

## Article

### Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Mawar terhadap Pengelolaan Nyeri pada Proses Persalinan

Tetty Rina Aritonang<sup>1</sup>, Dewi Rostianingsih<sup>2</sup>, Ayu Wulandari<sup>3</sup>, Fany Antlia<sup>4</sup>, Monica Gabrilia Pinem<sup>5</sup>, Samsiah<sup>6</sup>, Sabrina Khoirunisa<sup>7</sup>, Robiah Adawiyah<sup>8</sup>

<sup>1-8</sup>Program Studi S1 Kebidanan, STIKES Medistra Indonesia, Kota Bekasi

#### SUBMISSION TRACK

Received: December 05, 2023

Final Revision: December 25, 2023

Available Online: December 27, 2023

#### KEYWORDS

nyeri persalinan, aromaterapi, lavender, mawar

#### CORRESPONDENCE

Phone: 0813-8754-8181

E-mail: tetty.rina.2109@gmail.com

#### A B S T R A C T

**Background:** Childbirth pain is caused by visceral and somatic pain. One way to relieve childbirth pain is aromatherapy. Aromatherapy is an extract or oil obtained from plants, flowers, herbs, and trees. **Objective:** This Study aims to determine the effect of Lavender and Rose Aromatherapy on reducing pain in the first stage of labor. **Method:** This study is a review of the literature that collected Google Scholar database articles published via 2019 to 2023. **Result:** Based on research results by Pebi et al. 2020 there was a decrease in pain intensity in respondents before and after using lavender aromatherapy. The mechanisms of aromatherapy work through body circulation and sense of smell. The olfactory organs are directly related to the brain. There is a meaningful relationship between the mother's delivery of lavender and rose aromatherapy to the intensity of labor pains. There is a significant reduction in pain when administered with the aromatherapy of lavender and rose.

## I. INTRODUCTION

Nyeri persalinan disebabkan oleh nyeri viseral dan somatik. Nyeri viseral disebabkan oleh kontraksi uterus, pembukaan serviks dan aktivasi aferen nosiseptif rangsang dan T10-L1 bagian bawah yang terjadi pada kala I persalinan dan T12-L1 yang terjadi pada kala II.

Nyeri somatik muncul pada saat turunnya janin dan merupakan kontraksi uterus yang lebih intens dan teratur yang terjadi akibat peregangan, iskemia, dan

tekanan pada serviks, vagina, dan perineum.

Salah satu cara meredakan nyeri persalinan adalah aromaterapi. Aromaterapi adalah ekstrak atau minyak yang diperoleh dari tumbuhan, bunga, tumbuhan herbal, dan pepohonan. Peran aromaterapi adalah merawat dan menyeimbangkan tubuh, pikiran dan jiwa. Molekul aromaterapi menstimulasi sistem limbik, pusat emosi dimana semua ekspresi emosi dihasilkan, dan mempengaruhi saraf endokrin dan

otonom yang berhubungan langsung dengan emosi dan memori, sehingga menyebabkan rasa sakit yang ada di sana dan dapat mengurangi kecemasan. Ada hubungan langsung antara rasa sakit dan ketakutan.

Aromaterapi juga dapat membantu mengurangi kecemasan dengan menurunkan kortisol dan meningkatkan kadar serotonin. Aromaterapi menggunakan berbagai sari herbal untuk meringankan nyeri persalinan. Aromaterapi diketahui dapat meningkatkan mood, mengurangi stres psikologis, frustrasi, kesedihan, histeria, kecemasan, gangguan tidur, dan bahkan masalah ingatan. Khasiat obatnya antara lain mengurangi rasa lelah dan meredakan penyakit pernafasan seperti pilek, flu, sakit tenggorokan, asma, dan bronkitis. Lebih penting lagi, aromaterapi memurnikan udara dan meningkatkan kualitas udara.

## II. METHOD

Penelitian ini merupakan tinjauan literatur yang mengumpulkan literatur yang mengumpulkan artikel database Google Scholar yang diterbitkan pada tahun 2019 hingga 2023. 14 artikel dikumpulkan, namun hanya 9 artikel yang dibahas karena topiknya relevan.

## III. RESULTS

Berdasarkan hasil penelitian oleh Pebi dkk. (2020) terdapat penurunan intensitas nyeri pada responden sebelum dan sesudah menggunakan aromatherapy lavender. Mekanisme kerja aromatherapy melalui sirkulasi tubuh dan indra penciuman Organ penciuman berhubungan langsung dengan otak. Bau adalah molekul yang mudah menguap langsung ke udara.

Saat masuk ke rongga hidung melalui pernapasan, otak menafsirkannya sebagai proses penciuman. Molekul bau diserap oleh epitel penciuman, sebuah reseptor dengan 20 juta ujung saraf. Bau dikirimkan sebagai pesan ke pusat penciuman yang terletak di bagian belakang hidung. Pusat penciuman terletak di dasar otak. Di sana, berbagai sel neuron menafsirkan bau dan mengirimkannya ke sistem limbik, lalu meneruskannya ke hipotalamus untuk diproses lebih lanjut.

Saat menghirup minyak esensial, bulu hidung yang bergetar mengirimkan pesan elektrokimia ke pusat emosi dan memori seseorang, yang kemudian dikirim kembali ke seluruh tubuh melalui sistem peredaran darah.

Pesan yang dikirimkan melalui tubuh diterjemahkan menjadi perilaku melalui pelepasan zat kimia saraf berupa perasaan bahagia, rileks, dan tenang. Aromaterapi merangsang hipotalamus untuk melepaskan mediator kimia yang bertindak sebagai obat penghilang rasa sakit.

Hasil penelitian Situmorang (2019) menunjukkan bahwa kecepatan persalinan kala 1 pada kelompok intervensi mempunyai nilai rata-rata 11,60 jam, sedangkan kecepatan persalinan kala 2 pada kelompok intervensi mempunyai nilai rata-rata 11,60 jam. 64.00 menit. sedangkan pada kelompok kontrol nilai mean 64.00 menit atau 13.73 jam, sedangkan tingkat persalinan kala II pada kelompok kontrol mempunyai nilai mean 84.00 menit. Pemberian aromaterapi lavender bermanfaat untuk memperbaiki kondisi fisik dan psikis ibu saat melahirkan. Secara fisik mempunyai efek menghilangkan rasa sakit, dan secara

psikologis dapat menenangkan pikiran, mengurangi stress, kecemasan dan memberikan ketenangan pada ibu sehingga pada saat proses persalinan ibu mempunyai tenaga yang dibutuhkan untuk mengejan pada bayi. Aroma lavender merangsang otak untuk menghilangkan rasa sakit, sehingga mencium aroma lavender akan membantu rileks.

McLain (2016) menjelaskan bahwa minyak lavender dapat menjadi obat yang efektif dalam pengobatan gangguan neurologis tertentu. Yamada et al (2015) menjelaskan bahwa minyak lavender merupakan minyak aromatik yang diketahui memiliki efek sedatif, hipnotis, dan antidepresan pada manusia. Karena minyak lavender dapat menimbulkan perasaan tenang sehingga dapat digunakan untuk mengelola stres.

Mawar memiliki sejumlah efek farmakologis, antara lain meningkatkan sirkulasi darah, melawan peradangan, menghilangkan pembengkakan, dan menetralkan racun. Minyak atsiri yang digunakan dalam aromaterapi dapat mempengaruhi fungsi otak melalui sistem saraf yang berhubungan dengan penciuman. Respon ini dapat merangsang peningkatan produksi neurotransmitter otak atau neurotransmitter yang berperan dalam pemulihan kondisi psikologis seperti emosi, perasaan, pikiran, dan keinginan.

Aromaterapi yang digunakan merupakan aromaterapi yang aman digunakan oleh ibu-ibu yang terdaftar dan mempunyai izin edar dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Minyak bekas sebanyak 4 tetes dituangkan ke dalam tungku aromaterapi, terlebih dahulu diberi 10 cc air dan disambungkan ke listrik sehingga keramik tempat

penuangan minyak esensial aromaterapi mawar memanas dan menguapkan air mawar

Cara Kerja pengaruh aromaterapi emosi individu melalui sistem limbik dan sentral. Emosi dari otak kemudian diterima oleh reseptor di hidung dan diteruskan ke sumsum tulang belakang otak. Selain itu, akan meningkatkan gelombang alfa di otak sehingga membantu mendukung proses relaksasi.

Berdasarkan hasil yang diperoleh selama perawatan, tingkat nyeri mengalami penurunan, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholehah (2020) dengan judul "Pengaruh Aromaterapi Minyak Atsiri Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Pada Wanita". Operasi tahap pertama di Puskesmas Pangalengan Kabupaten Bandung yang dengan asuhan bidan maka penatalaksanaannya akan efektif. Minyak atsiri bunga mawar dapat mengatasi atau menurunkan intensitas nyeri persalinan fase aktif baik pada penyakit primordial maupun pada penyakit primordial. kehamilan ganda Kesimpulannya, pemberian minyak atsiri mawar mempunyai efek analgesik.

Penelitian Roozbahani et al. (2015) menemukan bahwa penggunaan aromaterapi mawar mempengaruhi intensitas nyeri persalinan di India. Lebih lanjut penelitian tersebut menjelaskan bahwa aromaterapi yang dihirup dapat menghasilkan efek wangi secara klinis, yang salah satunya dapat menurunkan intensitas kontraksi persalinan. Pernyataan tersebut didukung oleh temuan Utami dan Nurul (2019). secara empiris Aromaterapi mawar telah menetapkan bahwa sesi selama 20 menit merupakan pendekatan yang paling efektif untuk mengurangi intensitas nyeri

selama fase aktif persalinan normal pada wanita hamil.

Hasil Penelitian Yenny Auliya dkk dapat disimpulkan bahwa intervensi aromaterapi bunga mawar efektif terhadap kecemasan pada wanita yang bekerja di wilayah kerja Puskesmas Walantaka Serang pada tahun 2020. Saat menghirup aromaterapi dengan minyak esensial mawar, molekul volatil dalam minyak esensial mawar, seperti geraniol dan linalool, diangkut ke bagian atas hidung, tempat mereka membentuk silia dari sel penerima. Ketika molekul menempel pada rambut-rambut ini, pesan elektrokimia ditransmisikan melalui saluran penciuman ke sistem limbik. Ini merangsang memori dan respons emosional. Hipotalamus, yang bertindak sebagai pengatur, menghasilkan pesan yang perlu dikirim ke otak. Pesan yang diterima diubah menjadi tindakan berupa senyawa elektrokimia sehingga menimbulkan perasaan tenang dan rileks, memperlancar peredaran darah.

Jenis-jenis terapi yang dapat digunakan secara internal maupun eksternal :

#### 1. Terapi secara internal

Dalam bentuk minyak maupun cairan :

##### a. Terapi melalui oral

Sebelum dilakukan terapi, aromaterapi yang akan digunakan harus diencerkan terlebih dahulu ke dalam pelarut air yang non-alkoholik, dalam konsentrasi kurang dari 1%.

##### b. Terapi melalui inhalasi

Responden diberikan aromaterapi jenis essential oil yang diaplikasikan kedalam diffuser aromaterapi listrik, yang dinyalakan diruang intervensi

selama 30 menit sebanyak 4 tetes dicampurkan dengan air bersih sampai batas yang telah ditentukan pada humidifier dinyalakan saat ibu dalam persalinan.

#### 2. Terapi secara eksternal

##### a. Terapi perinatal

Macam-macam tipe pijat aromaterapi adalah tipe pijat swedia, tipe pijat shiatzu, tipe tusuk jarum, tipe pijat neuro-muskuler.

##### b. Terapi Air

###### - Steaming

Dalam terapi ini gunakan 3-5 tetes aromaterapi kedalam 250 ml air panas. Tutuplah kepala dan mangkuk dengan handuk, sambil tundukan muka selama 10-15 menit hingga uap panas mengenai muka.

###### - Mandi Uap

Metode ini bermanfaat untuk memulihkan sistem peredaran darah, relaksasi serta menjaga fungsi koordinasi antar sistem tubuh.

###### - Mandi Berendam

Merendamkan tubuh kedalam air yang telah diisi dengan aromaterapi.

#### IV. CONCLUSION

Terdapat hubungan yang bermakna pada ibu bersalin yang diberikan aromaterapi lavender dan mawar terhadap intensitas nyeri persalinan. Terdapat penurunan nyeri yang signifikan saat diberikan aromaterapi lavender dan mawar.

## REFERENCES

- Amelia, P. K., Azizah, N., Jurnal Kebidanan, M., Rosyidah, R., & Machfudloh, H. (2020). *Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender (Lavendula Augustifolia) dan Neroli (Citrus Aurantium) terhadap Penurunan Nyeri Proses Persalinan The Effectiveness of Lavender (Lavendula Augustifolia) and Neroli (Citrus Aurantium) Aromatherapy Inhalation to Decrease Pain Labor.*
- Aulya, Y., Widowati, R., & Afni, D. N. (2021). Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Mawar Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Walantaka Serang. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 62–69.
- Desni Sagita, Y., Kunci, K., Lavender Nyeri Persalinan Ibu Hamil, A., & Studi Kebidanan, P. (2019). Pemberian Aroma Terapi Lavender untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Pemberian Aroma Terapi Lavender untuk Menurunkan Intensitas Nyeri. *WELLNESS AND*, 1(2), 1.
- Farrar, A. J., & Farrar, F. C. (2020). Clinical Aromatherapy. In *Nursing Clinics of North America* (Vol. 55, Issue 4, pp. 489–504). W.B. Saunders.
- Ilmiah, J., & Imelda, K. (2022). *PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN: A SYSTEMATIC REVIEW* (Vol. 8, Issue 1). Online.
- Mirazanah, I., Tiara Carolin, B., Dinengsih, S., & Kesehatan Prodi Sarjana Terapan Universitas Nasional Jakarta, F. (n.d.). *PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KECEMASAN IBU BERSALIN*. In *Jurnal Kebidanan Malahayati* (Vol. 7, Issue 4).
- Patimah, M., & Sundari, W. (n.d.). *AROMATERAPI UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN*. <http://hnc.ummat.ac.id/>
- Rusliana, R., Patimah, M., Sagita Imaniar Program Studi, M. D., Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Jl Tamansari Km, K., Tasikmalaya, K., & Barat, J. (2023). *PEMBERIAN AROMATERAPI ATSIRI MAWAR UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF*.
- Sari, P. N., & Sanjaya, R. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap nyeri persalinan. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 1(2), 45–73.
- Sholehah, K. S., Arlym, L. T., & Putra, A. N. (2020). Pengaruh Aromaterapi Minyak Atsiri Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Puskesmas Pangalengan Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 39–51.
- Yuan, F. I. H., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2023). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Nyeri Persalinan: Systematic Literature Review. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 312.