi nyeri persalinan, yaitu dengan metode *farmakologis* dan *non- farmakologis*. Ada beberapa bukti penelitian yang mendukung kemanjuran pemilihan metode *farmakologis* dalam penanganan nyeri persalinan, tetapi dari gambaran sistematis juga menyoroti bahwa adanya hubungan dari pemberian metode *farmakologis* dengan sejumlah efek samping (Jones L, 2012). Dalam pemberian metode *farmakologis*, nyeri persalinan akan berkurang secara fisiologis, namun kondisi psikologis dan emosional ibu akan terabaikan (Makvandi, 2016). Sedangkan untuk metode *non-farmakologis* bersifat efektif tanpa efek samping yang merugikan dan dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya (Maryunani, 2015). Metode ini termasuk terapi panas dan dingin, terapi sentuhan, pijat, refleksi, relaksasi, menari, permen karet bebas gula, stimulasi saraf trans atau subkutan, terapi air, menggunakan *birth ball*, terapi musik, akupresur dan aromaterapi (Valiani M, 2010).

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *quasi experiment* (eksperimen semu) dengan menggunakan

desain penelitian nonequivalent control group pretest and posttest, dimana penelitian ini akan menggunakan dua kelompok. Metode analisis data menggunakan teknik analisis statistik non parametrik Wilcoxon dan Mann Whitney. Kelompok pertama diberikan aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon (kelompok intervensi), sedangkan kelompok kedua tidak diberikan aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon (kelompok kontrol). Penelitian ini dilakukan di BPM Indra Iswari. Jumlah Sampel Pada Penelitian ini sebanyak 20 orang ibu bersalin primigravida kala I

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

**Tabel 1. Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Lemon Pada Kelompok Intervensi di BPM Indra Iswari**

Kelompok Intervensi	Mean	SD	Min	Max	p
Sebelum	6,5	0,865	5	8	0,003
Sesudah	5,86	0,894	4	7	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui rata-rata intensitas nyeri pada kelompok intervensi sebelum diberikan aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon adalah 6.5 sedangkan sesudah diberikan aromaterapi diperoleh rata-rata intensitas nyeri adalah 5,86 sehingga terjadi penurunan intensitas nyeri sebanyak 0.64 point. Uji wilcoxon menghasilkan nilai  $p = 0,003$  ( $\alpha < 0,05$ ) menyimpulkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan intensitas nyeri yang bermakna antara sebelum diberi aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon dengan sesudah diberi aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon pada kelompok intervensi. Dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri persalinan pada kelompok yang diberi aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon.

**Tabel 2. Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Lemon pada Kelompok Kontrol di BPM Indra Iswari**

Kelompok Kontrol	Mean	SD	Min	Max	p
Sebelum	5,37	1,833	3	8	0,001
Sesudah	7,50	1,332	6	10	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui rata-rata intensitas nyeri pada kelompok kontrol sebelum periode intervensi adalah 5,37, sedangkan sesudah periode intervensi diperoleh rata-rata intensitas nyeri adalah 7,50, sehingga terjadi peningkatan intensitas nyeri sebanyak 2,13 point. Uji wilcoxon menghasilkan nilai  $p = 0,001$  ( $\alpha < 0,05$ ) menyimpulkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan intensitas nyeri yang bermakna antara sebelum periode intervensi dengan sesudah periode intervensi pada kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada kelompok yang tidak diberi aromaterapi lavender

**Tabel 3. Perbedaan Perubahan Intesitas Nyeri Sebelum Intervensi Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Di BPM Indra Iswari**

Kelompok Intervensi	Mean	SD	Min	Max	Mean Rank
Kontrol	5,8	1,936	3	8	19,95
Intervensi	7,0	0,674	5	8	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai  $P = 0,760$  ( $\alpha > 0,05$ ). Mean rank intensitas nyeri pada kelompok kontrol 19,95 lebih kecil dibandingkan mean rank intensitas nyeri pada kelompok intervensi 21,05. Sehingga, disimpulkan tidak ada perbedaan nyeri pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum diberikan aromaterapi lavender

**Tabel 4. Perbedaan Perubahan Intesitas Nyeri Sudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Di BPM**

## Indra Iswari

Kelompok Intervensi	Mean	SD	Min	Max	p
Kontrol	7,05	1,936	6	10	0,000
Intervensi	5,60	0,674	4	7	

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan perubahan intensitas nyeri sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan beda rerata 1,45 point. Mean rank intensitas nyeri pada kelompok intervensi 12,91 lebih kecil dibandingkan mean rank intensitas nyeri pada kelompok kontrol 26,95. Hasil uji Mann Whitney diperoleh nilai  $P = 0,000$  ( $\alpha < 0,05$ ). Sehingga, disimpulkan bahwa terjadi perbedaan perubahan nyeri pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sesudah diberikan aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon.

## PEMBAHASAN

Perubahan intensitas nyeri sebelum intervensi dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi terjadi penurunan intensitas nyeri sesudah diberikan aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon dengan nilai  $P < 0,05$ . Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Rachmitha (2013), tentang perbedaan efektivitas lama pemberian aromaterapi bunga mawar terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Dari Rachmitha mengatakan bahwa intensitas nyeri ibu bersalin di BPM Semarang yang telah diberikan aromaterapi mengalami penurunan yang signifikan ( $p = 0,000$ , dan nilai mean menurun dari 8,8 menjadi 7,7).

Rasa nyeri mempengaruhi proses persalinan dengan lancar dan nyaman khususnya pada ibu primigravida hal ini merupakan pengalaman pertama. Hutahaean (2009) mengatakan bahwa rasa nyeri pada satu persalinan dibandingkan dengan nyeri pada persalinan berikutnya akan berbeda, karena perbedaan mekanisme pembukaan serviks yaitu pada primipara ostium uteri internum akan membuka lebih dahulu

sehingga serviks akan mendatar dan menipis. Dari segi psikis ibu primigravida umumnya cemas dan takut menghadapi persalinan, sehingga merangsang tubuh mengeluarkan hormon stressor yaitu hormon Katekolamin dan hormon Adrenalin, akibatnya uterus menjadi semakin tegang aliran darah dan oksigen ke dalam otot uterus berkurang karena arteri mengecil dan menyempit akibatnya rasa nyeri yang tak terelakkan. 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 (Hermina, 2015)

Lavender merupakan salah satu jenis aromaterapi. Aromaterapi lavender menurut Tarsikah dalam Susilarini (2017) merupakan salah satu minyak esensial analgesik yang mengandung 8% terpena dan 6% keton. Monoterpena merupakan jenis senyawa terpena yang paling sering ditemukan dalam minyak atsiri tanaman. Pada aplikasi medis monoterpena digunakan sebagai sedatif. Minyak lavender juga mengandung 30-50% linalil asetat. Linalil asetat merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol. Ester sangat berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang, dan juga memiliki khasiat sebagai penenang serta tonikum, khususnya pada sistem saraf. Wangi yang dihasilkan aromaterapi lavender akan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan enkefalin, berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami. Enkefalin merupakan neuromodulator yang berfungsi untuk menghambat nyeri fisiologi.

Menurut asumsi peneliti, penerapan metode pemberian Aromaterapi Lavender pada proses persalinan berpengaruh terhadap intensitas nyeri persalinan. Ibu yang diberikan metode Aromaterapi Lavender pada proses persalinan mengalami intensitas nyeri persalinan yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak di berikan Aromaterapi Laveder dalam proses persalinan. Aromaterapi lavender dapat memberikan

ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaa, dan keyakinan. Disamping itu juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan. Lavender dapat bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri, dan dapat memberikan relaksasi (Hutasoit, 2002).

Aromaterapi lemon merupakan jenis aroma terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dan cemas. Zat yang terkandung dalam lemon salah satunya adalah linalool yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Wong, 2010).

Efek aromaterapi positif karena aroma yang segar dan harum merangsang sensori dan akhirnya mempengaruhi organ lainnya sehingga dapat menimbulkan efek yang kuat terhadap emosi. Aromaterapi ditangkap oleh reseptor dihidung, kemudian memberikan informasi lebih jauh karena di otak yang mengontrol emosi dan memori serta memberikan informasi ke hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, sistem seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi terhadap stres (Hale, 2008). Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis, yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Wewangian dapat mempengaruhi kondisi psikis, daya ingat, dan emosi seseorang. Aromaterapi lemon merupakan jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dan cemas (Wong, 2010).

## KESIMPULAN

Dari hasil analisis diperoleh adanya penurunan intensitas nyeri persalinan pada kelompok yang diberi aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon, terjadi peningkatan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada kelompok yang tidak diberi aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon. Jadi dapat disimpulkan adanya pengaruh aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin

di BPM Indra Iswari dengan  $p = 0,000$ .

## SARAN

Disarankan kepada pelayanan kesehatan agar dapat mengaplikasikan metode aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon sebagai metode asuhan untuk ibu bersalin yang mengalami nyeri sehingga ibu bersalin dapat menjalankan proses persalinan menjadi nyaman.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini S, Hutasoit. (2002). *Panduan Praktis Aromatherapy Untuk Pemula*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Aprilia. 2010. *Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media
- Hale, G. (2008). *Lavender – Nature’s Aid to Stress Relife*. Available from URL: [www.aromatherapy-stess-relief.com](http://www.aromatherapy-stess-relief.com).
- Herminalina, C.W dan Agus Wirajaya. (2015). *The Conny Method Menjalani Kehamilan dan Persalinan dengan Tenang, Nyaman, Bahagia, serta Penuh Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia.
- Hutahaean, Serri. 2013. *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jones. Leanne. 2012. *Pain Management for Women in Labour: an Overview of Systematic Reviews*. *Journal of Evidence-Based Medicine*. : 101-102
- Makvandi, Somayeh, et al. 2016. *A Review of Randomized Clinical Trials on The Effect of Aromatherapy with Lavender on Labor Pain Relief*. *MedCrave*. 1(3): 14-19
- Maryunani, Anik. 2015. *Nyeri Dalam Persalinan*. Jakarta: TIM
- Prawirohardjo, Sarwono. 2016. *Ilmu Kebidanan*. Edisi 4 Cetakan 5. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Susilarini, dkk. 2017. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Pengendalian Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin*.

- Tarsikah, 2012 Penurunan Nyeri Persalinan Primigravida Kala I Fase Aktif Pasca Penghirupan Aromaterapi.
- Valiani, Mahboubeh, et al. 2010. 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 Research 15(1): 302-310
- Warnock, Eleanor. 2017. Japan by the Numbers Birth is Too Painful. Tokyo Review  
<http://www.tokyoreview.net/2017/08/japan-numbers-birth-painful-japan/>. 20 November 2017 (18:23)
- Wong. (2010). Easing anxiety with aromatherapy. about.com alternative medicine [Electronic version].  
[http://altmedicine.about.com/od/anxiety/a/anxiety\\_acupuncture.htm](http://altmedicine.about.com/od/anxiety/a/anxiety_acupuncture.htm)