

**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG AROMATERAPI LAVENDER UNTUK  
MENGURANGI NYERI PERSALINAN KECAMATAN SELAPARANG  
KOTA MATARAM PROPINSI NUSA TENGGARA BARAT**

***HEALTH EDUCATION ON LAVENDER AROMATERAPY TO REDUCE LABOR PAIN IN  
SELAPARANG DISTRICT KOTA MATARAM  
PROVINCE NUSA TENGGARA BARAT***

**Cahaya Indah Lestari, M.Keb<sup>1</sup>, Catur Esty Pamungkas, M.Keb<sup>2</sup>,  
Siti Mardiyah WD, M.Kes<sup>3</sup>, Rizkia Amilia, M.Keb<sup>4</sup>, Evi Diliana Rospia, M.Keb<sup>5</sup>**

<sup>1,2,4,5</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram

<sup>3</sup>Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram

Email: [cahayaisnaini2011@gmail.com](mailto:cahayaisnaini2011@gmail.com)

**ABSTRAK**

Menurunkan AKI menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 merupakan target SDGs. Hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia 2012 menunjukkan AKI sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Sedangkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus tahun 2015 menunjukkan AKI sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup, masih sangat tinggi dibandingkan perkiraan Kementerian Kesehatan. Bank Dunia menyatakan bahwa sejak 2000, AKI di Indonesia menunjukkan tren menurun dengan rasio sebesar 177 per 100.000 kelahiran hidup tahun 2017. Pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri persalinan di Polindes Rembiga Kecamatan Selaparang Kota Mataram. Metode pengabdian yang digunakan berupa penyuluhan terhadap ibu hamil Trimester III di Polindes Rembiga yang berjumlah 10 orang. Adapun mitra dalam kegiatan ini yaitu bidan desa, kader dan tokoh masyarakat. Kegiatan pengabdian yang dilakukan terdiri dari tiga tahap, yaitu pemaparan, praktik penggunaan aromaterapi lavender dan tanya jawab. Hasil kegiatan pengabdian, didapatkan sebagian besar ibu hamil paham dengan penyuluhan yang diberikan. Kesimpulan Pendidikan kesehatan aromaterapi lavender dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil untuk mengurangi nyeri persalinan.

**Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Aromaterapi Lavender, Ibu Hamil, Nyeri Persalinan**

**ABSTRACT**

*Reducing the MMR to 70 per 100,000 live births by 2030 is the target of the SDGs. The results of the 2012 Indonesian Health Demographic Survey showed an MMR of 359 per 100,000 live births. Meanwhile, the results of the 2015 Inter-Census Population Survey showed an MMR of 305 per 100,000 live births, still very high compared to the Ministry of Health's estimate. The World Bank stated that since 2000, MMR in Indonesia has shown a declining trend with a ratio of 177 per 100,000 live births in 2017. This service aims to increase knowledge of pregnant women about lavender aromatherapy to reduce labor pain in Polindes Rembiga, Selaparang District, Mataram City. The service method used is in the form of counseling for pregnant women in the third trimester at Polindes Rembiga, totaling 10 people. The partners in this activity are village midwives, cadres and community leaders. The service activities carried out consisted of three stages, namely exposure, practice of using lavender aromatherapy and questions and answers. The results of the service activities, it was found that most pregnant women understood the counseling provided. Conclusion Lavender aromatherapy health education can increase the knowledge of pregnant women to reduce labor pain.*

**Keywords: Health Education, Lavender Aromatherapy, Pregnant Women, Labor Pain**

## **PENDAHULUAN**

Angka kematian ibu merupakan salah satu fokus dalam pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) yang ketiga yaitu mengurangi rasio kematian ibu bersalin global menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. (WHO, 2018). Nilai AKI menunjukkan jumlah kematian perempuan saat hamil, melahirkan, atau masa nifas (Susiana, 2019).

Hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia 2012 menunjukkan AKI sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Sedangkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 menunjukkan AKI sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup, masih sangat tinggi dibandingkan perkiraan Kementerian Kesehatan. Data lain ditunjukkan oleh Bank Dunia yang menyatakan bahwa sejak 2000, AKI di Indonesia menunjukkan tren menurun, dengan menyebutkan bahwa rasio AKI di Indonesia sebesar 177 per 100.000 kelahiran hidup pada 2017.

Persalinan merupakan saat yang dinantikan ibu hamil, namun bagi beberapa wanita, persalinan kadang diliputi oleh rasa takut dan cemas terhadap rasa nyeri saat persalinan. Kecemasan mengaktifkan sistem saraf simpatis, melepaskan hormon stres yang berkontribusi

pada kontraktilitas uterus disfungsi dan persalinan lama (Tzeng, Chao, Kuo, Lin, & Chen, 2017). Kelelahan, gejala lain yang menyertai persalinan, telah diimplikasikan sebagai penyebab masalah persalinan, seperti gangguan pelebaran serviks, dan gangguan pada fase aktif persalinan (Tzeng, Chao, Kuo, Lin, & Chen, 2017)

Nyeri akibat kontraksi persalinan akan menimbulkan rasa tidak nyaman sehingga diperlukan penanganan nyeri untuk menghindari efek negatif baik pada ibu maupun janin. Ada beberapa metode dalam manajemen nyeri. Metode farmakologis memiliki efek samping sedangkan metode non farmakologis lebih efisien dan memiliki efek samping yang minimal (Khoirunnisa, 2019)

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 (Nurasiah et al., 2012).

Bidan dapat mengatasi rasa nyeri persalinan dengan teknik *distraksi*. Salah satu *distraksi* yang efektif yaitu menciptakan lingkungan persalinan dengan terapi komplementer, suatu terapi yang

menciptakan lingkungan persalinan dengan nyaman dan rileks dengan menggunakan aromaterapy dan terapi musik. Selain menciptakan lingkungan persalinan yang nyaman dan rileks, nyeri persalinan ini dibantu dengan terapi relaksasi (Suryani, 2016).

Aromaterapi dapat menjadi terapi komplementer dalam mengurangi nyeri dan kecemasan pada persalinan (Tabatabaeichehr & Mortazavi, 2020). Aroma terapi berupa minyak esensial lavender merupakan salah satu terapi komplementer yang mampu mengatasi nyeri dan infeksi karena sebagai analgetik anti inflamasi, dan antimikroba (Mughtaridi, 2015)

Banyak penelitian terkini mengemukakan bahwa terapi komplementer khususnya aromaterapi dengan minyak essensial mampu untuk memberikan kenyamanan dan mencegah terjadi infeksi. minyak esensial dari bunga lavender dapat memberikan manfaat relaksasi (carminative), sedatif, mengurangi tingkat kecemasan, dan mampu memperbaiki mood seseorang (Dewi, 2013).

Hasil penelitian yang sama oleh Yona (2019) di Lampung menyebutkan bahwa ada penurunan intensitas nyeri ibu bersalin setelah diberikan aromatherapy

lavender. Hasil penelitian yang sama oleh Mansoreh & Arezoo (2016) menyebutkan bahwa aromaterapi minyak esensial lavender signifikan menurunkan intensitas nyeri persalinan.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan di Kota Mataram pada Bulan Desember 2020 terdapat 15 pasien bersalin diperoleh 9 pasien mengatakan bahwa nyeri terasa seperti ditusuk-tusuk, panas menjalar di sepanjang pinggang dan perut bawah, dan berdasarkan pengamatan langsung saat proses persalinan belum pernah ada yang menggunakan aromaterapi lavender untuk mengatasi rasa nyeri pada saat proses persalinan di Kota Mataram.

Oleh karena itu perlu diadakannya pendidikan kesehatan tentang aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri persalinan di Polindes Rembiga Kecamatan Selaparang Kota Mataram. Selain diberikan pendidikan tentang aromaterapi lavender, akan dilakukan praktik penggunaan aromaterapi lavender secara inhalasi.

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri persalinan di Polindes Rembiga Kecamatan Selaparang Kota Mataram melalui pendidikan kesehatan. Dengan adanya kegiatan ini

diharapkan dapat meningkatkan proses persalinan yang nyaman dan rileks.

## METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Polindes Rembiga Kecamatan Selarang Kota Mataram pada hari Senin, 22 Maret 2021 dengan melibatkan bidan desa, kader, tokoh masyarakat dan ibu-ibu hamil yang berjumlah 10 orang. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan yang dilakukan dalam tiga tahap. Tahap pertama yakni pemaparan tujuan pengabdian dan penjabaran manfaat aromaterapi. Dijelaskan juga tentang manfaat aromaterapi khususnya lavender untuk mengurangi nyeri saat proses persalinan. Tahap kedua yakni praktik penggunaan aromaterapi lavender. Alat dan bahan yang digunakan untuk praktik aromaterapi lavender secara inhalasi antara lain *essential oil lavender* dan *diffuser*. Tahap ketiga yakni tanya jawab dengan peserta pengabdian yakni ibu hamil di Polindes Rembiga Kecamatan Selarang Kota Mataram. Penyuluh melakukan evaluasi tentang pemahaman ibu-ibu hamil dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil analisa data menurut karakteristik responden dapat dilihat pada (tabel 1),

berdasarkan karakteristik responden dalam penelitian ini mayoritas usia 20-35 tahun dengan jumlah sejumlah 100 (100%). Mayoritas pendidikan responden dalam penelitian ini adalah Pendidikan menengah sejumlah 7 (70%). Pada penelitian ini mayoritas responden tidak bekerja sejumlah 10 (100%). Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah multigravida sejumlah 80 (100%).

Kegiatan pengabdian ini melibatkan 10 orang yang terdiri dari dosen, mahasiswa, bidan, kader, tokoh masyarakat dan 10 orang ibu hamil trimester III. Kegiatan pengabdian ini disambut sangat antusias, ibu hamil melontarkan beberapa pertanyaan terkait aromaterapi, manfaat dan cara penggunaannya. Sebagian besar ibu hamil (80%) paham dengan penyuluhan yang diberikan.

**Tabel 1** karakteristik Responden penelitian

No.	Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1.	Umur		
	<20 Tahun	0	0,00
	20-35 Tahun	10	100
	>35 Tahun	0	0
	Total	10	100
2.	Pendidikan		
	Tidak Sekolah	0	0,00
	Pendidikan Dasar	2	20,0
	Pendidikan Menengah	7	70,0
	Perguruan Tinggi	1	10,0
	Total	10	100
3.	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	10	100
	Bekerja	0	0
	Total	10	100
4.	Pacitas		
	Primigravida	2	20
	Multigravida	80	80
	Total	10	100

## **Pembahasan**

Nyeri didefinisikan sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang yang pernah mengalaminya (Tamsuri, 2007). Menurut *International Association for Study of Pain (IASP)*, nyeri adalah pengalaman perasaan emosional yang tidak menyenangkan akibat terjadinya kerusakan aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan. Sedangkan menurut (Smeltzer & Bare, 2002).

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang aromaterapy lavender untuk mengurangi nyeri persalinan. Evaluasi yang dilakukan oleh tim pengabdian menyebutkan bahwa 80 % persen ibu hamil paham dengan penyuluhan yang diberikan.

Hasil penelitian ini didapatkan mayoritas usia responden 20-35 tahun. Usia muda cenderung dikaitkan dengan kondisi psikologis yang masih labil, yang memicu terjadinya kecemasan sehingga nyeri yang dirasakan menjadi lebih berat. Usia juga dipakai sebagai salah satu faktor dalam menentukan toleransi terhadap nyeri, toleransi akan meningkat seiring bertambahnya usia dan pemahaman terhadap nyeri.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas responden tidak bekerja. Aktifitas ringan bermanfaat mengalihkan perhatian dan mengurangi rasa sakit menjelang persalinan, selama itu tidak melakukan latihan-latihan yang tidak terlalu keras dan berat, serta menimbulkan keletihan pada wanita karena hal ini justru akan memicu nyeri yang lebih berat. Responden dalam penelitian ini adalah mayoritas ibu multigravida yang berarti bahwa persalinan terdahulu akan membantu ibu dalam mengatasi nyeri, karena ibu telah memiliki koping terhadap nyeri. Ibu multipara dan primipara kemungkinan akan berespon terhadap nyeri berbeda-beda walaupun menghadapi kondisi yang sama yaitu suatu persalinan. Hal ini dikarenakan ibu multipara telah memiliki pengalaman pada persalinan sebelumnya. Tarsikah et al, 2012 menyatakan bahwa nyeri yang dapat teratasi dengan tepat pada pengalaman persalinan sebelumnya, akan membuat wanita tidak khawatir dan dapat mengatasi nyeri pada persalinan berikutnya.

Aromaterapi lavender memiliki aroma yang menyegarkan yang mana memiliki manfaat meredakan stress, mengurangi sakit kepala, migrain, juga mempercepat penyembuhan luka dan mengurangi tingkat kecemasan dan kesakitan (Endisupraba,

2017). Aromaterapi menggunakan minyak lavender dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (carminative) setelah lelah beraktivitas (Dewi, 2013). Aromaterapi dapat menjadi terapi komplementer dalam mengurangi nyeri dan kecemasan pada persalinan (Tabatabaeichehr & Mortazavi, 2020)

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan di Polindes Rembiga tentang Pendidikan Kesehatan Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan di Polindes Rembiga Kecamatan Selaprang Kota Mataram Propinsi Nusa Tenggara Barat didapatkan kesimpulan sebagai berikut : 1) Hasil pretest sebagian besar tingkat pengetahuan ibu hamil tentang aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri persalinan dalam kategori pengetahuan kurang sebesar 50 % (5 orang) dan 2) Hasil posttest sebagian besar tingkat pengetahuan warga tentang aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri persalinan dalam kategori pengetahuan baik sebesar 80 % (8 orang).

## **DAFTAR PUSTAKA**

A Nurasih, A Rukmawati, DL Badriah. 2012. Asuhan Persalinan Normal Bagi Bidan. Bandung: PT Refika Aditama

- Bare & Smeltzer. 2002. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart (Alih bahasa Agung Waluyo) Edisi 8 vol.3. Jakarta: EGC
- Dewi. 2013. Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. Jurnal fakultas kedokteran udayana.  
<https://ojs.unud.ac.id>
- Endisupraba (2017). Aromaterapi Bagi Kesehatan. Yogyakarta: Medika Cipta
- Jaelani (2009). Aroma Terapi. Jakarta: Pustaka Popule Obor
- Khotimah, dkk. 2016. Pemanfaatan Infusa Lidah Buaya (Aloe vera L) sebagai Antiseptik Pembersih Tangan terhadap Jumlah Koloni Kuman. Jurnal Cerebellum. Volume 2 Nomor 3.
- Mansoreh Yazdkhasti & Arezoo Pirak. 2016. The effect of aromatherapy with lavender essence on severity of labor pain and duration of labor in primiparous women. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 25 (2016) 81-86
- Muchtaridi. 2015. Aroma Terapi. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Muchtaridi. 2015. Tinjauan aktifitas farmakologi aromaterapi. Garut: Jurusan Farmasi FMIPA, Universitas Garut
- Nur Utami, Melyana Nurul W. 2013. Perbedaan Efektifitas Lama Pemberian Rose Eufleurage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Persalinan Normal Primigravida Di Kota Semarang Tahun 2013. *Jurnal Kebidanan* Volume 2 Nomor 4 April 2013. Hal 20-30
- Pasongli, Maria Rantung, Ellen Pesak. 2014. Efektifitas Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal di Rumah Sakit Advent Manado. *Jurnal Ilmiah Bidan*. Volume 2 Nomor 2: 12-16.

Purwati, Y. & Sarwinanti. 2015. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Disminorea pada Siswi SMA Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta. Laporan Akhir Penelitian Dosen Pemula STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta.

Tabatabaeichehr Mahbubeh & Hamed Mortazavi. 2020. The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. *Ethiop J Health Sci.* 30(3):449-458.

doi: 10.4314/ejhs.v30i3.16

Tamsuri A.(2007).Konsep Dan penatalaksanaan nyeri . Jakarta : EGC

Tarsikah. Susanto. & Sastramihardja. 2012. Penurunan Nyeri Persalinan Primigravida Kala I Fase Aktif Pasca Penghirupan Aromaterapi Lavender di Rumah Bersalin Kasih Ibu Tuban dalam retrieved from [www.digilib.unpad.ac.id/file=pdf/abstrak-124684.pdf](http://www.digilib.unpad.ac.id/file=pdf/abstrak-124684.pdf), diakses tanggal 28 Desember 2020.

Tulina, Lilin dan Nurul Fadhillah. 2017. Pengaruh Pemberian Aromatherapy Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di BPM Ny. Margelina, Amd.Keb Desa Supenuh Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan. *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan.* 9(1): 2328

Tabatabaeichehr Mahbubeh & Hamed Mortazavi. 2020. The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. *Ethiop J Health Sci.* 30(3):449-458. DOI: 10.4314/ejhs.v30i3.16

Ya-Ling Tzeng, Ya-Ling Yang, Pi-Chao Kuo, Ya-Chuan Lin, Shu-Ling Chen 2017. Pain, Anxiety, and Fatigue During Labor: A Prospective, Repeated Measures Study. *The Journal of Nursing Research* Vol. 25 No. 1.

World Health Organization. 2018.

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>. Diakses tanggal 15 Oktober 2021 pukul 15.00 WIB.

## DOKUMENTASI



**Gambar 1. Kegiatan Pemaparan Materi**



**Gambar 2.**  
**Foto Bersama Tim Pengabdian bersama ibu hamil**