

Efektifitas Aroma Terapi Lavender dan Massage Effleurage terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Primigravida Di Klinik Pratama Tanjung Tahun 2022

Oleh :

Henni Safrida Sitompul.,SST.,SKM.,M.Kes

NIDN: 0108107402

Yusnita Damayanti Aritonang

NIM : 202101023

Akademi Kebidanan Kartika Mitra Husada Medan

Jl. A.H. Nasution No. 7 , Pangkalan Masyhur, Kecamatan Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara

henni.safrida@yahoo.com

Abstrak

Aromaterapi lavender dan *massage effleurage* dapat mengurangi rasa tertekan, stress, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi, kepanikandan dapat bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri, dan dapat memberikan relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perubahan tingkat nyeri persalinan kala I setelah diberikan aroma terapi lavender dan *massage effleurage*. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, eksperimen semu dengan menggunakan teknik *Non Probability Samplin* dan jumlah responden sebanyak 48 responden. Tingkat nyeri persalinan sebelum diberikan aromaterapi lavender dan *massage effleurage* adalah dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 15 orang (31.2%) dan nyeri berat sebanyak 33 orang (68.8%). Tingkat nyeri persalinan sesudah diberikan aromaterapi lavender dan *massage effleurage* adalah dengan tingkat nyeri ringan sebanyak 18 orang (37.5%), nyeri sedang sebanyak 23 orang (47.9%) dan nyeri berat sebanyak 7 orang (14.6%). Dengan menggunakan uji statistik *Paires Samples T Test* diperoleh nilai $P=0,02$ ($\alpha <0,05$), penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dan *massage effleura* sangat efektif pada penurunan tingkat nyeri pada pasien Kala I Primigravida di Klinik Pratama Tanjung. Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimanakah efektifitas aromaterapi lavender dan *massage effleurage* terhadap tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif primigravida di Klinik Pratama Tanjung.

Kata Kunci: aromaterapi lavender, *massage effleurage*, persalinan kala I fase aktif primigravida, tingkat nyeri

The Effectiveness of Lavender Aromatherapy and Effleurage Massage on Pain Levels in the First Stage of Primigravida Active Phase At Tanjung Pratama Clinic in 2022

Abstract

Aromatherapy and massage effleurage lavender can reduce stress, stress, pain, emotions are not balanced, hysteria, frustration, kepanikandan can be beneficial to reduce pain, and can provide relaxation. This study aimed to analyze the changes in levels of pain after the first stage of labor is given the scent of lavender and massage therapy effleurage. This study used quantitative research, quasi-experiment using Non Probability samplin technique and the number of respondents 48 respondents. The level of labor pain before being given a lavender aromatherapy and massage effleurage is to moderate pain level as many as 15 people (31.2%) and severe pain as many as 33 people (68.8%). Given the level of labor pain after lavender aromatherapy and massage effleurage is the level of mild pain as many as 18 people (37.5%), pain was as many as 23 people (47.9%) and severe pain were 7 people (14.6%). By using statistical tests obtained Paires Samples T Test P value = 0.02 ($\alpha <0.05$), this study showed that administration of lavender aromatherapy and massage effleura very effective in reduction of pain in patients with Kala I primigravid in Pratama clinic tanjung.

Keywords: lavender aromatherapy, massage effleurage, phase I stage of labor active primigravidae, pain level.

1. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan sesuatu peristiwa yang menegangkan bagi kebanyakan wanita. Seorang ibu yang sedang menghadapi persalinan cenderung merasa takut, terutama pada ibu primigravida. Namun ketika seorang ibu merasa sangat takut maka secara otomatis otak mengatur dan mempersiapkan tubuh untuk merasa sakit, sehingga rasa sakit saat persalinan akan lebih terasa. Pada ibu primigravida rasa sakit berlangsung 12-14 jam. Nyeri harus diringankan dengan efektif karena bila nyeri disertai reaksi stress akan memiliki efek berbahaya terhadap ibu dan kemungkinan juga pada janin (Danuatmaja, 2004).

World Health Organization (WHO) memperkirakan pada tahun 2013 sebanyak 800 perempuan meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran, sekitar 99% dari seluruh kematian ibu terjadi di negara berkembang, sekitar 80% kematian maternal merupakan akibat meningkatnya komplikasi selama kehamilan, persalinan dan setelah persalinan sedangkan angka kematian ibu di Indonesia pada tahun 2013 mencapai 5.019 jiwa dimana angka ini lebih tinggi dari tahun 2012 yaitu 4.985 jiwa (Sindonews, 2014).

Salah satu faktor penting dalam upaya penurunan angka kematian tersebut yaitu penyediaan pelayanan kesehatan maternal dan neonatal yang berkualitas baik terhadap masyarakat, tetapi sekarang belum dapat terlaksana dengan baik. Untuk itu pemerintah mencanangkan *Making Pregnancy Safer* (MPS), yang pada dasarnya menekankan pada penyediaan pelayanan kesehatan maternal dan neonatal yang *cost-effective*, yaitu pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan, penanganan komplikasi obstetri dan neonatal, serta pencegahan kehamilan tidak diinginkan dan penanganan komplikasi abortus (Departemen Kesehatan RI, 2007).

Nyeri persalinan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang terjadi selama proses persalinan. Secara fisiologi nyeri persalinan mulai timbul pada persalinan kala I fase laten dan fase aktif, pada fase aktif terjadi pembukaan mulai dari 3-10 cm. Pada primigravida kala I persalinan bisa berlangsung \pm 20 jam, pada multigravida berlangsung \pm 14 jam. Nyeri disebabkan oleh kontraksi uterus dan dilatasi serviks. Makin lama nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif, dimana pembukaan lengkap sampai 10 cm. Intensitas nyeri selama persalinan mempengaruhi kondisi psikologis ibu, proses persalinan, dan kesejahteraan janin (Potter & Perry, 2005).

Aromaterapi lavender merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan Lavender dimana bunganya berwarna lembayung muda, memiliki bau yang khas dan lembut sehingga dapat membuat seseorang menjadi rileks ketika menghirup aroma lavender (Mac Kinnon, 2004).

Aromaterapi lavender dan *massage effleurage* mempunyai efek menenangkan. Lavender dan *massage effleurage* dapat memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu juga dapat mengurangi rasa tertekan, stress, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi, kepanikandan dapat bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri, dan dapat memberikan relaksasi (Hutasoit, 2002).

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari uterus melalui vagina ke dunia luar. Proses persalinan dibagi menjadi empat kala, yaitu kala I, kala pembukaan servik atau jalan lahir, dimana servik membuka sampai terjadi pembukaan 10 cm. Kala II disebut kala pengeluaran janin. Kala III disebut kala pelepasan dan pengeluaran plasenta. Kala IV observasi dini terhadap perdarahan postpartum (Wiknjosastro 2005).

Aromaterapi lavender merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan Lavender dimana bunganya berwarna lembayung muda, memiliki bau yang khas dan lembut sehingga dapat membuat seseorang menjadi rileks ketika menghirup aroma lavender (Mac Kinnon, 2004).

Wanita yang sedang menjalani persalinan, berendam ataupun dengan menghirup menggunakan minyak lavender dapat mengurangi rasa nyeri pada daerah perineum dan mengurangi kegelisahan. Aroma tersebut berpengaruh langsung terhadap otak manusia, seperti halnya narkotika. Hidung memiliki

kemampuan untuk membedakan lebih dari 100.000 aroma yang berbeda yang mempengaruhi dan itu terjadi tanpa disadari. Aroma tersebut mempengaruhi bagian otak yang berkaitan dengan mood, emosi, ingatan, dan pembelajaran. Misalnya, dengan menghirup aroma lavender maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan keadaan yang rileks (Maifrisco, 2008).

Aroma terapi yang digunakan dengan cara pijat, merupakan cara yang sangat digemari untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah dan merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun serta meningkatkan kesehatan pikiran (Hutasoit, 2002).

Massage adalah tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan/atau meningkatkan sirkulasi (Baughman, 2010).

Effleurage merupakan teknik pijatan dengan menggunakan telapak jari tangan dengan pola gerakan melingkar pada abdomen, pinggang atau paha. *Effleurage* pada abdomen adalah salah satu metode non farmakologis yang biasanya digunakan dalam metode Lamaze untuk mengurangi nyeri pada persalinan normal (Baradero, 2009).

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif, eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan aromaterapi lavender dan *massage effleurage* dalam menurunkan tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada primigravida. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Quasi Eksperimental* dengan *Pre and post test without control* (Kontrol diri sendiri), yang artinya peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan. Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai post test dengan pre test (Dharma 2011).

Pengumpulan data merupakan salah satu unsur yang penting dalam suatu penelitian. Hal ini dilakukan untuk memperoleh bahan – bahan relevan dan akurat dalam mendapatkan hasil pengukuran yang memuaskan dalam penelitian. Metode pengumpulan data terdiri dari prosedur administrasi dan pengumpulan data.

Analisis data dibantu menggunakan perangkat lunak dengan analisa yang digunakan adalah:

Menurut Setiadi (2007), analisis univariat merupakan analisis tiap variabel yang dinyatakan dengan menggambarkan dan meringkas data dengan cara ilmiah dalam bentuk tabel atau grafik. Setelah dilakukan pengumpulan data kemudian data dianalisa menggunakan statistik deskriptif untuk disajikan dalam bentuk tabulasi, minimum, maksimum, dan mean dengan cara memasukkan seluruh data kemudian diolah secara statistik deskriptif untuk melaporkan hasil dalam bentuk distribusi dari masing-masing variabel (Notoatmodjo, 2005).

Analisis data bivariat adalah analisa yang dilakukan lebih dari dua variabel (Notoatmodjo 2005).

Analisa ini digunakan untuk menguji efektifitas aromaterapi lavender dan *massage effleurage* dalam mengurangi tingkat nyeri ibu inpartu kala I fase aktif.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Pada Pasien Persalinan Kala I Primigravida di Klinik Pratama Tanjung

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1.	< 20 tahun	3	6.25
2.	21-35 tahun	45	93.75
3.	> 36 tahun	0	0
Total		48	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden yang melahirkan normal dengan persentase tertinggi yaitu pada usia 21-35 tahun sebanyak 45 responden (93,75%). Sedangkan pasien melahirkan berusia < 20 tahun yaitu sebanyak 3 responden (6,25%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Pada Pasien Persalinan Kala I Primigravida di Klinik Pratama Tanjung

No	Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase
1.	SD	2	4.16
2.	SMP	17	35.42
3.	SMA	26	54.17
4.	Perguruan Tinggi	3	6.25
Total		48	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden paling banyak yaitu responden dengan tingkat pendidikan akhir SMA yaitu 26 responden (54,17%), responden dengan tingkat pendidikan akhir SMP sebanyak 17 responden (35,42%), responden dengan tingkat pendidikan terakhir Perguruan tinggi sebanyak 3 responden (6,25%), sedangkan responden dengan tingkat pendidikan terakhir SD sebanyak 2 responden (4,16%).

Tabel 3. Tingkat Nyeri Pada Pasien Persalinan Kala I Primigravida Sebelum Diberi Aromaterapi Lavender dan *Massage Effleurage* di Klinik Pratama Tanjung

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase
1.	Normal		
2.	Ringan		
3.	Sedang	15	31.2
4.	Berat	33	68.8
Total		48	100

Tabel 3 menunjukkan tingkat nyeri persalinan sebelum diberikan aromaterapi lavender dan *massage effleurage* adalah dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 15 orang (31.2%) dan nyeri berat sebanyak 33 orang (68.8%).

Tabel 4. Tingkat Nyeri Pada Pasien Persalinan Kala I Primigravida Sesudah Diberi Aromaterapi Lavender dan *Massage Effleurage* di Klinik Pratama Tanjung

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase
1.	Normal		
2.	Ringan	18	37.5
3.	Sedang	23	47.9
4.	Berat	7	14.6
Total		48	100

Tabel 4 menunjukkan tingkat nyeri persalinan sesudah diberikan aromaterapi lavender dan *massage effleurage* adalah dengan tingkat nyeri ringan sebanyak 18 orang (37.5%), nyeri sedang sebanyak 23 orang (47.9%) dan nyeri berat sebanyak 7 orang (14.6%).

Tabel 5. Efektifitas Lavender dan *Massage Effleurage* Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Persalinan Kala I Primigravida Yang Diberi Aromaterapi Lavender dan *Massage Effleurage* di Klinik Pratama Tanjung

Tingkat Nyeri Pada Pasien	N	Mean	P value
Sebelum intervensi	48	38.5000	0.02
Sesudah intervensi	48	37.5225	

Tabel 5 menunjukkan hasil analisis rata - rata tingkat nyeri pada persalinan Kala I Primigravida sebelum diberi aromaterapi lavender dan *massage effleurage* sebesar 38.5000. Rata - rata tingkat nyeri pada persalinan Kala I Primigravida sesudah diberi aromaterapi lavender dan *massage effleurage* sebesar 37.5225. Berdasarkan hitungan matematis selisih penurunan rata – rata tingkat nyeri pada pasien persalinan Kala I Primigravida sebelum dan sesudah diberi aromaterapi lavender dan *massage effleurage* adalah 0,9775. Dengan menggunakan uji statistik *Paires Samples T Test* diperoleh nilai $p = 0,02$ ($\alpha < 0,05$), penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dan *massage effleura* sangat efektif pada penurunan tingkat nyeri pada pasien Kala I Primigravida.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat nyeri persalinan sebelum diberikan aromaterapi lavender dan *massage effleurage* adalah dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 15 orang (31.2%) dan nyeri berat sebanyak 33 orang (68.8%).

Ibu primipara mengalami persalinan yang lebih panjang sehingga mereka merasa letih. Hal ini menyebabkan peningkatan nyeri. Rasa nyeri yang terjadi selama kala I fase aktif juga disebabkan oleh kontraksi uterus yang terus meningkat untuk mencapai pembukaan servik yang lengkap. Semakin bertambahnya volume dan frekuensi kontraksi uterus maka rasa nyeri juga akan semakin meningkat. Rasa nyeri akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya pembukaan dari 1 cm sampai pembukaan lengkap yaitu 10 cm. Peningkatan nyeri tersebut dikarenakan pada kala I persalinan telah mencapai kontraksi uterus dengan frekuensi, intensitas, dan durasi yang cukup untuk menghasilkan pendataran dan dilatasi serviks yang progresif maka nyeri persalinan juga semakin meningkat (Cunningham 2005).

Nyeri persalinan akan bertambah kuat seiring dengan bertambahnya pembukaan, puncak nyeri terus meningkat sampai dengan pembukaan lengkap sampai 10 cm. Hal ini disebabkan oleh anoksia miometrium dimana terjadi kontraksi otot selama periode anoksia relatif menyebabkan rasa nyeri. Kalau relaksasi uterus antara saat-saat terjadi kontraksi tidak cukup untuk memungkinkan oksigenasi yang adekuat, maka beratnya rasa nyeri semakin bertambah. Persalinan tanpa nyeri adalah kejadian yang berbahaya seperti halnya *silent coronary thrombosis* (Harry & William 2003).

relaksasi uterus antara saat-saat terjadi kontraksi tidak cukup untuk memungkinkan oksigenasi yang adekuat, maka beratnya rasa nyeri semakin bertambah. Persalinan tanpa nyeri adalah kejadian yang berbahaya seperti halnya *silent coronary thrombosis* (Harry & William 2003).

Terdapat beberapa responden yang terlihat letih, karena menjalani proses persalinan yang panjang. Selain itu beberapa responden juga terlihat khawatir, cemas dan takut pada proses persalinan yang sedang dijalani. Rasa cemas dan rasa takut dapat memperberat persepsi nyeri selama persalinan. Rasa cemas yang berlebihan juga dapat menambah nyeri. Nyeri dan cemas menyebabkan otot menjadi spatik kaku dan menyebabkan jalan lahir menjadi kaku, sempit dan kurang relaksasi. Nyeri dan ketakutan juga dapat

menimbulkan stres. Terjadinya reaksi stres yang kuat dan berkelanjutan akan berdampak negatif terhadap ibu dan janinnya (Bobak 2004).

Nyeri merupakan sesuatu yang kompleks, sehingga banyak faktor yang mempengaruhi. Salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan adalah usia. Pada penelitian ini sebagian besar usia responden antara 20-35 tahun (93,75%). Usia mempunyai hubungan pengalaman terhadap suatu masalah kesehatan atau penyakit dan pengambilan keputusan. Seseorang yang berusia lebih tua akan mampu merespon terhadap stressor yang dihadapi daripada seseorang yang berusia lebih muda. Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi dan menginterpretasikan nyeri. Cara seseorang berespon terhadap nyeri adalah akibat dari banyak kejadian nyeri selama rentang hidupnya (Potter & Perry 2006).

Tingkat pendidikan berpengaruh dalam memberikan respon terhadap segala sesuatu yang datang dari luar, dimana seseorang dengan pendidikan tinggi akan memberikan respon lebih rasional daripada yang berpendidikan menengah atau rendah. Sebagian besar responden dalam penelitian ini mempunyai tingkat pendidikan akhir SMA (54,17 %). Tingkat pendidikan mempengaruhi persepsi seseorang dalam merasakan nyeri pada proses modulasi. Proses ini yang menyebabkan persepsi nyeri menjadi subyektif dan ditentukan oleh makna atau arti suatu input nyeri. Orang yang memiliki pendidikan tinggi diasumsikan lebih mudah menyerap informasi. Pengetahuan tentang pengelolaan nyeri dapat diperoleh dari pengalaman klien sendiri atau dari sumber lain. Sehingga tingkat pendidikan bukan merupakan variabel yang dapat mempengaruhi persepsi nyeri (Harsono 2009).

Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Sesudah diberi Aromaterapi Lavender dan *Massage Effleurage*

Berdasarkan hasil penelitian ini tingkat nyeri persalinan pada kala I fase aktif seperti pada tabel 4 dapat diketahui bahwa tingkat nyeri persalinan sesudah diberikan aromaterapi lavender dan *massage effleurage* adalah dengan tingkat nyeri ringan sebanyak 18 orang (37.5%), nyeri sedang sebanyak 23 orang (47.9%) dan nyeri berat sebanyak 7 orang (14.6%).

Pengalaman klinis menyatakan bahwa aromaterapi memberikan efek keharuman yang menguntungkan baik melalui metode inhalasi atau penghisapan atau melalui metode oles melalui kulit. Penghisapan aroma harum dapat menyebabkan perubahan psikologis dan fisiologis manusia. Aromaterapi lavender dapat meningkatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan keadaan yang rileks (Maifrisco 2008).

Sebuah penelitian menyebutkan, ibu yang di *massage* 20 menit setiap jam selama tahap persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit. Hal ini dikarenakan *massage* merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorphin* yang dapat menghilangkan sakit secara alamiah sehingga lebih nyaman. Pada saat persalinan dianjurkan agar *massage* dilakukan terus menerus, karena rasa nyeri cenderung akan meningkat jika *massage* dihentikan. Hal tersebut terjadi karena sistem saraf menjadi terbiasa terhadap stimulus dan organ-organ indra berhenti merespon nyeri tersebut (Danuatmaja 2004).

Pijatan dapat menenangkan dan merilekskan ketegangan yang muncul saat hamil dan melahirkan. Pijatan pada leher, bahu, punggung, kaki, dan tangan dapat membuat nyaman. Usapan pelan pada perut juga akan terasa nyaman saat kontraksi (Simkin 2008).

Efektifitas Aromaterapi Lavender dan *Massage Effleurage* terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif

Berdasarkan data hasil penelitian tingkat nyeri persalinan pada kala I fase aktif seperti tampak pada tabel 5 dapat diketahui bahwa analisis rata - rata tingkat nyeri pada persalinan Kala I Primigravida sebelum diberi aromaterapi lavender dan *massage effleurage* sebesar 38.5000. Rata - rata tingkat nyeri pada persalinan Kala I Primigravida sesudah diberi aromaterapi lavender dan *massage effleurage* sebesar

37.5225. Berdasarkan hitungan matematis selisih penurunan rata – rata tingkat nyeri pada pasien persalinan Kala Primigravida sebelum dan sesudahdiberi aromaterapi lavender dan *massage effleurage* adalah 0,9775. Dengan menggunakan ujistatistik *Paires Samples T Test* diperoleh nilai $p = 0,02$ ($\alpha < 0,05$).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif sesudah diberi aromaterapi lavender dan *massage effleurage* lebih rendah apabila dibandingkan sebelum diberi aromaterapi lavender dan *massage effleurage*, hal ini terjadi karena terapi dengan menggunakan aromaterapi lavender dapat membantu membangkitkan semangat dan menyegarkan. Ditambah dengan *massage* yang dapat membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama persalinan. Kombinasi antara aromaterapi lavender dan *massage effleurage* efektif menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif.

Aromaterapi mempunyai beberapa molekul yang dilepaskan ke udara sebagai uap. Ketika uap yang mengandung komponen kimia tersebut dihirup, akan diserap tubuh melalui hidung dan paru-paru yang kemudian masuk ke aliran darah. Bersamaan saat dihirup, uap air akan berjalan dengan segera ke sistem limbik otak yang bertanggung jawab dalam sistem integrasi dan ekspresi perasaan, belajar, ingatan, emosi, serta rangsangan fisik. Aromaterapi lavender sangat efektif dan bermanfaat saat dihirup atau digunakan pada bagian luar, karena indra penciuman berhubungan dekat dengan emosi manusia. Saat aroma dari lavender dihirup, tubuh akan memberikan respon psikologis. Aromaterapi dapat mempengaruhi sistem limbik di otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati atau mood, dan memori untuk menghasilkan bahan neurohormon endorphin dan encephalin, yang bersifat sebagai penghilang rasa sakit dan serotonin yang berefek menghilangkan ketegangan atau stres serta kecemasan menghadapi persalinan (Perez 2003).

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rini Astuti (2009) di Bidan Praktek Swasta Polokarto pada ibu yang sedang mengalami persalinan. Penelitian ini membandingkan antara kelompok yang diberi aromaterapi lavender dengan yang tidak diberi aromaterapi lavender. Hasilnya, kelompok yang diberi aromaterapi lavender selama persalinan nyerinya turun sebesar 2,28. Aromaterapi lavender dapat bermanfaat dalam mengurangi nyeri. Lavender mempunyai efek menenangkan. Aroma lavender dapat memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu, lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, hysteria, rasa frustrasi dan kepanikan (Hale 2008).

Sebuah studi yang dilakukan oleh Lee & Ming Ho (2004) di 87 rumah bersalin di New Zealand, bahwa sebanyak 60% dari rumah bersalin yang diteliti menggunakan aromaterapi untuk mengurangi rasa nyeri selama persalinan. Hal ini diperkuat oleh Moesley (2005) bahwa penggunaan aromaterapi di unit maternitas dapat menambah kepuasan ibu saat melahirkan dan proses persalinan menjadi lebih efektif. Sebuah studi mengungkapkan bahwa keuntungan penggunaan aromaterapi secara psikologi antara lain dapat menurunkan tingkat nyeri dan kecemasan. Secara imunologi aromaterapi dapat meningkatkan limfosit pada pembuluh darah perifer, meningkatkan CD 8 dan CD 16 yang berperan dalam imunitas (Kuriyama 2005).

Penggunaan aromaterapi mempunyai efek menenangkan jiwa sehingga dapat mengurangi stress. Pernyataan tersebut bertentangan dengan penelitian dilakukan oleh Maifrisco (2008) bahwa pemberian aromaterapi tidak memiliki pengaruh terhadap tingkat stress mahasiswa jurusan psikologi dalam mengikuti kuliah statistik II. Pijat (*massage*) membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama persalinan. Sebuah penelitian menyebutkan ibu yang dipijat 20 menit setiap jam selama tahap persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit. Hal itu terjadi karena pijat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami. Endorphin juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak. Dalam persalinan, pijat juga membuat ibu merasa lebih dekat dengan orang yang merawatnya (Danuatmaja 2004).

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri setelah diberi aromaterapi lavender dan *massage effleurage*. Salah satu hal yang dapat menurunkan nyeri adalah karena

pemberian *massage effleurage* pada abdomen menstimulasi serabut taktil dikulit sehingga sinyal nyeri dapat dihambat. Stimulasi kulit dengan *effleurage* ini menghasilkan pesan yang dikirim lewat serabut A- δ , serabut yang menghantarkan nyeri cepat, yang mengakibatkan gerbang tertutup sehingga korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri dan intensitas nyeri berubah/berkurang hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Potter & Perry (2005) dan Mander (2003).

Hasil penelitian ini sesuai dengan Gate Control Teori yaitu bahwa serabut nyeri membawa stimulasi nyeri ke otak lebih kecil dan perjalanan sensasinya lebih lambat dari pada serabut yang luas dan sensasinya berjalan lebih cepat. Ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersama sensasi sentuhan berjalan ke otak dan menutup pintu gerbang dalam otak dan terjadi pembatasan intensitas nyeri di otak. *Massage* merupakan distraksi yang dapat meningkatkan pembentukan endorphen dalam sistem kontrol desenden sehingga dapat membuat pasien lebih nyaman karena relaksasi otot (Mander 2003).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2011) bahwa *massage effleurage* dapat menurunkan intensitas nyeri sebesar 1,53 pada ibu primipara kala I fase aktif di RSIA Bunda Arif Purwokerto. Sebelumnya, penelitian Astuti (2009) menggunakan aromaterapi lavender dapat menurunkan nyeri sebesar 2,28, sedangkan penelitian Handayani (2011) dengan menggunakan *massage effleurage* menurunkan nyeri sebesar 1,53. Penelitian ini mengkombinasikan antara aromaterapi lavender dan *massage effleurage* untuk menurunkan tingkat nyeri persalinan dan hasilnya efektif, kombinasi antara keduanya dapat menurunkan tingkat nyeri persalinan sebesar 2,938.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berpendapat bahwa rasa nyeri ini bisa dipengaruhi oleh arti nyeri yang dirasakan seseorang, persepsi nyeri, dan reaksi nyeri yang merupakan respon seseorang terhadap nyeri seperti ketakutan, kecemasan, gelisah menangis dan menjerit dan dapat juga dipengaruhi oleh kondisi sosial dan letak daerah. Nyeri ini dapat diatasi dengan menggunakan aromaterapi lavender dan *massage effleurage*. Pasien yang mendapatkan aromaterapi dan *massage* ini akan merasa tenang, nyaman, rileks, puas dan akan lebih dekat dengan petugas kesehatan yang melayani, karena keduanya dapat dilakukan secara bersamaan sehingga secara tidak langsung hal ini bisa mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan.

Nyeri persalinan akan bertambah kuat seiring dengan bertambahnya pembukaan, puncak nyeri terus meningkat sampai dengan pembukaan lengkap sampai 10 cm. Hal ini disebabkan oleh anoksia miometrium dimana terjadi kontraksi otot selama periode anoksia relatif menyebabkan rasa nyeri. Kalau relaksasi uterus antara saat-saat terjadi kontraksi tidak cukup untuk memungkinkan oksigenasi yang adekuat, maka beratnya rasa nyeri semakin bertambah. Persalinan tanpa nyeri adalah kejadian yang berbahaya seperti halnya *silent coronary thrombosis* (Harry & William 2003).

Terdapat beberapa responden yang terlihat letih, karena menjalani proses persalinan yang panjang. Selain itu beberapa responden juga terlihat khawatir, cemas dan takut pada proses persalinan yang sedang dijalani. Rasa cemas dan rasa takut dapat memperberat persepsi nyeri selama persalinan. Rasa cemas yang berlebihan juga dapat menambah nyeri. Nyeri dan cemas menyebabkan otot menjadi spatik kaku dan menyebabkan jalan lahir menjadi kaku, sempit dan kurang relaksasi. Nyeri dan ketakutan juga dapat menimbulkan stres. Terjadinya reaksi stres yang kuat dan berkelanjutan akan berdampak negatif terhadap ibu dan janinnya (Bobak 2004).

Nyeri merupakan sesuatu yang kompleks, sehingga banyak faktor yang mempengaruhi. Salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan adalah usia. Pada penelitian ini sebagian besar usia responden antara 20-35 tahun (93,75%). Usia mempunyai hubungan pengalaman terhadap suatu masalah kesehatan atau penyakit dan pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan berpengaruh dalam memberikan respon terhadap segala sesuatu yang datang dari luar, dimana seseorang dengan pendidikan tinggi akan memberikan respon lebih rasional daripada yang berpendidikan menengah atau rendah. Sebagian besar responden dalam penelitian ini mempunyai tingkat pendidikan akhir SMA (54,17 %). Tingkat pendidikan mempengaruhi persepsi seseorang dalam merasakan nyeri pada proses modulasi.

Proses ini yang menyebabkan persepsi nyeri menjadi subyektif dan ditentukan oleh makna atau arti suatu input nyeri.

Pengalaman klinis menyatakan bahwa aromaterapi memberikan efek keharuman yang menguntungkan baik melalui metode inhalasi atau penghisapan atau melalui metode oles melalui kulit. Penghisapan aroma harum dapat menyebabkan perubahan psikologis dan fisiologis manusia. Aromaterapi lavender dapat meningkatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan keadaan yang rileks (Maifrisco 2008).

Pada saat persalinan dianjurkan agar *massage* dilakukan terus menerus, karena rasa nyeri cenderung akan meningkat jika *massage* dihentikan. Hal tersebut terjadi karena sistem saraf menjadi terbiasa terhadap stimulus dan organ-organ indra berhenti merespon nyeri tersebut (Danuatmaja 2004).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif sesudah diberi aromaterapi lavender dan *massage effleurage* lebih rendah apabila dibandingkan sebelum diberi aromaterapi lavender dan *massage effleurage*, hal ini terjadi karena terapi dengan menggunakan aromaterapi lavender dapat membantu membangkitkan semangat dan menyegarkan. Ditambah dengan *massage* yang dapat membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama persalinan. Kombinasi antara aromaterapi lavender dan *massage effleurage* efektif menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif.

Saat aroma dari lavender dihirup, tubuh akan memberikan respon psikologis. Aromaterapi dapat mempengaruhi sistem limbik di otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati atau mood, dan memori untuk menghasilkan bahan neurohormon endorphin dan encephalin, yang bersifat sebagai penghilang rasa sakit dan serotonin yang berefek menghilangkan ketegangan atau stres serta kecemasan menghadapi persalinan (Perez 2003).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berpendapat bahwa rasa nyeri ini bisa dipengaruhi oleh arti nyeri yang dirasakan seseorang, persepsi nyeri, dan reaksi nyeri yang merupakan respon seseorang terhadap nyeri seperti ketakutan, kecemasan, gelisah menangis dan menjerit dan dapat juga dipengaruhi oleh kondisi sosial dan letak daerah. Nyeri ini dapat diatasi dengan menggunakan aromaterapi lavender dan *massage effleurage*.

4. KESIMPULAN

Tingkat nyeri persalinan sebelum diberikan aromaterapi lavender dan *massage effleurage* adalah dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 15 orang (31.2%) dan nyeri berat sebanyak 33 orang (68.8%). Tingkat nyeri persalinan sesudah diberikan aromaterapi lavender dan *massage effleurage* adalah dengan tingkat nyeri ringan sebanyak 18 orang (37.5%), nyeri sedang sebanyak 23 orang (47.9%) dan nyeri berat sebanyak 7 orang (14.6%). Dengan menggunakan uji statistik *Paires Samples T Test* diperoleh nilai $P=0,02$ ($\alpha < 0,05$), penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dan *massage effleura* sangat efektif pada penurunan tingkat nyeri pada pasien Kala I Primigravida di Klinik Pratama Tanjung. Penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan bagi Klinik Pratama Tanjung bahwa kombinasi pemberian aromaterapi lavender dan *massage effleurage* dapat dijadikan dalam asuhan kebidanan secara komprehensif pada ibu primigravida selama kala I fase aktif untuk menurunkan nyeri. Dapat dipublikasikan secara luas, sehingga dapat dijadikan referensi dalam memberikan asuhan kebidanan pada pasien inpartu.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. (2009). *Pengaruh aromaterapi terhadap nyeri persalinan kala I di bidan praktik swasta kecamatan Polokarto*. Skripsi. Universitas Jenderal Soedirman.
- Datak, G (2008). *Perbedaan Rileksasi Benson Terhadap Nyeri Pasca Bedah Pada Pasien Transurethral Resection Of The Prostate di Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati*. Tesis: Universitas Indonesia.

- Handayani. (2011). *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Nyeri Persalinan Primipara Kala I Persalinan Fisiologis*. Skripsi Universitas Jendral Soedirman.
- Hariani, R. (2011). *Pengaruh Massage Terhadap Nyeri Persalinan*. Skripsi Universitas Jenderal Soedirman.
- Hermawati. (2009). *Hubungan Antara Kecemasan Pada Kehamilan Akhir Triwulan Tiga Dengan Lama Persalinan Pada Ibu Yang Melahirkan Anak Pertama*. Sripsi: Universitas Indonesia.
- Hidayat, A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Indrati, D. (2009). *Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri dan Kecemasan Persalinan Kala I di Rumah Sakit dan Klinik Bersalin Purwokerto*. Skripsi: Universitas Indonesia.
- Notoadmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.