

EDUKASI AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENGURANGAN NYERI PERSALINAN DI PMB NUNUNG ROSLINA

*Friska Margareth Parapat¹, Eva Hotmaria Simanjuntak², Suci Nanda Resti Tarigan³,
Yusnidar Sarumaha⁴, Novita Panggabean⁵

¹²³⁴⁵Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara, 20123, Indonesia

*e-mail : friskamargarethparapat@gmail.com

Abstract

Labor pain is a physiological condition that arises due to uterine contractions that cause dilation and thinning of the cervix and uterine ischemia caused by contraction of the myometrial arteries. The physiological cause of pain in the first stage of labor is the contraction of the uterine muscles in an effort to open the cervix and push the baby's head towards the pelvis. Lavender aromatherapy is a therapeutic action that is useful for improving the physical and psychological condition of the mother in labor. Physically, it is good for reducing pain, while psychologically it can relax the mind, reduce tension and anxiety, and provide calm. This activity was aimed at 15 pregnant women in their third trimester who were about to give birth. The activity took place at PMB Nunung Roslina on November 10, 2025. The activity used a counseling method and included hands-on practice. The results showed that the primigravida mothers had a good understanding of the explanations given and were willing to use lavender aromatherapy during labor.

Keywords: Labor; Pain; Lavender Aromatherapy

Abstrak

Nyeri persalinan merupakan kondisi fisiologis yang muncul karena adanya kontraksi rahim yang menyebabkan dilatasi dan penipisan serviks dan iskemia rahim yang diakibatkan kontraksi arteri miometrium. penyebab terjadinya nyeri pada persalinan kala I secara fisiologis yaitu otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka serviks dan mendorong kepala bayi kearah panggul. Aromaterapi lavender merupakan tindakan terapeutik yang bermanfaat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis ibu bersalin. Secara fisik baik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan. Kegiatan ini diperuntukan kepada ibu hamil trimester III yang akan menjalani proses persalinan berjumlah 15 orang. Lokasi kegiatan dilakukan di PMB Nunung Roslina pada tanggal 10 November 2025. Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan dan disertai dengan praktek langsung. Hasil dari kegiatan ini menunjukan ibu primigravida memiliki pemahaman yang baik dalam merespon penjelasan yang diberikan dan bersedia menggunakan aromaterapi lavender pada saat menjalani proses persalinan

Kata kunci : Persalinan; Nyeri; Aromaterapi Lavender

Submitted: 2025-01-03

Accepted: 2025-01-05

Published: 2025-01-07

PENDAHULUAN

Sebagian besar ibu menginginkan persalinan yang normal, aman, dan nyaman, namun persalinan normal tidak selalu menghilangkan rasa sakit, terutama bagi ibu baru. Hal ini merupakan fakta bahwa primipara memerlukan peregangan serviks yang lebih besar daripada multipara (Asmar, 2024). Persalinan adalah pengalaman yang menyenangkan; namun, kegembiraan itu dapat berubah menjadi gelisah dan nyeri ketika kontraksi menjadi lebih kuat. Hal yang paling tidak diinginkan dari proses persalinan yaitu nyeri, dikarena rasa nyeri ini dapat menyebabkan stres, dan tubuh menahan kesakitan (Rahayu & Herlin, 2020). Kontraksi rahim menyebabkan dilatasi dan penipisan serviks dan iskemia rahim sehingga kontraksi arteri miometrium menyebabkan kondisi fisiologis yang disebut nyeri persalinan. Rasa cemas berlebihan dapat menyebabkan produksi hormon progstaglandin.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2020) melaporkan bahwa sekitar 200 juta wanita hamil dan melahirkan mengalami rasa sakit dan ketakutan selama persalinan (Mely, 2021). Dari 70% hingga 80% wanita di Amerika Serikat mengalami nyeri saat melahirkan. Ibu yang sedang melahirkan dapat meminimalisir rasa sakit dengan berbagai upaya. Rasa nyeri, yang dapat menyebabkan kelelahan, rasa takut, khawatir, dan stres, dapat mempengaruhi kondisi ibu dan dapat menyebabkan persalinan yang lebih lama.

Pusat Data Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia menyampaikan bahwa 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi pada saat persalinan. Selain itu, 22% mengatakan persalinan mereka sangat menyakitkan karena mereka merasakan nyeri yang signifikan, dan 63% tidak tahu bagaimana melakukan persiapan untuk mengurangi nyeri persalinan (Indratningrum, 2020). Data dari Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2020 menunjukkan bahwa 54% ibu primigravida mengalami nyeri persalinan berat, dan 46% lainnya mengalami nyeri sedang hingga ringan. Namun, Lamaze dalam Bobak mengemukakan hanya 10% hingga 15% persalinan yang ada tanpa rasa nyeri, dan 85 hingga 90% persalinan dengan nyeri (Jasmi et al., 2020).

Kontraksi otot rahim saat serviks membuka dan mendorong kepala bayi ke arah panggul secara fisiologis mengakibatkan nyeri persalinan kala I. Selain itu, peregangan serviks dan tekanan pembuluh darah menyebabkan nyeri dan menyebabkan iskemia korpus uteri. Selain itu, nyeri persalinan dikaitkan dengan tingkat ketenangan emosional dan relaksasi ibu ketika menjalani persalinan. Ibu yang cemas akan mengalami nyeri yang lebih berat bahkan dengan tekanan uterus yang lebih rendah (Putri et al., 2022). Nyeri persalinan merupakan komponen fisikal yang muncul sebagai respon dari kontraksi uterus dan dilatasi serviks. Pada persalinan kala dua, turunya janin menyebabkan peregangan pada pelvis, vagina, dan perineum, yang menyebabkan nyeri pada otot tubuh. Karena pelepasan hormon seperti adrenali, katekolamin, dan steroid yang berlebihan, ibu yang mengalami nyeri persalinan yang timbul semakin sering dan semakin lama dapat mengalami suasana hati gelisah, takut, tegang, dan bahkan stres.

Aromaterapi lavender adalah salah satu cara untuk meningkatkan kondisi fisik dan psikologis ibu yang baru melahirkan. Secara fisik mengurangi sakit. Selain itu, Berdasarkan (Annida 2019), memiliki potensi untuk menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, ketegangan. Pemberian aroma terapi lavender untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan di PMB Tri Yunida Kotabumi Lampung Utara." menjelaskan bahwa aroma terapi lavender dapat membantu seseorang menjadi lebih santai, stres berkurang, dan mengurangi nyeri. Ibu harus mengalami nyeri selama proses persalinan, yang merupakan proses fisiologis. Namun, dorongan nyeri ibu akan meningkat jika mereka tidak dapat mengendalikannya (Siregar, 2023)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di PMB Nunung Roslina yang tujuannya untuk menyampaikan informasi kepada masyarakat terutama ibu yang akan menghadapi persalinan tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap pengurangan intensitas nyeri pada primigravida di PMB Nunung Roslina.

METODE

Persiapan kegiatan ini diawali dengan membuat perencanaan, persiapan bahan penyajian dalam bentuk pengumpulan data, lokasi, beserta semua instrumen yang diperlukan di PMB Nurung Roslina yang menjadi lokasi pengadaan pengabdian masyarakat terutama kepada ibu hamil yang akan menghadapi proses persalinan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 10 November 2025. Pengecekan dan persiapan sebelum dilakukan kegiatan sangat perlu supaya tujuan dari pengabdian tercapai dengan maksimal. Tahapan pelaksanaan dari kegiatan ini dengan melakukan koordinasi terlebih dahulu kepada kepala PMB Nunung Roslina, bidan koordinator, dan para staf klinik. Persiapan tempat disesuaikan dengan perencanaan yang telah dirancang dari awal. Selain itu disediakan juga instrumen

seperti aromaterapi lavender, speaker dan microfon, leaflet manfaat aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri persalinan guna mencegah terjadinya komplikasi persalinan, serta melakukan demonstrasi dan tanya jawab.

Pelaksanaan kegiatan disesuaikan dengan topik yang telah dirancang yaitu penyuluhan tentang pemberian aromaterapi lavender terhadap pengurangan intensitas nyeri persalinan khusus pada ibu primigravida sebanyak 15 orang. Dari hasil penyuluhan yang diberikan, menunjukan ibu primigravida memiliki pemahaman yang baik dalam merespon penjelasan yang diberikan dan bersedia menggunakan aromaterapi lavender pada saat menjalani proses persalinan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Uraikan bahwa kegiatan pengabdian telah mampu memberi perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Tabel 1
Intensitas Nyeri Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender

Intensitas Nyeri	Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender	
	n	%
Nyeri Berat	8	53,3
Nyeri Sangat Berat	7	46,7
Total	15	100

Tabel 2
Intensitas Nyeri Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender

Intensitas Nyeri	Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender	
	n	%
Tidak Mengalami Nyeri	8	53,3
Nyeri Ringan	7	46,7
Total	15	100





Gambar 1. Dokumentasi kegiatan penyuluhan

Dari hasil yang diperoleh dari 15 peserta yang ikut serta dalam kegiatan Penyuluhan Manfaat Terapi Relaksasi dengan Aromaterapi Levender dalam Mencegah Komplikasi Persalinan berhasil mengetahui manfaat yang diperoleh dari terapi aromaterapi lavender terhadap nyeri persalinan di PMB Nunung Roslina.

Aromaterapi lavender dapat meningkatkan gelombang-gelombang alfa didalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan keadaan yang rileks. Pada saat menghirup aromaterapi lavender dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang dapat menghilangkan sakit secara alamiah sehingga lebih nyaman. Responden dianjurkan untuk terus menghirup aroma terapi lavender selama proses persalinan dianjurkan agar rasa nyeri dapat semakin menurun, dan apabila dihentikan dikhawatirkan nyeri yang dirasakan akan kembali meningkat. Hal tersebut terjadi karena sistem saraf menjadi terbiasa terhadap stimulus dan organ- organ indra berhenti merespon nyeri tersebut (Astuti, 2018).

Pemberian aromaterapi lavender secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I (Annida, 2019). Aromaterapi lavender merupakan salah satu cara metode non-farmakologis yang mudah dan praktis dalam mengurangi nyeri persalinan, sehingga dapat mengurangi penggunaan metode farmakologi dalam mengurangi nyeri persalinan. Sebaiknya ibu yang akan bersalin dapat memilih aromaterapi sebagai salah satu alternatif yang dapat dipilih ibu dalam mengurangi nyeri saat persalinan. Aromaterapi memberikan efek keharuman yang menguntungkan (Mulyono, 2020). Penghisapan aroma terapi dapat menyebabkan perubahan psikologis atau fisiologis. Aroma lavender dapat meningkatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan keadaan rileks dan tenang pada ibu sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang. Ibu yang diberikan aromaterapi lavender pada proses persalinan mengalami tingkat nyeri persalinan yang rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak diberikan aromaterapi lavender pada proses persalinan dapat mengurangi rasa cemas serta ketakutan menjelang persalinan yang dapat menyebabkan ketegangan, rasa nyeri, dan sakit saat persalinan dan mengontrol sensasi rasa sakit pada saat kontraksi rahim, serta meningkatkan kadar endorfin dan epinephrine dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi dalam persalinan (Nurlatifah et al, 2023).

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat berupa edukasi pemberian aromaterapi lavender terhadap pengurangan nyeri persalinan pada primigravida di PMB Nunung Roslina. Penyuluhan

ini berhasil memberikan efek terapi relaksasi dengan aromaterapi levender dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan serta mencegah komplikasi persalinan. Hasil ini menunjukkan bahwa ibu primigravida yang akan menjalani proses persalinan dapat mengatasi nyerinya dengan aromaterapi lavender sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah terlibat membantu dalam kegiatan pengabdian ini, terutama kepada kepala PMB Nunung Roslina yang telah memberikan kesempatan kepada penulis melakukan penyuluhan. Terlebih penulis berterimakasih kepada responden yang telah bersedia menjadi subjek dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Annida Rosyida Zulfa. 2019. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Klinik Pratama Kusuma Medisca. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas „Aisyiyah Yogyakarta
- Asmar, R. (2024). Edukasi Tentang Manfaat Dukungan Pasangan Bagi Ibu Saat Melahirkan Di Puskesmas Sei Selincah Palembang. *Khidmah*, 6(2), 241-246.
- Astuti Dwi. 2018. *Perbandingan Penggunaan Minyak Lavender Dan Minyak Jahe Pada Massage Punggung Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan*. URECOL Universitas Muhammadiyah Magelang
- Jasmi, Elly Susilawati, dan Ana Andriani. 2020. *Pengaruh Rose Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Primigravida Di BPM Ernita Pekanbaru*. JOMIS (Journal Of Midwifery Science). Vol 4 No 1, Januari 2020. P-ISSN: 2549-2543. E-ISSN: 2579-7077
- Mely, P., Andriani, L., Wahyuni, E., & Savitri, W. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Praktik Mandiri Bidan “G” Kota Bengkulu* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Mulyono, I. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender. *Dep. Nursing, STIKes Jenderal Achmad Yani, Cimahi*, 12(1), 1-3.
- Nurlatifah, T., ST, S., Keb, M., Hernawati, Y., Keb, S. S. T. M., Meliyanti, B. M., ... & Aisah, M. T. K. E. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di PMB Ny. E Kecamatan Cugenang Kabupaten Cianjur Tahun 2023.
- Putri, E., Altika, S., & Hastuji, P. (2022). Pengaruh Pemberian Teknik Massage Effleurage Terhadap Nyeri Persalinan. *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan Dan Science*, 18(2), 74-88.
- Rahayu Nova Avianti dan Herlin Fitriana Kurniawati. 2020. *Efektivitas Music Therapy Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan* Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, Vol.5 No. 2 (Mei 2020). ISSN 2541-0644, (print), ISSN 2599-3275 (online). <https://doi.org/10.22146/jkesvo.55252>
- Siregar, S., Siregar, R. D., & Batubara, N. S. (2023). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(1), 170-176.