



The Effect Of Lavender Aromatherapy On Decreasing Of Perineum Pain in Breast Mothers

Anita Indra Afriani¹, Deny Rahmawati²

^{1,2} STIKes Karya Husada Semarang

Article Info

Article History:

Accepted February 19th
2019

Key words:

Aromatherapy lavender;
Pain in perineal wounds

Abstract

Aromatherapy lavender can increase alpha waves in the brain and this gelombang helps to create a relaxed state. Lavender essential oil can reduce anxiety. Type of quantitative descriptive research with Quasi Experimental approach with pretest-posttest design with two groups. The population and sample in this study were all postpartum mothers in Bonang II Public Health Center in June 2018 as many as 30 people with total sampling technique. The statistical test used was the Wilcoxon test. There were differences in perineal wound pain in postpartum mothers before and after lavender aromatherapy was given to the intervention group. There are differences in pain of perineal wounds in postpartum mothers before and after giving jasmine aromatherapy to the control group. There were differences in the reduction of pain in perineal wounds in the intervention group and in the control group. Lavender aromatherapy is more effective in reducing pain compared to jasmine aromatherapy. Lavender aromatherapy is more effective than jasmine.

PENDAHULUAN

Nyeri pasca persalinan adalah nyeri perineum yang merupakan hal yang fisiologis pada ibu *post partum*, akan tetapi nyeri ini memengaruhi kemampuan wanita untuk mobilisasi sehingga dapat menimbulkan komplikasi seperti perdarahan *post partum*. Di Rumah Sakit Royal Victoria Australia dilaporkan bahwa 90% wanita mengalami nyeri perineum, Nyeri dirasakan ketika berjalan (93%), duduk (39%), dan tidur (45%) (P.A & A.G, 2008)..

Banyak cara yang dapat digunakan dalam menghilangkan rasa sakit saat persalinan, cara tersebut antara lain dengan tindakan

farmakologis dan tindakan non farmakologis. Tindakan farmakologis yang digunakan antara lain penggunaan analgesik suntikan epidural, *intracthecal labor analgesik* (ILA), dll. Tindakan – tindakan tersebut hampir semua mempunyai efek samping pada ibu dan juga janin (Wong, 2009)..

Berdasarkan alasan tersebut diatas, tindakan nonfarmakologis dalam manajemen nyeri merupakan *trend* baru yang dapat dikembangkan dan merupakan metode alternatif dapat digunakan pada ibu untuk mengurangi nyeri persalinan. Metode non farmakologis dapat memberikan efek relaksasi kepada pasien dan dapat membantu meringankan

Corresponding author:

Anita Indra Afriani
aanitaindra@yahoo.co.id

Media Keperawatan Indonesia, Vol 2 No 1, February 2019

e-ISSN: 2615-1669

DOI:10.26714/mki.2.1.2019.10-15

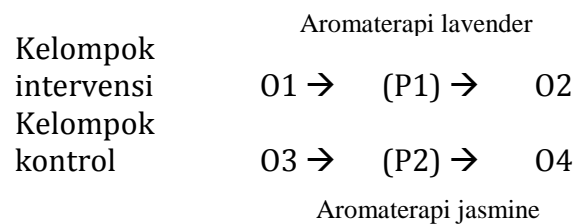
ketegangan otot dan emosi serta dapat mengurangi nyeri persalinan (Astuti, 2009).. Metode nonfarmakologi juga dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan, karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya. Relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan dan perubahan posisi, *massage*, *hidroterapi*, terapi panas/dingin, musik, *guided imagery*, *akupresur*, aromaterapi merupakan beberapa teknik nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin dan mempunyai pengaruh pada coping yang efektif terhadap pengalaman persalinan (Arifin, 2008)..

Aromaterapi lavender dapat meningkatkan gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan keadaan yang rileks. Minyak esensial lavender dapat mengurangi kecemasan. Pemijatan dengan menggunakan lavender menunjukkan mengurangi tingkat kecemasan pada pasien intensif, dan dapat menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisa. Wanita yang sedang menjalani persalinan, berendam dengan menggunakan minyak lavender dapat mengurangi rasa nyeri pada daerah perineum dan mengurangi kegelisahan (Hale, 2008)..

Menurut data dari Puskesmas Bonang II, jumlah ibu bersalin dalam tahun 2017 adalah 845 jiwa, dan menurut hasil wawancara dengan salah satu bidan menunjukkan dari 760 ibu bersalin 80% mengalami luka perineum baik secara alami maupun dengan episiotomi dan semua dijahit. Sebagian ibu yang mengalami luka perineum mengeluh sakit terutama bagi ibu primipara. Dan dalam mengurangi rasa sakit akibat luka perineum sebagian menggunakan antiseptik/betadin belum ada yang menggunakan dengan aromaterai. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan rasa nyeri luka perineum pada ibu nifas di wilayah Puskesmas Bonang II Kabupaten Demak Tahun 2018.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini yaitu *kuantitatif*, Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rancangan *Quasi Eksperimental* dengan rancangan *two group pretest-posttest with control design* (Notoatmodjo, 2010).. Rancangan penelitian ini secara skematis dapat dituliskan sebagai berikut :



Gambar 1
Desain Penelitian

Waktu penelitian dilakukan sampai bulan Agustus 2018 di Wilayah Puskesmas Bonang II Kabupaten Demak. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang ada di wilayah Puskesmas Bonang II pada bulan Juni 2018 sebanyak 30 orang (15 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol). Dengan kriteria inklusi dan eksklusi ibu melahirkan di Puskesmas Bonang II secara pervaginam, 2 jam postpartum dengan riwayat primigravida. Teknik sampling yang dipakai dalam penelitian ini *total sampling* yang mana pengambilan sampel pada seluruh populasi. Instrument penelitian menggunakan aromaterapi lavender dan cheklis *Numerical Rating Scale (NRS)*.

Analisis data *univariate* menggunakan mean, median, modus dan *standar deviasi*. Analisis *bivariate* uji *normalitas* menggunakan *Shapiro Wilk* untuk mengetahui perbedaan penurunan rasa nyeri luka perineum dan pada ibu nifas sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi menggunakan uji *Paired Samples T-Test* (bila distribusi data normal), atau *Wilcoxon test* (bila distribusi data tidak normal).

HASIL**Perbedaan Aromaterapi Lavender dan Jasmine terhadap Penurunan Rasa Nyeri Luka Perineum pada Ibu Nifas**

Tabel 1

Nilai rata-rata rasa nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender

Aromaterapi Lavender	Means	P
Lavender		
Sebelum	3,2	0,001*
Sesudah	2,3	
Jasmine		
Sebelum	3,5	0,007*
Sesudah	2,9	

*Wilcoxon

Terdapat penurunan rasa nyeri perineum antara sebelum dan sesudah, yaitu sebesar 1,0 dimana sebelum aromaterpai lavender nilai rata-rata sebesar 3,2 dan nilai rata-rata sesudah aromaterpai lavender sebesar 2,2. Dari uji normalitas didapatkan distribusi data tidak normal sehingga menggunakan uji *wilcoxon sign* diperoleh nilai $p = 0,001$, karena nilai $p < 0,05$ berarti ada perbedaan rasa nyeri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender.

Terdapat penurunan rasa nyeri perineum antara sebelum dan sesudah, yaitu sebesar 0,6 dimana sebelum aromaterpai jasmine nilai rata-rata sebesar 3,5 dan nilai rata-rata sesudah aromaterpai jasmine sebesar 2,9. Dari uji normalitas didapatkan distribusi data tidak normal sehingga menggunakan uji *wilcoxon sign* diperoleh nilai $p = 0,007$, karena nilai $p < 0,05$ berarti ada perbedaan rasa nyeri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi jasmine.

Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Rasa Nyeri Luka Perineum pada Ibu Nifas.

Tabel 2

Nilai rata-rata rasa nyeri sesudah pemberian aromaterapi lavender dan jasmine.

Aromaterapi	Means sesudah	P
1. Lavender	2,2	0,006
2. Jasmine	2,9	

* *mann-whitney test*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata sesudah aromaterapi lavender 2,2, nilai rata-rata sesudah aromaterapi jasmine 2,9. Sebelum dilakukan uji perbedaan penurunan rasa nyeri luka perineum pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data. Dari uji normalitas didapatkan distribusi data tidak normal sehingga menggunakan uji *mann-whitney test* diperoleh nilai $p = 0,006$, karena nilai $p < 0,05$ berarti ada perbedaan penurunan rasa nyeri luka perineum pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa penurunan skala rata-rata aromaterapi lavender 1,0, sedangkan penurunan aromaterapi jasmine 0,6. Hal ini berarti bahwa aromaterapi lavender lebih efektif menurunkan rasa nyeri dibandingkan dengan aromaterapi jasmine.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan rasa nyeri luka perineum pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil penelitian juga dapat diketahui bahwa penurunan nilai rata-rata aromaterapi lavender lebih banyak dari pada aromaterapi jasmine. Hal ini berarti bahwa aromaterapi dengan lavender lebih cepat menurunkan rasa nyeri jika dibandingkan dengan aromaterapi dengan jasmis.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Turlina, 2017). yang menunjukkan bahwa terapi esensial minyak lavender berpengaruh secara positif terhadap kecemasan dan insomnia serta mengontrol rasa sakit. Aroma terapi (aroma lavender) merupakan salah satu metode yang bisa digunakan untuk mengurangi penyebab dari rasa nyeri. Aroma yang berasal dari aromaterapi bekerja mempengaruhi emosi seseorang dengan limbic (lewat sistem olfaktori) dan pusat emosi otak. Bau yang berasal dari aromaterapi diterima oleh reseptor dihidung kemudian dikirimkan ke bagian medulla spinalis di otak, didalam hal ini kemudian akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa di otak dan gelombang-gelombang alfa inilah yang membantu untuk merasa relaksasi.

Aromaterapi lavender mempunyai efek menenangkan. Lavender dapat memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stress, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan. Lavender dapat bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri, dan dapat memberikan relaksasi. Berbeda dengan aromaterapi Jasmine merupakan jenis aroma yang sanggup menciptakan suasana romantis. Namun, jangan digunakan terlalu banyak. Sebab, aroma kuat bunga melati justru membuat udara menjadi tidak segar, bahkan mungkin sedikit menyerasakan (Hutasoit, 2010)..

Namun tidak semua pasien yang mendapatkan Aromaterapi mampu mengatasi nyeri persalinan dengan baik. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya individu yang mendukung, dan lingkungan yang mungkin tidak dapat diterima oleh ibu bersalin. Lingkungan dan kehadiran dukungan keluarga juga dapat mempengaruhi nyeri seseorang. Pada beberapa pasien yang mengalami nyeri sering kali tergantung pada anggota keluarga atau teman dekat untuk memperoleh dukungan, bantuan

perlindungan. Walaupun nyeri tetap terasa, tetapi kehadiran orang yang dicintai akan dapat meminimalkan rasa kecemasan dan ketakutan. Apabila keluarga atau teman tidak ada seringkali membuat nyeri pasien tersebut semakin tertekan (P.A & A.G, 2008)..

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan essensial oil atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta membangkitkan jiwa raga. Aromaterapi mempunyai efek yang positif karena diketahui bahwa aroma yang segar, harum merangsang sensori, reseptor dan pada akhirnya mempengaruhi organ yang lainnya sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap emosi (Hutasoit, 2010)..

SIMPULAN

Terdapat perbedaan nyeri luka perineum pada ibu nifas di wilayah Puskesmas Bonang II sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi. Terdapat perbedaan nyeri luka perineum pada ibu nifas di wilayah Puskesmas Bonang II sebelum dan sesudah dengan diberikan aromaterapi jasmine pada kelompok control. Aromaterapi lavender lebih efektif menurunkan rasa nyeri dibandingkan dengan aromaterapi jasmine.

REFERENSI

- Arifin, L. (2008). Teknik Akupresur Pada Persalinan. 20 Februari 2018.
- Astuti, R. (2009). Pengaruh aromaterapi terhadap nyeri persalinan kala 1 di bidan praktik swasta kecamatan Polokarto. Universitas Jenderal Soedirman.
- Hale, G. (2008). Lavender – nature's aid to stress relief.
- Hutasoit, A. (2010). *Aromatherapy untuk Pemula*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- P.A, P., & A.G, P. (2008). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Volume2*. Jakarta: EGC.
- Turlina, L. (2017). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di BPM Ny. Margelina, Amd. Keb Desa Supenuh Kecamatan Sugio Kabupaten Lamonga*. STIKES Muhammadiyah Lamongan.
- Wong, D. L. (2009). *Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik*. Jakarta: EGC.
- Arifin, L. (2008). Teknik Akupresur Pada Persalinan. 20 Februari 2018.
- Astuti, R. (2009). *Pengaruh aromaterapi terhadap nyeri persalinan kala 1 di bidan praktik swasta kecamatan Polokarto*. Universitas Jenderal Soedirman.
- Hale, G. (2008). Lavender – nature’s aid to stress relief.
- Hutasoit, A. (2010). *Aromatherapy untuk Pemula*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- P.A, P., & A.G, P. (2008). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Volume2*. Jakarta: EGC.
- Turlina, L. (2017). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di BPM Ny. Margelina, Amd. Keb Desa Supenuh Kecamatan Sugio Kabupaten Lamonga*. STIKES Muhammadiyah Lamongan.
- Wong, D. L. (2009). *Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik*. Jakarta: EGC.