

Manfaat Aromatherapy Lavender dan Chamomile Mengatasi Nyeri Perineum

Ibu Nifas

Dewi Mayangsari¹, Desti Gita Sari²

1. STIKES Karya Husada Semarang, email:mayang230380@gmail.com
2. STIKES Karya Husada Semarang, email:destigitasari96@gmail.com

Abstrak. Masa nifas adalah masa dimana ibu banyak mengalami proses adaptasi, salah satunya yaitu proses penyembuhan luka perineum. Luka perineum bisa disebabkan karena robekan spontan maupun tindakan episitomi. Salah satu intervensi penanganan nyeri adalah penatalaksanaan *nonfarmakologi*, seperti pemberian aromaterapi. Aromaterapi yang digunakan untuk menurunkan rasa nyeri diantaranya adalah lavender dan chamomile. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui perbedaan efektifitas pemberian aromaterapi lavender dan *chamomile* pada ibu nifas penurunan rasa nyeri perineum di BPM Makhilah Boro. Desain yang digunakan adalah *quasy experiment* dengan rancangan two grup pretest-posttest menggunakan uji korelasi *Mann-Whitney*. Sampel yang digunakan berjumlah 34 sampel dibagi menjadi 2 kelompok. Hasil yang didapatkan ada perbedaan antara pemberian aromaterapi lavender dan *chamomile* terhadap penurunan rasa nyeri perineum pada ibu postpartum di BPM Makhilah Boro ($p\text{-value}=0.028 < 0,005$). Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dan chamomile dan Aromaterapi lavender lebih efektif daripada aromaterapi chamomile terhadap penurunan rasa nyeri perineum pada ibu nifas di BPM Makhilah Boro.

Kata kunci: Ibu nifas, Aromaterapi lavender, Aromaterapi *chamomile*, Nyeri perineum

Effectiveness of Giving Aromatherapy Lavender and Chamomile Minimizing Perineum Pain In Postpartum Women at BPM Makhilah Boro

Abstract The postpartum period is a period in which mothers undergo many adaptation processes, one of which is the process of healing perineal wounds. Perineal injury can be caused by spontaneous tears or episitomy. One of the pain management interventions is management non-pharmacological, such as giving aromatherapy. Lavender and chamomile aromatherapy is used to relieve pain. To determine the difference in the effectiveness of lavender and chamomile aromatherapy for postpartum mothers to reduce perineal pain in BPM Makhilah Boro. Methodology: The design used was a quasy experiment with a two-group pretest-posttest design using the correlation test *Mann-Whitney*. For the study, 34 samples divided into two groups were used. There was a difference between the gifts Lavender and aromatherapy chamomile on reducing perineal pain in postpartum mothers at BPM Makhilah Boro ($p\text{ value } 0,028 < 0,005$). There is a difference before and after giving lavender and chamomile aromatherapy and Lavender aromatherapy is more effective better than Chamomile aromatherapy for reducing perineal pain in postpartum mothers at BPM Makhilah Boro.

Keywords : Postpartum mothers, Lavender Aromatherapy, Aromatherapy Chamomile, Perineal Pain

Pendahuluan

Masa nifas adalah masa dimana ibu setelah melahirkan, pada masa ini ibu sangat rentan dan banyak mengalami proses adaptasi, salah satunya yaitu proses penyembuhan luka perineum. Luka perineum bisa disebabkan karena robekan spontan maupun tindakan episitomi. Pada beberapa orang, nyeri dapat mengganggu dibanding gangguan akibat penyakit yang

lain. Nyeri perineum merupakan hal yang fisiologis pada ibu postpartum, akan tetapi nyeri ini memengaruhi kemampuan wanita untuk mobilisasi sehingga dapat menimbulkan komplikasi seperti perdarahan postpartum. Nyeri perineum akibat adanya laserasi dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan dispareunia. (Profil kesehatan Indonesia. 2019)

Penanganan untuk mengurangi nyeri perineum dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Namun penggunaan secara farmakologi sering menimbulkan efek samping dan kadang tidak memiliki kekuatan efek yang diharapkan. Aromaterapi digunakan sebagai salah satu alternatif penanganan nyeri non farmakologik. (Dinas Kesehatan Kota Tulungagung. 2019) Saat aromaterapi dihisap, zat aktif yang terdapat didalamnya akan merangsang hipotalamus (kelenjar hipofise) untuk mengeluarkan hormon endorfin. (Erlina Yuni dan Rika Septiana Oktami. 2018)

Aromaterapi lavender meningkatkan gelombang alfa di dalam otak, gelombang ini menggambarkan keadaan yang rileks pada seseorang dan akan mehilang apabila seseorang banyak pikiran atau dalam keadaan mental yang sibuk. (Jaelani. 2009) Aromaterapi lavender juga memiliki rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan. (Guyton. 2012)

Menurut penelitian Ratna Dewi dan Yuli Yantina tahun 2018 pada penelitiannya yang berjudul mengatakan bahwa hasil penelitian distribusi skala nyeri pada ibu postpartum sebelum dilakukan pemberian aroma terapi chamomile nilai rata-ratanya adalah 5,53 dan standar

Metode

Penelitian dilakukan di BPM Makhilah Boro Tulungagung selama 1 bulan mulai tanggal 16 Juli – 15 Agustus 2020.. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif. Desain penelitian menggunakan *quasy eksperimental with two groups pre-post test design*. Pemberian perlakuan dilakukan pada saat, selanjutnya tingkat nyeri diukur sebelum dan sesudah pemberian

deviasi = 1,20. Setelah dilakukan pemberian darmaterapi chamomile nilai rata-ratanya adalah 4,76 dan standar deviasi = 0,98. Terdapat pengaruh penggunaan aroma terapi chamomile terhadap penurunan skala nyeri ibu yang mengalami luka episiotomi dengan nilai p value = 0,000. (Erlina Yuni dan Rika Septiana Oktami. 2018)

Aromatherapy lain yang bisa digunakan untuk mengurangi rasa nyeri adalah *chamomile*. Chamomile sudah digunakan sejak zaman kuno untuk pengobatan dan perawatan kesehatan. Secara tradisional, chamomile telah digunakan selama berabad-abad sebagai anti-inflamasi, antioksidan, obat astringen dan penyembuhan ringan. Chamomile mengandung triptofan yang dapat membantu menyenangkan dan mengurangi ansietas. (Vivian dan Sunarsih, 2011) Mekanisme dari terapi chamomile dalam menurunkan nyeri yaitu berkenaan dengan mekanisme efek anti inflamasi dan adanya aromaterapi dimana serabut saraf di hidung membawa masukan sensori di otak yang merupakan pusat insting, memori, dan berbagai fungsi vital dibentuk. (Koensoemardiyah. 2010)

Mengacu pada data tersebut, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui apakah pemberian *aromatherapy lavender* dan *chamomile* efektif untuk penurunan rasa nyeri perineum pada ibu postpartum.

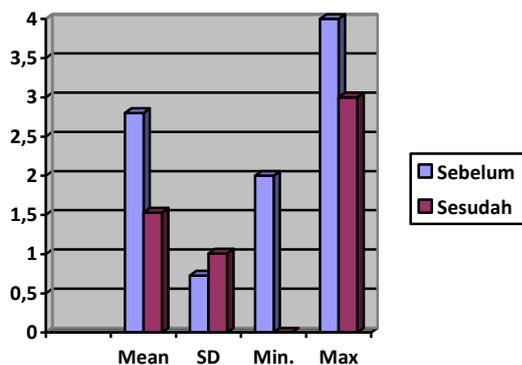
aromaterapi. Populasi penelitian ini adalah semua ibu nifas di ruang nifas BPM Makhilah Boro yang berjumlah 34 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu yang melahirkan secara pervaginam, mengalami luka jahitan perineum, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusinya adalah ibu yang melahirkan dengan tindakan operasi, memiliki asma dan mengalami vaginitis. Sampel penelitian sebanyak 34 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling*. Variabel

penelitian yaitu pemberian aromaterapi lavender dan pemberian aromaterapi *chamomile*. Instrumen penelitian

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di BPM Makhilah Boro. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan kategori ibu postpartum hari ke-1 sampai ke-5, melahirkan secara normal, mengalami luka jahitan perineum dan bersedia menjadi responden penelitian. Jumlah responden yang diambil dengan teknik *accidental sampling* yaitu terdapat 34 responden. Dengan perlakuan yakni pemberian aromaterapi lavender dan *chamomile*.

Diagram 4.1 Intensitas nyeri perineum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapy lavender di BPM Makhilah Boro.



Berdasarkan diagram 4.1 didapatkan bahwa rata-rata hasil pengukuran sebelum diberikan aromatherapy lavender yaitu *mean* 2,80. Skala nyeri tertinggi adalah 4 dan skala nyeri terendah adalah 2 Pada pengukuran intensitas nyeri sesudah pemberian aromaterapi Lavender didapatkan *mean* 1.53. Skala nyeri tertinggi adalah 3 dan skala nyeri terendah adalah 0.

Tabel 4.2 Intensitas nyeri perineum sebelum dan sesudah pemberian

menggunakan Lembar Observasi *VDS*. Analisa Bivariat dengan uji statistic *Mann Whitney*. (Notoatmodjo, S.2013) **aromaterapy *chamomile* di BPM Makhilah Boro.**

Aromateraphy	N	Mean	SD	Min.	Max
<i>Chamomile</i>					
Sebelum	17	2,82	0,728	2	4
Sesudah	17	1,53	1,007	0	3

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan bahwa rata-rata hasil pengukuran sebelum diberikan aromatherapy *chamomile* yaitu *mean* 2,82. Skala nyeri tertinggi adalah 4 dan skala nyeri terendah adalah 2 Pada pengukuran intensitas nyeri sesudah pemberian aromaterapi *chamomile* didapatkan *mean* 1,53. Skala nyeri tertinggi adalah 3 dan skala nyeri terendah adalah 0.

Diagram 4.3 Hasil Uji Analisis Selisih Penurunan Rasa Nyeri Perineum Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pemberian Aromatherapy Lavender Di BPM Makhilah Boro.

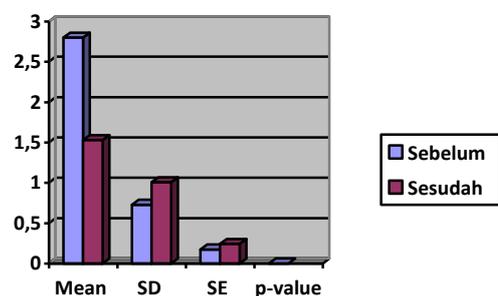


Diagram 4.3 menunjukkan bahwa analisis uji non parametrik dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* di dapatkan hasil *p-value* 0.000 ($< \alpha$ 0.05), maka dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan *aromatherapy lavender*.

Tabel 4.4. Hasil Uji Analisis Selisih Penurunan Rasa Nyeri Perineum Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pemberian

Aromatherapy Chamomile Di BPM Makhilah Boro.

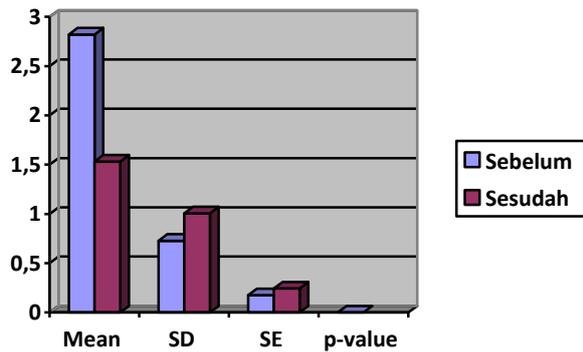


Diagram 4.4 menunjukkan bahwa analisis uji non parametrik dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* di dapatkan hasil *p-value* 0.000 ($< \alpha$ 0.05), maka dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan *aromatherapy chamomile*.

Dapat dijelaskan bahwa ada perbedaan efektifitas pemberian *aromaterapy* lavender dan *chamomile* terhadap penurunan rasa nyeri pada ibu nifas di BPM Makhilah Boro. Didapatkan pada kelompok lavender, penurunan nyeri sampai 2 skala. Sedangkan pada kelompok *chamomile* didapatkan , penurunan nyeri sampai 3 skala . Kemudian dilakukan uji *Mann-Whitney* di dapatkan hasil *p-value* 0,028 hal ini menunjukkan bahwa nilai kurang dari 0,005 maka H_a diterima, artinya ada perbedaan efektifitas pemberian *aromaterapy* lavender dan *chamomile* terhadap penurunan rasa nyeri pada ibu nifas di BPM Makhilah Boro.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan rasa nyeri perineum setelah diberikan *aromatherapy* lavender pada ibu nifas pada kelompok (intervensi) memiliki

nilai tengah 1,53 dan masuk kategori nyeri ringan.

Nyeri luka perineum akan dirasakan setelah persalinan sampai beberapa hari pasca persalinan. Robekan perineum dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan dispareunia. Nyeri perineum dapat terjadi setelah persalinan pervaginam akibat laserasi spontan pada saat bayi lahir dan dapat diperparah apabila terdapat robekan pada perineum yang disebabkan oleh tindakan episiotomi. Tindakan ini akan memerlukan penjahitan dan dengan penjahitan tersebut dapat menyebabkan nyeri pada daerah luka jahitan. (Prawirohardjo, 2014)

Hasil penelitian yang dilakukan di BPM Makhilah Boro setelah diberikan aromaterapi lavender rata-rata ibu nifas mengalami penurunan rasa nyeri 2 skala sebanyak 7 responden, 1 skala sebanyak 8 responden dan yang tidak mengalami penurunan sebanyak 2 responden. Disebabkan persepsi dan toleransi individu terhadap nyeri, ambang nyeri, lingkungan, usia, pengalaman lampau, kebudayaan, kepercayaan, dan stress, pola makan , dan mobilisasi.

Kandungan utama dalam minyak lavender adalah linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang. Linalool juga menunjukkan efek *hipnotic* dan *anticonvulsive*, karena khasiat inilah bunga lavender sangat baik digunakan sebagai aromaterapi. (Sunito, dkk. 2010)

Menurut peneliti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah dilakukan aromaterapi lavender. Hal ini sesuai dengan pernyataan beberapa responden yang ketika mencium atau menghirup aromaterapi lavender dari lilin yang telah dibakar, responden merasakan ketenangan, karena aromanya yang harum dan segar menghirup aroma lavender yang mengandung *linalyl asetat* bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri juga

memberikan efek relaksasi karena menstimulasi gelombang alfa di otak dan akan melancarkan sirkulasi darah.

(Mughtaridi, & Moelyono. 2015)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan rasa nyeri perineum setelah diberikan aromatherapy *chamomile* pada ibu nifas pada kelompok (kontrol) memiliki nilai tengah 1,53 dan masuk kategori nyeri ringan. Rata-rata ibu nifas mengalami penurunan rasa nyeri 3 skala sebanyak 5 responden, 2 skala sebanyak 7 responden, 1 skala sebanyak 4 responden dan yang tidak mengalami penurunan sebanyak 1 responden. Disebabkan karena faktor lingkungan, pola makan, dan mobilisasi.

Chamomile Jerman. Dipakai sebagai obat karena mengandung flavonoid (contohnya: *Apigenin*) dan minyak atsiri, dengan konstituen utamanya bisabolol dan oksidannya. Minyaknya juga mengandung *proazulenes* (seperti *Matricin*). tumbuhan yang disukai untuk tujuan pengobatan adalah *Chamomile* liar atau *Chamomile* Jerman (*Matricia recutita*). Kandungan Kimia pada bagian kepala bunga mengandung tidak kurang dari 0,4% minyak atsiri, yang terdiri dari : *seskiterpen*, α - *bisoprolol*, *chamazulene*, dan *farnesene*. (Sunito, dkk. 2010)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian aromaterapi *chamomile*, intensitas nyeri responden mengalami penurunan. Menurut peneliti, hal ini dikarenakan efek dari lilin aromaterapi *chamomile* yang membuat responden menjadi rileks dan tenang, namun ada beberapa responden yang tidak mengalami penurunan intensitas nyeri, ini dikarenakan responden sulit untuk berkonsentrasi dan rileks.

Berdasarkan analisa bivariat dengan menggunakan uji korelasi *Mann-Whitney* di dapatkan hasil p-value 0,028 hal ini menunjukkan bahwa nilai kurang dari 0,005 maka H_0 diterima, artinya ada perbedaan efektifitas pemberian aromatherapy lavender dan *chamomile*. Hasil mean rank 13,97

untuk aromatherapy lavender, aromatherapy *chamomile* 21,03. Artinya aromaterapi lavender lebih efektif. (Saifuddin.2014)

Hasil ini didukung oleh penelitian Ratna Dewi dan Yuli Yantina tahun 2018 pada penelitiannya yang berjudul “ Aroma Terapi Chamomile Menurunkan Skala Nyeri Pada Ibu Yang Mengalami Luka Episiotomi Di Praktik Mandiri Bidan Ponirah Margorejo Metro Selatan Kota Metro” mengatakan bahwa hasil penelitian distribusi skala nyeri pada ibu postpartum sebelum diberikan aroma terapi *chamomile* nilai rata-ratanya adalah 5,53 dan standar deviasi = 1,20. Dan setelahnya memiliki nilai rata-ratanya adalah 4,76 dan standar deviasi = 0,98, sehingga ada pengaruh penggunaan aroma terapi *chamomile* terhadap penurunan skala nyeri ibu yang mengalami luka episiotomi dengan nilai p value = 0,000. (Erlina Yuni dan Rika Septiana Oktami. 2018)

Menurut peneliti, jika melihat dari penurunan nyeri baik pada kelompok kelompok aromaterapi lavender ataupun *chamomile*, bahwa responden yang diberikan aromaterapi lavender memiliki penurunan nyeri yang lebih signifikan dibandingkan dengan responden yang diberikan *chamomile*. Jika dilihat dari analisa bivariat baik pada kelompok aromaterapi lavender ataupun *chamomile* dan didukung oleh teori serta pembahasan mengenai hasil peneliti-peneliti sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan efektifitas pemberian aromaterapi lavender dan *chamomile* terhadap penurunan rasa nyeri perineum pada ibu postpartum di BPM Makhilah Boro.

Simpulan

Pemberian pemberian aromaterapi lavender dan *chamomile* sama-sama berpengaruh terhadap penurunan rasa nyeri perineum pada ibu nifas di BPM Makhilah Boro, tetapi pemberian aromaterapi

lavender lebih efektif menurunkan nyeri dibandingkan pemberian aromaterapi *chamomile*. Ibu nifas dengan nyeri perineum dapat memilih aromaterapi lavender untuk menurunkan rasa nyeri perineum yang dialami. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti memiliki keterbatasan diantaranya macam selain dari pemberian *aromatherapy* lavender dan *chamomile*, yaitu ada dukungan suami dan keluarga terdekat, nutrisi dan mobilisasi. Namun faktor lain tersebut tidak terkontrol oleh peneliti

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada responden ibu nifas, pihak BPM Makhilah Boro, dukungannya dalam penelitian dan penyusunan ini.

Daftar Pustaka

- Ahmad, N., Sharma, S. 2012. Green Synthesis of Silver Nanoparticles Using Extracts of Ananas Comosus, Green and Sustainable Chemistry, 2, 141-147
- Astuti, Dyah Puji, S.SiT, M.P.H.. 2018. Efektifitas Pijat Teknik *Effleurage Massage* Dengan Minyak Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Nyeri Pada Ibu Nifas Hari Pertama Di Bpm Umi Muntamah
- Bangun. 2013. "Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Di Rumah Sakit Dustira Cimahi". FIKes UNSOED.
- Cuncic, A. (2014). How is lavender used for social anxiety?. *About Health*. Diperoleh tanggal 21 Desember 2014 dari <http://socialanxietydisorder.about.com/od/treatmentoptions/p/lavender.htm>
- Dewi, I. P. (2013). Aromaterapi lavender sebagai media relaksasi. *Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. Diperoleh tanggal 18 Desember 2014 dari <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eu/article/viewFile/4871/3657>
- Dewi, Ratna, dkk. 2018. Aroma Terapi Chamomile Menurunkan Skala Nyeri Pada Ibu Yang Mengalami Luka Episiotomi Di Praktik Mandiri Bidan Ponirah Margorejo Metro Selatan Kota Metro. *Jurnal Citra Keperawatan*
- Dinas Kesehatan Kota Tulungagung. 2019. *Profil Kesehatan Kota Tulungagung 2019*. Tulungagung
- Guyton, A., & Hall, J. (2012). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (11 ed.). Jakarta: EGC.
- Jaelani. 2009. "Aroma Terapi". Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Koensomardiyah. 2010. *A-Z aromaterapi untuk kesehatan, kebugaran, dan kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisher
- Maritalia, D. 2012. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Edisi Pertama. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Marmi. 2014. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Edisi Kedua. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Mochtar, Rustam. 2015. *Sinopsis Obstetri*. Jakarta : EGC
- Muchtaridi, & Moelyono. 2015. *Aromaterapi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Nasir, Abd, dkk. 2011. *Bukuajar : Metodologi penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika

- Notoatmodjo, S. 2013. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Prawirohardjo. S. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta:YBSP
- Profil kesehatan Indonesia. 2019. Jakarta
- Saifuddin, BA. 2014. *Ilmu kebidanan*. Jakarta:PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo Oleh Dewi Masithoh Q dan Tahun 2018.
- Saleha, S. 2010. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Edisi Pertama. Salemba Medika. Jakarta
- Narendra, M. (2017). *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta : CV Sagung Seto.
- Sunito, dkk. 2010. *Aroma alam untuk kehidupan*. Jakarta : PT Raketindo Primamedia Mandiri
- Yuni, Erlina dan Rika Septiana Oktami. 2018. *Keterampilan Dasar Praktek Klinik Kebidanan*. Nuha Medika. Yogyakarta