

UPAYA MENGURANGI NYERI PERINEUM IBU PASCA PERSALINAN DENGAN AROMA TERAPI LAVENDER

**Bernadeta Verawati, Istri Yuliani, Lestariningsih, Setyo Mahanani Nugroho,
J. Nugrahaningtyas W. Utami, Murtiana Nona**

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta
evafauziana@ibm.ac.id

Abstract

Almost all mothers who enter the postpartum period feel various discomforts which can be caused by uterine involution, perineal rupture, breast milk dams, fatigue due to the birth process and other physiological changes. One of the discomforts that is often felt is perineal pain. This condition is normal, but discomfort that is not managed properly can cause both physical and psychological complications. Maintaining the health of mothers after childbirth, both physical and psychological, is the main goal, where in caring for mothers during the postpartum period, the role of the family and health workers is very important, namely in providing care according to the mother's needs. During this time, to reduce pain in the perineal suture, midwives provide analgesics (pharmacological therapy). Meanwhile, based on several research results, providing non-pharmacological treatment can be an alternative because it does not cause many side effects. Various research evidence shows that relaxation techniques can reduce postpartum discomfort, relieve pain, and contribute to positive experiences and improve well-being. This service activity aims to increase the knowledge of midwives and postpartum mothers about the benefits and how to use lavender aromatherapy for relaxation and reducing perineal pain in postpartum mothers, so as to reduce the use of pharmacological therapy. The activity was carried out by providing lavender aroma therapy to 24 mothers after giving birth. As a result, most postpartum mothers felt comfortable when a lavender aromatherapy diffuser was installed in the room so that the perineal pain felt was reduced without using pharmacological therapy.

Keywords: perineal pain, postpartum, aromatherapy.

Abstrak

Hampir semua ibu yang memasuki masa pasca persalinan merasakan berbagai ketidaknyamanan yang dapat disebabkan karena terjadinya involusi uterus, rupture perineum, bendungan ASI, kelelahan akibat proses persalinan dan perubahan fisiologis lainnya. Salah satu ketidaknyamanan yang sering dirasakan adalah nyeri perineum. Kondisi ini normal, akan tetapi ketidaknyamanan yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan komplikasi baik fisik maupun psikologis. Menjaga kesehatan ibu pasca persalinan baik fisik maupun psikologis menjadi tujuan utama, dimana dalam asuhan pada ibu masa pasca persalinan ini, peranan keluarga maupun tenaga kesehatan sangat penting, yaitu dalam pemberian asuhan sesuai kebutuhan ibu. Selama ini untuk mengurangi nyeri pada jahitan perineum, bidan memberikan analgetika (terapi farmakologis). Sementara berdasarkan beberapa hasil penelitian, pemberian pengobatan nonfarmakologi dapat menjadi alternatif karena tidak banyak memberikan efek samping. Berbagai bukti penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat mengurangi ketidaknyamanan pasca persalinan, meredakan nyeri, dan menyumbangkan pengalaman positif serta meningkatkan kebugaran. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan bidan maupun ibu pasca persalinan tentang manfaat serta cara menggunakan aroma terapi lavender untuk relaksasi dan mengurangi nyeri perineum pada ibu pasca persalinan, sehingga dapat mengurangi penggunaan terapi farmakologis. Kegiatan dilakukan dengan memberikan aroma terapi lavender pada 24 orang ibu pasca persalinan. Hasilnya, sebagian besar ibu pasca persalinan merasakan kenyamanan ketika diruangan dipasang difusser aroma terapi lavender sehingga nyeri perineum yang dirasakan berkurang tanpa menggunakan terapi farmakologis.

Keywords: nyeri perineum, pasca persalinan, aroma terapi.

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan fase alamiah dalam siklus kehidupan seorang wanita. Tidak hanya masa kehamilan saja yang penting untuk di perhatikan, pasca persalinan pun juga sama pentingnya karena banyak kondisi yang dapat berpotensi menjadi masalah pasca persalinan. Pasca persalinan ini disebut juga dengan masa nifas/ puerperium, yaitu kondisi pasca persalinan hingga kembali seperti sebelum hamil biasanya terjadi antara 4-6 minggu. Selama masa nifas ini organ reproduksi akan berangsur-angsur kembali seperti semula sebelum hamil atau yang disebut masa involusi. Secara garis besar ada 2 hal penting yang perlu diperhatikan pada ibu pasca persalinan yaitu kondisi fisik dan psikologi nya (Fitriani, 2021).

Ibu yang memasuki masa pasca persalinan hampir selalu merasakan berbagai ketidaknyamanan yang dapat disebabkan oleh karena terjadinya involusiuterus, trauma perineum atau rupture perineum baik rupture spontan maupun oleh karena episiotomi, bendungan ASI, kelelahan akibat proses persalinan dan perubahan fisiologis lainnya pada masa pasca persalinan. Jenis ketidaknyamanan yang sering dirasakan pada masa pascapersalinan antara lain nyeri perut (*afterpains*), nyeri vagina dan perineum, bengkak dan nyeri payudara, keringat berlebih, konstipasi, haemoroid, dll (Satriani, 2021).

Hasil penelitian Jayanti (2023) menyebutkan 83,1% ibu bersalin spontan mengalami rupture perineum. Kondisi ini bisa dianggap normal, akan tetapi ketidaknyamanan yang tidak dikeloladengan baik, tetap dapat menyebabkan komplikasi baik fisik

maupun psikologis. Ibu pascapersalinan yang merasakan nyeri pada perineum dapat mengganggu proses ambulasi dini maupun aktifitas lainnya dan dapat berpengaruh pada mobilitas ibu.

Fakta yang terjadi dilapangan ibu pascapersalinan menginginkan suatu bentuk pereda nyeri selama masa pasca persalinan, dan memerlukan penanganan terhadap rasa letih yang sedang dialami. Berbagai bukti penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat mengurangi ketidaknyamanan pasca persalinan, meredakan nyeri, dan menyumbangkan pengalaman positif serta meningkatkan kebugaran.

Berbagai upaya untuk meringankan rasa ketidaknyamanan pada masa pascapersalinan dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologis, atau dengan pengobatan non farmakologis, karena penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan dua metode, yaitu metode farmakologis dan metode non-farmakologis Yanti, D., & Efi, K. (2018). Manajemen nyeri juga merupakan upayamengatasi dan menghilangkan nyeri dengan menggunakan metode non farmakologi. Pemberian pengobatan non farmakologi menjadi alternatif karena tidak banyak memberikan efek samping, dan biaya lebih murah, Berbagai pengobatan non farmakologi diantaranya adalah teknik relaksasi napas dalam, memberikan aroma terapi, mengajarkan senam pascapersalinan, dan menganjurkan cara perawatan jahitan perineum tetap bersih.

Teknik relaksasi menggunakan aroma terapi minyak esensial lavender dapat mengurangi ketidaknyamanan pada ibu pasca persalinan yang

disebabkan karena rasa nyeri karena lavender memiliki sifat antikonfultan, antidepresi, dan menenangkan (Koensoemardiyah, 2009). Aroma terapi lavender pada saat dihisap akan merangsang hipotalamus mengeluarkan hormon endorfin, hormon ini medapat menimbulkan rasa bahagia sehingga menimbulkan efek mengurangi rasa nyeri (Tournaire M, Theau-Yonneau A, 2007). Aroma terapi lavender terbukti efektif mengurangi nyeri pada ibu post partum (Afriani AI dan Rahmawati D, 2019).

Berdasarkan uraian diatas, kami memutuskan untuk melakukan kegiatan “Upaya Mengurangi Nyeri Perineum Ibu Pasca Persalinan Dengan Aroma Terapi Lavender”.

METODE

Metode yang digunakan yaitu observasi dan pengukuran tingkat nyeri. Kami memberikan aroma terapi lavender dengan memasang diffuser pada kamar ibu pascapersalinan, dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Dilakukan test tingkat nyeri perut dan nyeri perineum sebelum pemberian aroma terapi lavender, menggunakan instrument pengukuran tingkat nyeri dengan metode visual analog skill
- b. Memasang diffuser dengan beberapa tetes aroma terapi lavender dalam kamar ibu pasca persalinan selama 1-2 jam.
- c. Menganjurkan ibu pascapesalinan agar menikmati ruangan yang telah dipasang diffuser dengan aroma terapi lavender.
- d. Setelah 1 - 2 jam dilakukan evaluasi dengan test tingkat nyeri setelah pemberian

aroma terapi lavender menggunakan instrument pengukuran tingkat nyeri dengan metode visual analog skill

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pemberian aroma terapi lavender pada ibu pascapersalinan 2 – 8 jam post partum, yang mengalami ruptur perineum derajat 2 dan tentu saja dengan jahitan. Lokasi pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu pada praktik mandiri bidan (PMB) Tutik Purwani, Plumbon Sardonoharjo Ngaglik Sleman dan PMB Kuswatiningsih Ketandan, Madurejo, Prambanan, Sleman.

Sebelum pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan pemberian aroma lavender, dilakukan appersepsi antara tim pengabdian dengan tim bidan dari praktik mandiri bidan. Sebelum ada kegiatan pengabdian masyarakat ini, dikedua lokasi kegiatan baik di PMB Tutik Purwani dan PMB Kuswatiningsih jarang memberikan aroma terapi lavender kepada ibu pasca persalinan, untuk mengurangi nyeri perineum kedua PMB menggunakan obat-obat analgetika.



Gambar1. Pemberian Aroma Terapi Lavender

Ibu pasca persalinan yang diberikan aroma terapi lavender

berjumlah 24 orang. Pemberian aroma terapi lavender dilaksanakan dengan cara memasang difuser yang telah diisi aroma terapi lavender sesuai dengan ketentuan selanjutnya diletakkan di kamar ibu pasca persalinan dirawat. Sebelum pemasangan diffuser, ibu diberi penjelasan tentang pengertian, manfaat, dan cara menggunakan aroma terapi lavender. Sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi lavender ibu pasca persalinan diminta mengisi kuesioner untuk mengetahui tingkat ketidaknyamanan dan rasanyeri yang dirasakan.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Nyeri Sebelum Perlakuan

Kriteria	Sebelum Pemberian Aroma Terapi Lavender	
Nyeri Perineum		
Tidak ada	0	0
Ringan	6	25%
Sedang	18	75%
Berat	0	0
	24	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 24 ibu pasca persalinan yang mengalami nyeri perineum kategori sedang sebelum diberikan aroma terapi lavender sebanyak 18 orang (75%), yang mengalami nyeri perineum kategori ringan sebelum diberikan aroma terapi lavender sebanyak 6 orang (25%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jayanti (2023) yang menyebutkan bahwa 33 orang (83,1%) ibu bersalin spontan mengalami rupture perineum. Dimana rupture tersebut menyebabkan nyeri perineum pasca persalinan.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Nyeri Setelah Perlakuan

Kriteria	Setelah Pemberian Aroma Terapi Lavender	
Nyeri Perineum		
Tidak ada	16	66,67%
Ringan	6	25%

Sedang	2	8,33%
Berat	0	0
	24	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa terjadi penurunan angka kejadian nyeri perineum. 24 ibu pasca persalinan yang mengalami nyeri perineum kategori sedang sebelum diberikan aroma terapi lavender sebanyak 75%, setelah diberikan aroma terapi lavender turun menjadi 2 orang (8,33%), ibu pasca persalinan yang mengalami nyeri perineum kategori ringan sebelum diberikan aroma terapi lavender sebanyak 62,5%, setelah diberikan aroma terapi lavender menurun menjadi 6 orang (25 %) dan ibu pasca persalinan yang tidak mengalami nyeri perineum sebelum diberikan aroma terapi lavender sebanyak 0%, setelah diberikan aroma terapi lavender meningkat menjadi 16 orang (66,67%).

Nyeri perineum merupakan hal yang sering dikeluhkan oleh ibu pasca persalinan, meskipun kondisi ini masih termasuk dalam kategori ketidaknyamanan yang normal. Namun perlu diatasi agar tidak mengganggu kebahagiaan ibu. Dalam penelitian Kuncayana (2013), akibat dari laserasi perineum yang terjadi pada ibu post partum adalah adanya nyeri perineum sebanyak 70,9%. Dan dampak dari nyeri perineum tersebut adalah stress, traumatik, takut terluka, tidak nafsu makan, sulit tidur dan depresi. Sehingga nyeri perineum yang terjadi pada ibu pasca persalinan harus segera diatasi untuk menghindari dampak lain yang bisa merugikan ibu dan bayi.

Ibu pasca persalinan yang di ruangnya dipasang diffuser aroma terapi lavender dapat menurunkan rasa nyeri perineum. Jumlah ibu pasca persalinan yang sebelum dipasang diffuser aroma terapi lavender merasakan nyeri perineum dalam

ketegori sedang, setelah menghirup aroma terapi lavender jumlah ibu pasca persalinaan yang merasakan nyeri kategori sedang pada perineum jumlahnya berkurang, meskipun masih ada beberapa ibu yang masih tetap merasa nyeri dalam kategori sedang atau tidak berkurang. Sementara jumlah ibu pasca persalinan yang sebelum menghirup aroma terapi lavender merasa nyeri perineum dalam kategori ringan menjadi tidak merasa nyeri setelah menghirup aroma terapi lavender.

Aroma terapi ialah salah satu jenis pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap, dikenal sebagai minyak essensial, dan senyawa aromatik lainnya dari tumbuhan yang bertujuan untuk mempengaruhi suasana hati atau kesehatan seseorang. Minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek menenangkan. Dalam minyak esensial lavender, terdapat senyawa utama linalool serta linalyl asetat yang berfungsi untuk merangsang saraf pusat dalam menimbulkan efek relaksasi (Pramita, et all, 2020).

Dengan menggunakan aroma terapi lavender diharapkan ibu pasca salin dapat berkurang intensitas nyeri perineumnya. Hal ini dikarenakan efek dari minyak lavender yang membuat ibu menjadi lebih rileks sehingga rasa nyeri menjadi berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian Dwiutami dan Indrayani (2022) yang menjelaskan bahwa pemberian aromaterapi lavender pada nyeri persalinan efektif dapat mengurangi nyeri persalinan. Penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian Salsabila (2020) yang menjelaskan bahwa aromaterapi lavender dapat menjadikan ibu rileks sehingga dapat digunakan sebagai penurun tingkat kecemasan persalinan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan judul “Upaya Mengurangi Nyeri Perineum Ibu Pasca Persalinan dengan Aroma Terapi Lavender” telah terlaksana dengan lancar. Tujuan dari pengabdian ini tercapai dengan adanya pengurangan rasa nyeri perineum pada ibu pasca persalinan. Meskipun masih ada beberapa ibu yang masih mengalami nyeri perineum dalam kategori sedang dan ringan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Atas terlaksananya dengan baik kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, kami mengucapkan terimakasih kepada:

- a. Rektor Universitas Respati Yogyakarta dan seluruh jajarannya atas dukungannya dalam penyelenggaraan hibah penelitian dan abdimas.
- b. PMB Tutik Purwani dan PMB Kuswatiningsih, yang telah memberikan ijin dan banyak membantu dalam proses pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani AI dan Rahmawati D. 2019. *The Effect Of Lavender Aromatheraphy On Decreasing Of Perineum Paint Pain in Breast Mothers'*, Media Keperawatan Indonesia, vol. 2, no. 1
- Dwiutami, Anindita dan Indrayani, Diyan. 2022. *Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan : Evidence Based Case Report*. Jurnal

- Kesehatan Siliwangi Vol 2 No 3
April 2022.
- Fitriani, Lina dan Wahyuni, Sry. 2021. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Sleman: DeePublish.
- Jayanti, Kasyafiya, dkk. 2023. *Jumlah Paritas Serta Hubungannya terhadap Kejadian Ruptura Perineum Pada Saat Persalinan Fisiologis*. Jurnal Riset ilmiah : SENTRI, Vol.2, No.7 Juli 2023.
- Koensoemardiyah. 2009. *Aromaterapi untuk Kesehatan dan Kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisher
- Kuncahyana, Dedy. 2013. *Pengaruh Nyeri Episiotomi Ibu Nifas Terhadap Status Psikologis Ibu Nifas Di Wilayah Kecamatan Sukodono Sragen*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pramita ASDP, Sutema IMP, Putri DWB. *The effect of lavender aromatherapy on dysmenorrhoea students in Institute of Health Science Medica Persada Bali*. J Pharm Sci Appl. 2020;2(1).
- Satriani. 2021. *Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan dan Menyusui*. Malang: Ahlimedia Press.
- Tournaire M, Theau-Yonneau A. 2007. *Complementary and Alternative Approaches to Pain Relief during Labor*. Artikel diunduh pada tanggal 20 Februari dari <http://www.hindawi.com/journal/s/ecam/2007/256475/abs/>
- Yanti, D., & Efi, K. 2018. *Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Post Seksio Sesarea*. Proceedings of Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH 2019).