



Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Primipara di RSUD dr. Abdul Rivai Berau

Umi Imaroh^{1✉}, Tuti Meihartati²

Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada Samarinda

Email: umiimaroh7@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Nyeri persalinan yang terus menerus dapat membuat ibu cemas dan gelisah. Jika tidak dikelola dengan baik, nyeri dapat menyebabkan partus lama dan perdarahan, terutama pada pasien primipara yang kesulitan mengendalikan nyeri sehingga bisa mengakibatkan kelelahan. Maka perlu membantu ibu mengendalikan nyeri agar tenaga tetap terjaga. Teknik yang dapat digunakan adalah aromaterapi lavender, yang mengandung linalool dengan efek anti-nyeri dan anti-cemas. Studi pendahuluan di RSUD dr. Abdul Rivai Berau menunjukkan bahwa ibu primipara belum mengetahui cara mengatasi nyeri persalinan, di mana bidan mengajarkan teknik pernapasan dalam. Tujuan : untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin primipara. Metode : penelitian menggunakan metode *pre eksperimental* dan *One Group Pre-Test-Post-Test Design*. Populasi pasien ibu bersalin primipara di RSUD dr. Abdul Rivai Kabupaten Berau dengan rata-rata per bulan berjumlah 46 orang, berdasarkan rumus Lameshow dengan sampel 41 orang. Instrumen penelitian menggunakan skala NRS. Analisis data menggunakan *wilcoxon test*. Hasil : intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dilakukan aromaterapi lavender pada pasien ibu bersalin primipara dengan nilai median sebesar 6 dan setelah dilakukan aromaterapi lavender pada pasien ibu bersalin primipara dengan nilai median sebesar 3. Terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif pada ibu bersalin primipara ($p\text{-value } 0,000 < 0,05$). Kesimpulan : aromaterapi lavender memiliki pengaruh dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin primipara.

Kata Kunci : *Aromaterapi Lavender, Intensitas Nyeri Persalinan.*

Abstract

Continuous labor pain can make mothers anxious and restless. If not managed properly, pain can cause prolonged labor and bleeding, especially in primiparous patients who have difficulty controlling pain, which can lead to fatigue. So it is necessary to help mothers control pain so that energy is maintained. The technique that can be used is lavender aromatherapy, which contains linalool with anti-pain and anti-anxiety effects. A preliminary study at RSUD dr. Abdul Rivai Berau showed that primiparous mothers did not know how to deal with labor pain, where midwives taught deep breathing techniques. Methods: the study used the pre-experimental method and One Group Pre-Test-Post-Test Design. The population of primiparous mothers at RSUD dr. Abdul Rivai Berau Regency with an average of 46 people per month, based on the Lameshow formula with a sample of 41 people. The research instrument used the NRS scale. Data analysis used the Wilcoxon test. Results: the intensity of labor pain in the first active phase before lavender aromatherapy was performed on primiparous mothers with a median value of 6 and after lavender aromatherapy was performed on primiparous mothers with a median value of 3. There is an effect of lavender aromatherapy on the intensity of labor pain in the first active phase in primiparous mothers (p -value $0.000 < 0.05$). Conclusion: lavender aromatherapy has an effect in reducing the intensity of labor pain in the first active phase in primiparous mothers.

Kata Kunci: *Lavender Aromatherapy, Labor Pain Intensity.*

PENDAHULUAN

Persalinan normal bukanlah peristiwa membahayakan tetapi pada beberapa kasus dapat menjadi suatu masa yang penuh dengan rasa nyeri, rasa takut, penderitaan bahkan kematian (Marsilia & Tresnayanti, 2021). Nyeri saat proses persalinan berlangsung merupakan manifestasi klinis dari otot uterus yang berkontraksi sebagai upaya membuka jalan lahir dan menekan janin kearah panggul (Rejeki, *et al.*, 2020). Nyeri persalinan yang timbul secara terus menerus, semakin lama dan sering berpotensi membuat ibu gelisah dan cemas (Juliani *et al.*, 2021).

Data tentang nyeri persalinan di Finlandia menunjukkan bahwa 80% wanita melaporkan nyeri persalinan sangat parah dan tak tertahankan. Sebuah penelitian di Australia menemukan bahwa nyeri persalinan pada wanita bervariasi pada setiap pelebaran, dengan pelebaran 0-3 cm sebagai nyeri sedang, pelebaran 4-7 cm sebagai nyeri berat, dan 8 cm atau lebih sebagai nyeri yang tak tertahankan (Sari, dkk, 2020). Sebuah penelitian di Inggris menemukan bahwa 93,5% wanita melaporkan mengalami nyeri yang tak tertahankan selama persalinan (Rahmawati, *et al.*, 2023). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 melaporkan bahwa 53,5% wanita mengalami kecemasan atau nyeri hebat selama persalinan (Hariyanti, 2021). Sebuah penelitian di Indonesia menemukan bahwa hanya 30% ibu yang melahirkan berhasil mengatasi rasa sakit saat melahirkan; secara

statistik, dua dari setiap tiga ibu yang melahirkan tidak dapat mentoleransi rasa sakit (Maryati & Nursitiyaroh, 2023). Sebuah penelitian yang dilakukan di sebuah klinik di Kalimantan Timur menemukan bahwa 80% responden melaporkan mengalami rasa sakit yang luar biasa selama persalinan kala I (terdiri dari 60% persalinan prematur dan 20% persalinan aktif) (Pasiriani, 2020). Penelitian lain menemukan bahwa skor rata-rata nyeri persalinan kala I aktif pada ibu primipara adalah 7,92, yang termasuk dalam kategori nyeri berat (Erniwati, 2023). Data tersebut menunjukkan bahwa ibu primipara cenderung mengalami nyeri yang lebih tinggi selama fase aktif persalinan.

Nyeri yang dialami oleh ibu dapat menimbulkan efek negatif, seperti gangguan psikologis atau stres, yang memicu pelepasan hormon katekolamin dan steroid. Hal ini dapat menyebabkan ketegangan otot polos, vasokonstriksi, penurunan kontraksi rahim, penurunan sirkulasi darah ke plasenta, dan iskemia uterus, yang dapat meningkatkan impuls nyeri. Nyeri persalinan yang tidak teratas juga dapat menyebabkan perubahan tekanan darah, denyut jantung, dan aktivitas sistem saraf simpatis (Yuandira et al.) Nyeri yang tidak ditangani dengan baik dapat memperpanjang proses persalinan, meningkatkan risiko perdarahan pada ibu, dan berpotensi menyebabkan asfiksia pada bayi, yang berakibat pada kematian ibu dan bayi (Rahayu, 2023).

Translated with DeepL.com (free version) Diketahui data persalinan pada RSUD dr. Abdul Rivai Berau bulan Januari sampai Juni 2024 terdapat 1.879 orang ibu bersalin, persalinan normal berjumlah 1.124 orang dan persalinan normal primipara terdapat 275 orang, sehingga rata-rata persalinan normal primipara setiap bulannya terdapat 46 orang (Data RSUD dr. Abdul Rivai Berau, 2023). Data nyeri persalinan kala I fase aktif di RSUD dr. Abdul Rivai tidak secara khusus direkap setiap bulannya, tetapi data nyeri pada pasien terdapat pada lembar rekam medis pasien.

Manajemen nyeri dalam persalinan sangat penting karena dapat meningkatkan kondisi fisiologis dan psikologis ibu dan bayi baru lahir, serta menurunkan angka kematian ibu dan janin. Manajemen nyeri dalam persalinan juga dapat mengurangi kejadian nyeri persalinan tanpa indikasi medis (Aritonang, 2020). Salah satu upaya pertolongan persalinan dengan mendalami dan menerapkan metode-metode pengurangan rasa nyeri (Azizah et al., 2021). Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk menanggulangi rasa nyeri persalinan kala I fase aktif dengan sederhana, praktis dan dapat dilakukan bidan yaitu menggunakan aromaterapi lavender (Naristiyanti, 2023).

Minyak lavender berasal dari tanaman *Lavandula angustifolia*. Aroma khas dari bunga lavender mampu merangsang sistem sensorik yang kemudian diterima oleh reseptor

penciuman di hidung. Informasi ini selanjutnya dikirim ke bagian otak yang mengatur emosi dan memori, serta ke hipotalamus yang berperan dalam mengelola berbagai fungsi tubuh seperti suhu dan respons terhadap stres. Kandungan utama dalam minyak lavender, yakni linalool dan linalyl acetate, diketahui dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan menghasilkan efek menenangkan. Zat-zat ini bekerja dengan menghambat aliran natrium pada serabut saraf yang membawa sinyal nyeri, sehingga menghalangi persepsi nyeri dan memberikan efek relaksasi (Darmawan, 2022). Dibandingkan jenis aromaterapi lainnya, lavender memiliki keunggulan dalam menurunkan tingkat kecemasan dan nyeri. Penelitian yang dilakukan oleh Institut Nasional di Jepang menunjukkan bahwa linalool dalam minyak lavender memiliki efek antinyeri dan ansiolitik yang signifikan (Andriani, 2022).

Penelitian sebelumnya oleh Yakoeb (2022) juga menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri saat persalinan. Hasil serupa ditemukan dalam studi Dwitutami (2022), yang menunjukkan adanya penurunan skor nyeri dari angka 5 (kategori nyeri sedang) sebelum intervensi menjadi angka 3 (kategori nyeri ringan) setelah diberikan aromaterapi lavender.

Hasil observasi dan anamnesa yang peneliti lakukan pada bulan Agustus 2024 di RSUD dr. Abdul Rivai Berau pada 10 orang ibu bersalin primipara kala I fase aktif mengatakan nyeri di bagian perut, pinggang, punggung dan menjalar ke tulang belakang. Terdapat 5 orang yang yang mengatakan nyeri seperti menusuk dan nyeri tersebut membuat ibu tidak fokus sehingga menyebabkan kurang mampu berkomunikasi dengan baik. Sebanyak 5 orang yang mengatakan nyeri yang dirasakan menusuk begitu kuat, dan terasa sangat mengerikan, menyebabkan ibu bersalin primipara tidak mampu berkomunikasi dengan baik sehingga dan rasa cemas tidak mampu melewati proses persalinan normal, ibu juga tampak gelisah dalam menjalani proses persalinan sehingga sebagian besar ibu bersalin primipara meminta dilakukan *sectio caesarea* (SC). Hasil pengukuran nyeri persalinan kala I fase aktif pada 10 orang ibu bersalin primipara tersebut menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) diperoleh 2 orang skala nyeri 7 (nyeri berat), 4 orang skala nyeri 5 (nyeri sedang) dan 2 orang skala nyeri 4 (nyeri sedang) dan 2 orang skala nyeri 3 (nyeri ringan).

Melihat permasalahan tersebut, peneliti tertarik menerapkan aromaterapi lavender pada ibu bersalin primipara guna menanggulangi rasa nyeri selama persalinan kala 1 fase aktif di RSUD dr. Abdul Rivai Berau dengan judul, "Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Primipara di RSUD dr. Abdul Rivai Berau".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen (pre-eksperimental) dimana prosedur penelitian dilakukan dengan memberikan suatu perlakuan atau intervensi kepada subjek penelitian. Desain penelitian ini menggunakan one-group pretest-posttest design. Subjek penelitian ini adalah pasien primipara di RSUD Dr Abdul Libai Kabupaten Berau pada bulan September 2024 sampai dengan Februari 2025, dengan rata-rata pasien per bulan sebanyak 46 pasien, dengan total pasien sebanyak 275. Oleh karena itu, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pasien dengan persalinan normal primipara di RSUD Dr Abdul Libai Kabupaten Berau dengan jumlah sampel sebanyak 37 pasien. Untuk menghindari drop out, maka sampel ditambahkan sebanyak 10% sehingga menjadi 41 pasien, dengan demikian, sampel penelitian ini adalah sebanyak 41 pasien. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan sampling berkesinambungan (continous sampling). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Analisa Univariat

Intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dilakukan aromaterapi lavender pada pasien ibu bersalin primipara

Tabel 1. Intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dilakukan aromaterapi lavender pada pasien ibu bersalin primipara

Skor	f	Median	Min.	Maks.	SD
Pre test	41	6	5	6	0,300

Sumber : Data Primer, 2025

Intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dilakukan aromaterapi lavender pada pasien ibu bersalin primipara di RSUD dr. Abdul Rivai Berau dengan nilai median sebesar 6, nilai minimal sebesar 5, nilai maksimal sebesar 6 dan standar deviasi sebesar 0,300.

Intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif setelah dilakukan aromaterapi lavender pada pasien ibu bersalin primipara

Tabel 2. Intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif setelah dilakukan aromaterapi lavender pada pasien ibu bersalin primipara

Skor	f	Median	Min.	Maks.	SD
Post test	41	3	2	6	1,063

Sumber : Data Primer, 2025

Setelah pemberian aromaterapi lavender pada ibu bersalin primipara di RSUD dr. Abdul Rivai Berau, intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif menunjukkan nilai median sebesar 3, dengan nilai minimum 2, nilai maksimum 6, dan standar deviasi sebesar 1,063. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri sebesar 3 poin setelah intervensi aromaterapi lavender diberikan.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif pada ibu bersalin primipara

Variabel		Sig	Z
Pre test			-
- Post		0,0	5,59
test		00	6

Sumber : Data Primer, 2025

Hasil penelitian mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu primipara di RSUD dr. Abdul Rivai Berau menunjukkan bahwa terdapat 36 responden yang mengalami penurunan intensitas nyeri (negative rank), hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan penurunan nyeri setelah diberikan aromaterapi lavender. Selain itu, terdapat 5 responden yang menunjukkan tidak ada perubahan dalam tingkat nyeri (ties) setelah intervensi dilakukan. Analisis statistik menghasilkan nilai Z sebesar -5,596 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti bahwa aromaterapi lavender berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin primipara di RSUD dr. Abdul Rivai Berau.

Pembahasan

Intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dilakukan aromaterapi lavender pada pasien ibu bersalin primipara

Tingkat nyeri saat persalinan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman dan pengetahuan tentang nyeri itu sendiri. Pengalaman sebelumnya, misalnya dari persalinan terdahulu, dapat membantu ibu dalam menghadapi rasa nyeri karena sudah memiliki strategi coping yang efektif (Andarmoyo & Suharti, 2020). Selain itu, kepercayaan diri ibu saat melahirkan memainkan peran penting, di mana keyakinan terhadap kemampuan diri dalam mengelola nyeri memungkinkan ibu untuk mengatasi rasa sakit secara alami, sehingga proses persalinan dapat berjalan dengan lebih lancar (Choirunissa et al., 2021). Proses persalinan pada ibu primipara berbeda dengan multipara; pada primipara, penipisan serviks biasanya terjadi terlebih dahulu sebelum dilatasi, sedangkan pada multipara kedua proses tersebut berlangsung bersamaan. Perbedaan ini berkaitan dengan pengalaman sebelumnya yang dimiliki ibu multipara, yang menjadi salah satu faktor pembeda dalam persepsi dan intensitas nyeri selama persalinan (Sudjito, 2020).

Selain itu, umur ibu juga digunakan sebagai faktor untuk menentukan toleransi nyeri, menurut penelitian, umur mempengaruhi intensitas nyeri persalinan, dengan kata lain ibu yang masih muda atau sebaliknya (<20 tahun atau > 35 tahun) akan menimbulkan respon kecemasan yang berlebih (Azizah, 2021).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Darmawan (2022) menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sebelum diberikan aromaterapi lavender didapatkan mayoritas intensitas nyeri berat yaitu 11 orang (73,3%). Sedangkan pada penelitian ini nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dilakukan aromaterapi lavender pada pasien ibu bersalin primipara dengan nilai sebesar 6 yang menunjukkan skala nyeri termasuk nyeri sedang. Hal ini dikarenakan pada penelitian terdahulu hanya mengambil responden pada pasien dengan skala nyeri berat yang diberikan intervensi, sedangkan penelitian ini mengambil responden pada pasien dengan skala nyeri ringan dan sedang yang diberikan intervensi.

Penelitian Dwitami (2022) menunjukkan bahwa skor nyeri persalinan sebelum diberikan aromaterapi lavender dengan nilai 5 (nyeri sedang) atau sangat menyedihkan. Begitupula pada penelitian ini nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dilakukan aromaterapi lavender pada pasien ibu bersalin primipara dengan nilai sebesar 6 yang menunjukkan skala nyeri termasuk nyeri sedang. Dimana pada penelitian terdahulu hanya mengambil responden pada pasien dengan skala nyeri sedang yang diberikan intervensi, sedangkan penelitian ini mengambil responden pada pasien dengan skala nyeri ringan dan sedang yang diberikan intervensi.

Peneliti berasumsi bahwa tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum diberikan aromaterapi lavender pada ibu primipara di RSUD dr. Abdul Rivai Berau berada pada angka 6, yang tergolong dalam kategori nyeri sedang. Hal ini diduga disebabkan oleh status responden sebagai ibu yang baru pertama kali melahirkan, sehingga belum memiliki pengalaman menghadapi proses persalinan maupun rasa nyeri yang menyertainya. Kurangnya pengalaman tersebut membuat mereka lebih sulit dalam mengelola nyeri. Selain itu, proses persalinan pada primipara berbeda dengan multipara, di mana pada primipara penipisan serviks umumnya terjadi terlebih dahulu sebelum terjadi dilatasi.

Intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif setelah dilakukan aromaterapi lavender pada pasien ibu bersalin primipara

Salah satu metode yang efektif, sederhana, dan praktis untuk meredakan nyeri selama fase aktif persalinan kala I yang bisa diterapkan oleh bidan adalah penggunaan aromaterapi lavender (Naristiyanti, 2023).

Aromaterapi sendiri merupakan bentuk terapi menggunakan aroma yang berasal dari bahan alami seperti tumbuhan, bunga, dan pohon beraroma sedap. Minyak atsiri yang digunakan dalam terapi ini bertujuan untuk menjaga serta meningkatkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan, dan kerap dikombinasikan dengan sentuhan terapeutik untuk memberikan efek menenangkan (Buckle, 2020). Lavender adalah salah satu jenis minyak aromaterapi yang paling umum digunakan (Darmawan, 2022).

Minyak ini berasal dari tanaman lavandula angustifolia. Aroma khas dari bunga lavender akan merangsang indera penciuman, yang diteruskan melalui reseptor hidung ke bagian otak yang mengatur emosi dan memori, serta ke hipotalamus—pusat pengendalian berbagai fungsi tubuh seperti suhu dan respon terhadap stres. Komponen utama dalam aromaterapi lavender, yaitu linalool dan linalyl acetate, bekerja dengan merangsang sistem saraf parasimpatis dan menghasilkan efek sedatif. Kandungan ini juga menghambat transmisi sinyal nyeri melalui serabut saraf dengan memblokir aliran sodium, sehingga mengurangi persepsi nyeri dan memberikan sensasi tenang (Dasna, 2020).

Aromaterapi lavender dinilai lebih unggul dibandingkan jenis aromaterapi lainnya dalam menurunkan kecemasan serta mengurangi rasa nyeri. Penelitian yang dilakukan oleh lembaga nasional di Jepang menunjukkan bahwa senyawa linalool dalam minyak lavender memiliki efek anti-nyeri dan penenang yang signifikan (Andriani, 2022).

Pada penelitian ini aromaterapi lavender diberikan menggunakan difusser, dimana pemberian aromaterapi lavender dapat menggunakan tissue maupun difusser. Perbedaannya yakni aromaterapi lavender menggunakan tisu umumnya melibatkan

beberapa tetes minyak lavender yang langsung dihirup ibu bersalin melalui tisu yang diletakkan dekat hidung atau mulut. Aroma akan langsung terhirup dalam jumlah yang relatif terbatas, dan efeknya cenderung bersifat segera namun lebih terbatas pada area sekitar. Dengan menggunakan tisu, konsentrasi minyak esensial yang terhirup sangat tergantung pada jumlah tetesan minyak dan jarak antara tisu dan hidung ibu. Aroma akan lebih terkonsentrasi di area sekitar tisu dan mungkin lebih cepat menguap, yang dapat mengurangi lama durasi efeknya. Efek aromaterapi dengan tisu cenderung lebih singkat, karena minyak akan lebih cepat menguap dari tisu dan efek aromanya pun lebih fleksibel dalam jangka waktu pendek. Setelah aroma hilang, efek yang dirasakan pun mungkin cepat berkurang (Darmawan, 2022).

Sedangkan diffuser menggunakan minyak esensial (seperti lavender) yang dipanaskan atau disebarluaskan ke udara dalam bentuk kabut halus yang terdistribusi lebih merata dalam ruang. Penggunaan diffuser menghasilkan paparan aroma yang lebih luas dan terus-menerus selama diffuser menyala, memberi efek yang lebih bertahan lama dan melibatkan seluruh ruang tempat ibu bersalin berada (Dwiutami, 2022).

Selain itu, penggunaan tisu sangat praktis dan mudah dilakukan, namun membutuhkan ibu untuk terus menghirup tisu di dekat hidung atau mulut. Ini bisa membatasi kebebasan gerak ibu, yang mungkin tidak nyaman jika dia ingin berpindah posisi atau bergerak selama persalinan. Efektivitas aromaterapi lavender menggunakan tisu lebih terbatas dalam hal mengurangi nyeri karena hanya memberikan paparan aroma sementara yang mungkin tidak cukup kuat untuk mengurangi nyeri persalinan yang intens. Sedangkan penggunaan diffuser memerlukan perangkat yang lebih besar dan harus diletakkan di area yang nyaman, namun tidak mengganggu pergerakan ibu. Aroma akan terus mengalir meskipun ibu berpindah posisi atau bergerak, sehingga memberikan kenyamanan berkelanjutan selama proses persalinan. Penggunaan diffuser dapat memberikan efek yang lebih stabil dan berkelanjutan dalam meredakan kecemasan dan nyeri, karena paparan aroma yang lebih lama dan lebih merata memungkinkan ibu untuk merasa lebih relaks dan dapat mengelola nyeri dengan lebih baik (Gustirini, 2023).

Pemberian aromaterapi lavender menggunakan diffuser dalam ruang persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin primipara memang dapat dilakukan di berbagai ukuran ruangan. Namun, pada penelitian ini menggunakan ruangan dengan ukuran 3x3 meter. Hal ini dikarenakan ketersedian ruangan di rumah sakit yang dianggap ideal dan ukuran ruangan 3x3 meter memberikan ruang yang cukup bagi diffuser untuk menyebarkan aroma lavender secara merata ke seluruh ruang. Jika ukuran ruangan terlalu besar, ada kemungkinan aroma lavender tidak terdistribusi secara efektif dan merata, sehingga ibu

tidak mendapatkan paparan yang optimal dari aromaterapi. Sebaliknya, jika ruangan terlalu kecil, konsentrasi aroma bisa terlalu tinggi, yang justru dapat menyebabkan ketidaknyamanan atau iritasi bagi ibu bersalin. Penelitian menunjukkan bahwa ruang dengan ukuran yang proporsional memungkinkan aroma untuk tersebar secara lebih efektif, dan ibu dapat menghirupnya dalam jangka waktu yang optimal. Ruang yang terlalu besar bisa memerlukan lebih banyak diffuser untuk mencapai efek serupa, sementara ruang terlalu kecil bisa menyebabkan penumpukan aroma yang terlalu kuat (Dwiutami, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Darmawan (2022), di mana pada kelompok intervensi yang menerima aromaterapi lavender, sebagian besar responden sebanyak 12 orang (80%) mengalami nyeri persalinan dengan kategori sedang. Sementara itu, dalam penelitian ini, setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender pada ibu primipara di RSUD dr. Abdul Rivai Berau, intensitas nyeri kala I fase aktif tercatat berada pada angka 3, yang termasuk dalam kategori nyeri ringan. Hal ini menunjukkan terjadi penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif setelah dilakukan aromaterapi lavender pada pasien ibu bersalin primipara, namun dilihat dari skor lebih rendah pada penelitian terdahulu dibandingkan penelitian ini dikarenakan penelitian terdahulu menggunakan kriteria responden yang dilakukan intervensi pada skala nyeri awal termasuk skala berat, sedangkan penelitian ini menggunakan kriteria responden yang dilakukan intervensi pada skala nyeri awal termasuk skala ringan dan sedang.

Penelitian Dwiutami (2022) menunjukkan bahwa skor nyeri persalinan setelah diberikan aromaterapi lavender dengan nilai 3 (nyeri ringan). Begitupula dengan penelitian ini nyeri persalinan kala I fase aktif setelah dilakukan aromaterapi lavender pada pasien ibu bersalin primipara di RSUD dr. Abdul Rivai Berau dengan nilai sebesar 3 yang termasuk skala nyeri ringan. Hal ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini sama-sama skala nyeri ringan. Hal ini dikarenakan penelitian terdahulu dan penelitian ini sama-sama menggunakan kriteria responden yang dilakukan intervensi pada skala nyeri awal termasuk skala sedang.

Peneliti berasumsi bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif setelah pemberian aromaterapi lavender pada ibu primipara di RSUD dr. Abdul Rivai Berau. Penurunan ini diduga berkaitan dengan kandungan zat aktif dalam aromaterapi lavender, yaitu linalool dan linalyl acetate, yang diketahui dapat merangsang sistem saraf parasimpatis dan memberikan efek sedatif. Kedua senyawa ini bekerja dengan menghambat aliran ion natrium pada serabut saraf yang menghantarkan sinyal nyeri, sehingga menghalangi persepsi nyeri dan menghasilkan rasa tenang..

Pengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif pada ibu bersalin primipara

Penanganan nyeri saat persalinan dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu menggunakan metode farmakologis dan non-farmakologis (Andriani, 2021). Salah satu teknik non-farmakologis yang dilakukan secara alami tanpa bantuan obat-obatan kimia adalah dengan menerapkan teknik relaksasi, seperti penggunaan aromaterapi (Marsilia & Tresnayanti, 2021).

Aromaterapi bekerja dengan cara dihirup melalui saluran pernapasan dan masuk ke rongga hidung, di mana molekul-molekul esensial yang mudah menguap secara cepat mencapai sistem penciuman. Aroma ini kemudian diproses oleh hipotalamus dan memicu pelepasan zat neurokimia seperti endorfin dan serotonin, yang berperan dalam menciptakan respons fisiologis yang menenangkan serta memengaruhi kondisi fisik, psikis, dan emosional (Karo et al., 2020). Aroma khas dari lavender menstimulasi talamus untuk menghasilkan enkefalin, yaitu senyawa alami yang berfungsi sebagai analgesik dan bekerja menghambat persepsi nyeri di sistem saraf (Supiani et al., 2024).

Ketika pasien menjalani terapi dengan aromaterapi lavender, molekul-molekul minyak yang dihirup akan mencapai bagian atas rongga hidung, tempat di mana terdapat silia-silia halus dari sel-sel reseptor penciuman. Setelah molekul tersebut menempel, sinyal elektrokimia akan dikirim melalui jalur olfaktori menuju sistem limbik otak. Di sini, memori dan respons emosional akan terstimulasi. Hipotalamus, yang berfungsi sebagai pengatur dan penghubung, akan mengirimkan pesan ke berbagai bagian otak dan tubuh, memicu pelepasan zat kimia yang dapat menimbulkan perasaan euforia, relaksasi, atau efek penenang. Sistem limbik memainkan peran penting dalam pengendalian ekspresi emosi, termasuk dalam mengatur respons terhadap nyeri (Naristiyanti, 2023).

Pada penelitian ini terdapat responden intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif setelah pemberian aromaterapi lavender pada pasien ibu bersalin primipara terdapat nilai tetap atau tidak menurun. Hal ini karena beberapa faktor yang berkaitan dengan proses fisiologis persalinan, salah satunya adalah nilai his (kontraksi uterus). His adalah kontraksi uterus yang terjadi selama persalinan. Selama fase aktif, kontraksi semakin kuat dan sering, dan ini adalah penyebab utama nyeri pada ibu bersalin. Intensitas nyeri terkait langsung dengan frekuensi, durasi, dan kekuatan (intensitas) kontraksi yang terjadi. Pada primipara, seringkali kontraksi lebih intens dan tidak teratur pada awalnya, yang menyebabkan rasa nyeri yang lebih kuat. Selain itu, tubuh ibu yang belum pernah melahirkan sebelumnya cenderung memerlukan waktu lebih lama untuk beradaptasi dengan kontraksi yang semakin kuat (Jasmi, 2024).

Pada fase aktif persalinan, His menjadi lebih kuat dan lebih teratur. Jika His (kontraksi uterus) sangat kuat dan intens, aromaterapi lavender mungkin hanya memberikan relaksasi tambahan dan mengurangi kecemasan, tetapi tidak cukup untuk mengatasi kekuatan kontraksi itu sendiri. Dalam beberapa kasus, His yang semakin intens bisa tetap menyebabkan rasa nyeri yang tinggi meskipun aromaterapi telah diberikan (Jasmi, 2024).

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Darmawan (2022), di mana diperoleh nilai p sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin, baik dalam kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Rata-rata skor nyeri pada kelompok kontrol sebelum perlakuan adalah 5,47 dan meningkat menjadi 7,60 setelahnya, menunjukkan kenaikan intensitas nyeri sebesar 2,13 poin. Sementara itu, pada penelitian ini diperoleh p value sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti hipotesis alternatif (H_1) diterima. Artinya, aromaterapi lavender secara signifikan berpengaruh terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu primipara di RSUD dr. Abdul Rivai Berau, dengan rata-rata nyeri sebelum intervensi sebesar 6 dan menurun menjadi 3 setelah perlakuan, menunjukkan penurunan nyeri sebesar 3 poin. Hasil ini menunjukkan penelitian ini lebih baik dibandingkan penelitian ini dikarenakan skor penurunan nyeri lebih banyak dibandingkan penelitian terdahulu. Hal ini dapat disebabkan pada penelitian terdahulu hanya memberikan intervensi pada pasien dengan skala nyeri berat, sedangkan penelitian ini diberikan pada pasien skala nyeri sedang. Dimana pada pasien skala nyeri berat penurunannya cenderung lebih sedikit. Selain itu, penelitian terdahulu hanya memberikan intervensi aromaterapi lavender selama 10 menit sedangkan penelitian ini aromaterapi lavender selama 15 menit.

Peneliti berasumsi bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif pada ibu bersalin primipara di RSUD dr. Abdul Rivai Berau. Hal ini dikarenakan aromaterapi lavender merupakan aromaterapi yang memiliki kandungan utama linaly asetan dan linalool.

SIMPULAN

1. Intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dilakukan aromaterapi lavender pada pasien ibu bersalin primipara di RSUD dr. Abdul Rivai Berau dengan nilai median sebesar 6 termasuk nyeri sedang.
2. Intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif setelah dilakukan aromaterapi lavender pada pasien ibu bersalin primipara di RSUD dr. Abdul Rivai Berau dengan nilai median sebesar 3 termasuk nyeri ringan.
3. Adanya efektifitas pemberian aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin primipara di RSUD dr. Abdul Rivai Berau (p -value 0,000 < 0,05).

DAFTAR PUSTAKA

- Afroh, F, Judha, M & Sudarti. 2020. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Andriani, Rezah. (2022). Pemberian Aromaterapi Lavender Mengurangi Nyeri Persalinan. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*.
- Amru, Desi Ernita. (2021). *Deep Breathing Techniques on Intensity of Labor Pain in The Active Phase*. The International Journal of Social Sciences World Tijossw is Available Online at: <https://www.growingscholar.org/journal/index.php/TIJOSSW> Vol. 3 No. 2, December 2021, pages: 359~364 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5808532>
- Azizah, Ninik et.al. (2021). *Teknik Relaksasi dalam Proses Persalinan*: Literatur Review. *Jurnal Edunursing*. 5(2), 134-141
- Darmawan, Eka Wulan Novita. (2022). *Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif pada Ibu Bersalin di RS Lira Medika Karawang-Jawa Barat*. <https://jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/141>
- Dasna. (2020). *Efektifitas Terapi Aroma Bunga Lavender (Lavandula angustifolia) terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Klien Infark Miokard*, (Online), Vol.2, No.1, (<http://jom.unri.ac.id/>,
- Data RSUD dr. Abdul Rivai. 2023. *Data Persalinan*. Kabupaten Berau.
- Dwiutami, Anindita. (2022). Aroma Terapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi* <https://jurnal.polkesban.ac.id/index.php/jks/article/view/760>
- Dyrahani, Indah. (2024). *Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri dan kecemasan pada persalinan kala I di PMB Wirahayu, S.Tr.Keb Bandar Lampung*.

- Gustirini, Ria. (2023). Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*. <https://jika.ikestmp.ac.id/index.php/jika/article/view/8>
- Jasmi. (2024). *Pemberian aromaterapi lavender terhadap Intensitas Nyeri persalinan kala I pada ibu primipara*. Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat. Vol 08 No 2
- Juliani, et al. (2021). *Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penanganan Nyeri*. WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE, <https://wellnes.journalpress.id/wellnes>.
- Karcioğlu, O., Dikme , O., Topacaglu, H., & Ozlem, D. (2020). A systematic review of the pain scales in adults: Which to use?. *American Journal of Emergency Medicine*, 1-5.
- Karo, Karo HY, Pramono N, Wahyuni S, Mashoedi ID, Latifah L. (2020). Lavender (Lavandula Angustifolia) Aromatherapy As an Alternative Treatment in Reducing Pain in Primiparous Mothers in the Active First Stage of Labor. *Belitung Nursing Journal*, 3(4), 420–425. <https://doi.org/10.33546/bnj.159>
- Karuniawati. (2020). *Efektivitas Massage Endorphin dan Counter Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I*. Jurnal Ilmu Kesehatan.
- Laratmase, Y., Wahyunia Utami, N., Kusumawardani, A., & Yulinda, D. (2024). The Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Persalinan Kala I di Rumah Sakit Bhayangkara Manado. *Jurnal romotif reventif*, 7(4), 887-894. <https://doi.org/10.47650/jpp.v7i4.1379>
- Lestari, S. O. ., & Rahmawati, R. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Di Desa Sungai Keledang Kota Samarinda Provinsi Kalimantan Timur: The Effect Of Lavender Aromatherapy On The Intensity Of Pain In The 1st Stage Of Labor In Sungai Keledang Village Samarinda City, East Kalimantan Province. *Borneo Journal of Medical Laboratory Technology*, 6(2), 522–528. <https://doi.org/10.33084/bjmlt.v6i2.7092>
- Lusiana, Noviana., Andriyani, Rika., & Megasari, Miratu. (2020). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish
- Mahesi, Nilot. (2023). *Literature review : efektivitas pemberian aromaterapi lavender secara inhalasi dan masase terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif*. Journal of Nursing Care & Biomolecular – Vol 8 No 1
- Marsilia, I. D., & Tresnayanti, N. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Y Karawang. *Jurnal Akademika Baitirahim Jamni*, 10 (2), 385-393.

- Naristiyanti, Ike. (2023). Pengaruh SBD dengan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di BPM Isti Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang*
- Patimah, M., & Sundari, S. W. (2020). *Aromaterapi untuk mengurangi nyeri persalinan. Proceeding Book Health National Conference "Stunting Dan 8000 Hari Pertama Kehidupan.* 45–48.
- Rahmawati, N., ST, S., Keb, M., Kartika, I., Keb, M., & ... (n.d.). (2023). *Pengaruh teknik rebozo terhadap rasa nyeri persalinan ibu bersalin kala I faseaktif di pmb ny. I desa cibulakan tahun 2023.* J <https://siakad.stikesdhb.ac.id/repositories/400822/4008220138/ARTIKEL%20PDF.pdf>
- Rejeki, S., Nurullita U, Krestanti R. (2020). *Tingkat Nyeri Pinggang Kala I Persalinan melalui Teknik Back-Effluage dan Counter-Pressure.* J Keperawatan Matern.
- Sari, Vezi Desma Sari., Heni Purwanti., Tuti Meihartati., Dwi Hartati. (2024). Kombinasi Teknik *Slow Deep Breathing* Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Pasien Ibu Bersalin Primipara Di RSUD dr. Abdul Rivai Berau. *Manuskrip. Itkes Wiyata Husada Samarinda.*
- Samuelson, Paul A dan D. Nordhaus William. (2020). *Ilmu Mikroekonomi*, Terjemahan. Edisi 17. PT Media Global Edukasi. Jakarta.
- Sudjito, Ermyta Agustina. (2020). *Analisis Praktek Keperawatan Pada Pasien Acute Coronary Syndrome Dengan Intervensi Inovasi Terapi Slow Stroke Back Massage Dan Inhalasi Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dada Di Ruang ICCU RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda.* Kian UMKT.
- Sawati, Helena *et al.* (2023). Analisis Pelaksanaan Asuhan Keperawatan pada Pasien *Chronic Kidney Disease* Dengan Intervensi Inovasi Pijat Es Batu Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Hemodialisisdi RSUD Kudungga. *Jurnal Poltekkes Kemenkes Kaltim.*
- Simbolon. (2023). Pengaruh Teknik Pernafasan Terhadap Nyeri Persalinan Kala I DI PMB Dalima Dan PMB Djan Lang Kota Batam. <http://repository.unas.ac.id/6597/>
- Supiani, S., Yusuf, N. N., Siswari, B. D., & Hidayah, S. (2024). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender terhadap Tingkat Nyeri pada Ibu Bersalin. *Journal of Language and Health, 5(2)*, 735-742. <https://doi.org/10.37287/jlh.v5i2.3977>
- Tabatabaeichehr M, Mortazavi H (2020). The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. *Ethiopian Journal of Health Sciences, 30(3)*, 449–458. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v30i3.16>

- Tanvisut, R. , T. K. , & T. T. (2021). Efficacy of aromatherapy for reducing pain during labor: a randomized controlled trial. . *Archives of Gynecology and Obstetrics*, , 297(5).
- Walyani, E. S. 2021. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Yakoeb, Amanda Rapibta. (2022). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. *Journal Of Health* Vol 9 No. 1. <https://media.neliti.com/media/publications/434755-the-effectiveness-of-giving-lavender-lav-f39ba442.pdf>
- Yuandira, M. T., Dewi, R., & Dewi, A. R. (2021). Penerapan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri ibu bersalin kala 1. *Bunda Edu-Midwifery Journal* (BEMJ), 4(1), 18-22.
- Yudiyanta, Khoirunnisa, N., & Novitasari, R. W. (2020). Assesment Nyeri. *Jurnal CDK*, 42(3), 214–234. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Zakiyah. (2020). *Nyeri Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan Anak*. Jakarta : Salemba Medika.s