

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER PADA IBU NIFAS TERHADAP NYERI JAHITAN PERINEUM

Misrina Retnowati¹, Lia Natalia²

¹Universitas Amikom Purwokerto; ²Universitas YPIB Majalengka

¹rinaasya7608@gmail.com; ² lianataliahaning@gmail.com

Abstract

The results of the 2018 Basic Health Research (Riskesdas) reported that in Indonesia, 48.9% of pregnant women experience anemia. As many as 84.6% of anemia cases among pregnant women occur in the age group of 15–24 years.

This study aimed to determine the effect of lavender aromatherapy on perineal pain in postpartum mothers at Parungponteng Public Health Center, Tasikmalaya Regency, in 2023.

This research was conducted at Parungponteng Public Health Center, Tasikmalaya Regency. The researcher used a One Group Pretest–Posttest Design. The population in this study consisted of postpartum mothers on days 1–7 at Parungponteng Public Health Center in October, with a total of 15 respondents.

The results showed that the p-value was $0.011 < \alpha (0.05)$, indicating that lavender aromatherapy has an effect on reducing perineal suture pain at Parungponteng Public Health Center, Tasikmalaya Regency, in 2023. It is expected that health workers will incorporate complementary therapies into midwifery services, one of which is the use of lavender aromatherapy.

Keywords: lavender aromatherapy, perineal suture pain

*Corresponding Author: Misrina Retnowati (email: rinaasya7608@gmail.com), Jl. Letjend Pol Soemarto, Purwanegara Kec. Purwokerto Utara, Jawa Tengah, 53127.

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 episiotomi. 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 (Mayangsari, 2021).

Nyeri perineum mempengaruhi kemampuan wanita untuk mobilisasi sehingga dapat menimbulkan komplikasi akibat adanya trauma seperti adanya laserasi perineum dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan dispareunia. Di Rumah Sakit Royal Victoria Australia dilaporkan bahwa 90% wanita mengalami nyeri perineum. Nyeri dirasakan ketika berjalan (33%), duduk (39%), dan tidur (45%). (Widayani, 2016).

Penyembuhan luka dapat dipengaruhi oleh faktor gizi, terutama asupan protein yang membantu perbaikan sel dan memperkuat sistem imun karena protein berfungsi dalam pembentukan antibodi. Karbohidrat juga penting untuk memenuhi kebutuhan energi

selama proses penyembuhan serta mencegah pemecahan protein dan lemak. Selain itu, faktor lingkungan, sosial budaya, tradisi, kondisi sosial ekonomi, dan berbagai faktor lainnya juga dapat memengaruhi proses penyembuhan luka (Kumalasari et al., 2025). Luka perineum dapat menyebabkan nyeri pada saat nifas, yang dapat mengganggu kenyamanan ibu nifas.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh wiwim widayani pada tahun 2016 tentang aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas nyeri perineum pada ibu post partum, diperoleh hasil yang signifikan terhadap penurunan nyeri luka jahitan perineum pada ibu post partum dengan p-value 0,01. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Vakillian memperoleh hasil bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat mengurangi nyeri perineum pada 60 ibu nifas yang mengalami laserasi spontan atau episiotomi, 40% diantaranya tidak mengalami sakit. Dale dan Cornwell melaporkan nyeri perineum berkurang pada 635 ibu nifas yang mandi dengan menambahkan minyak lavende

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperiment*, yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan

dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*, dalam design ini sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu *pretest* (tes awal) dan setelah diberikan perlakuan sampel diberi *posttes t* (tes akhir). Dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau pembanding. Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu ingin mengetahui pengaruh Pengaruh Pemberian Aromaterapi

Lavender Pada Ibu Nifas terhadap Nyeri Jahitan Perineum Tahun 2025.

Hasil dan Pembahasan

Temuan disajikan secara berurutan dari yang umum ke yang spesifik dengan penjelasan logis melalui deskripsi, tabel, dan ilustrasi. Temuan ini menekankan pengamatan tanpa interpretasi dari penulis. Gambar dan tabel harus diberi judul, dan jika diambil dari publikasi sebelumnya, harus mendapatkan persetujuan dari penulis. Pembahasan berisi interpretasi dan analisis komprehensif dari hasil penelitian yang diperoleh dan terkait dengan hasil yang telah dilaporkan. [

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Nyeri jahitan perineum sebelum diberikan aromaterapi lavender

No	Nyeri	N	%
1	Tidak nyeri	0	0
2	Nyeri Ringan	0	0
3	Nyeri sedang	4	26.7
4	Nyeri berat	9	60
5	Nyeri sangat berat	2	13.3
TOTAL		15	100

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa nyeri jahitan perineum sebelum dilakukan intervensi aromaterapi lavender sebagian besar mengalami nyeri berat sebanyak 9 responden (60%).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Nyeri jahitan perineum setelah diberikan aromaterapi lavender

No	Nyeri	N	%
1	Tidak nyeri	3	20
2	Nyeri Ringan	9	60
3	Nyeri sedang	3	20
4	Nyeri berat	0	0

5	Nyeri sangat berat	0	0
TOTAL		15	100

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa nyeri jahitan perineum setelah dilakukan intervensi aromaterapi lavender sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%).

Tabel 3.

Tabulasi Silang aromaterapi lavender terhadap penurunan Nyeri Jahitan Perineum Di Puskesmas Parungponteng Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023

		Setelah Tindakan											
Sebelum tindakan	Intensitas Nyeri	Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Nyeri sangat Berat		Total	%
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
	Tidak nyeri	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Nyeri Ringan	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Nyeri Sedang	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Nyeri Berat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Nyeri Sangat Berat	3	20	1	6.7	0	0	0	0	0	0	4	26.7
		0	0	7	46.7	2	13.3	0	0	0	0	9	60
		0	0	1	6.7	1	6.7	0	0	0	0	2	13.3
Uji statistik <i>p value</i> 0,011< α (0,05)													

2

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).

Zat aktif dalam aromaterapi lavender mempunyai sifat sebagai bakterisida, analgesik, antidepresi, dan antispasmodik saat aromaterapi dihisap, linalool dan linalyl akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorphin karena itu dapat menimbulkan rasa rileks dan juga berefek sebagai analgetik (Liu et al, 2008). Lavender juga berguna sebagai obat penenang, meringankan nyeri dan mengubah persepsi nyeri (Lavabree, 1990 dalam Sun Hee Han, 2012).

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. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Mann Whitney* dengan bantuan program SPSS 24 pada taraf kesalahan 5% didapatkan hasil p value adalah $0,011 < \alpha (0,05)$, yang berarti ada Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan Nyeri Jahitan Perineum Di Puskesmas Parungponteng Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Turlina, 2017). yang menunjukkan bahwa terapi esensial minyak lavender berpengaruh secara positif terhadap kecemasan dan insomnia serta mengontrol rasa sakit. Aroma terapi (aroma lavender) merupakan salah satu metode yang bisa digunakan untuk mengurangi penyebab dari rasa nyeri.

Penelitian yang dilakukan oleh Argi Virgona Bangun (2013) bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap pasien pasca operasi di rumah sakit Dustira Cimahi.

Aroma yang berasal dari aromaterapi bekerja mempengaruhi emosi seseorang dengan limbic (lewat sistem olfaktori) dan pusat emosi otak. Bau yang berasal dari aromaterapi diterima oleh reseptor dihidung kemudian dikirimkan ke bagian medulla spinalis di otak, didalam hal ini kemudian akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa di otak dan gelombang-gelombang alfa inilah yang membantu untuk merasa relaksasi. Aromaterapi lavender mempunyai efek menenangkan. Lavender dapat memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa

nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stress, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan. Lavender dapat bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri, dan dapat memberikan relaksasi. Berbeda dengan aromaterapi Jasmine merupakan jenis aroma yang sanggup menciptakan suasana romantis. Namun, jangan digunakan terlalu banyak. Sebab, aroma kuat bunga melati justru membuat udara menjadi tidak segar, bahkan mungkin sedikit menyeramkan (Hutasoit, 2010) juga

Kesimpulan

Nyeri jahitan perineum sebelum dilakukan intervensi aromaterapi lavender sebagian besar mengalami nyeri berat sebanyak 9 responden (60%).

Nyeri jahitan perineum setelah dilakukan intervensi aromaterapi lavender sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%).

Hasil p value adalah $0,011 < \alpha (0,05)$, yang berarti ada Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan Nyeri

Jahitan Perineum Di Puskesmas Parungponteng Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023. [Justified, font Calibri 11,5 pt spacing 1.5] []

References

- Andarmoyo, S. (2013).* Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Ar-Ruzz
- Asmadi (2008).* Konsep dasar keperawatan. Jakarta: EGC
- Azis Alimul Hidayat & Musrifatul Uliyah. (2014).* Pengantar kebutuhan dasar manusia. Edisi 2. Jakarta : Salemba medika

- A, Aziz, *Hidayat*. (2011). Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis. Data. Jakarta: Salemba Medika
- Choirunissa, R., & Oktafia, S. I. EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT DAN DINGIN TERHADAP NYERI LASERASI PERINEUM PADA IBU POSTPARTUM PRIMIPARA DI DEPOK 2019.
- Fatimah, & Lestari, P.* (2019). Pijat Perineum (D. Rachmawati (ed.)). *Pustaka*. Baru Press
- Himawati, L., & Vitaloka, D. (2021). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Pada Ibu Nifas Dengan Nyeri Jahitan Perineum Di Puskesmas Brati. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*, 6(1).
- Indrayani, Djami M. 2016. *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta:TIM
- Jacob, d.* (2014). Buku Ajar Clinical Nursing Procedures. Tangerang: Binarupa. Aksara
- Karuniawati, B. (2019). Efektivitas Massage Counter Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I.
- Kumalasari, R., Rismawati, Isnaeni, S., & Prihartini, A. R. (2025). The Effectiveness of Binahong Leaf Decoction on the Healing of Perineal Wounds. *International Journal of Natural and Health Sciences*, 3(3), 161–168.
- Kusumaningsih, T. P. (2014). EFFECT OF ASTRIGEN HERBAL PIPERBETLE LINN AGAINST ACCELERATING WOUND HEALING PERINIEUM AGAINST MOTHER IN RULING ON WORKING AREA HEALTH CENTER BANYUURIP KABUPATEN PURWOREDJO. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 5(1).
- Mayangsari, D., & Sari, D. G. (2021). Manfaat Aromatherapy Lavender dan Chamomile Mengatasi Nyeri Perineum Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 1-1.
- Muhammad.*2013.*Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Berorientasi Praktis*. Madura: LP3M "Paramadani"
- Nafisa, A.* 2013. Ilmu Dasar Keperawatan. Yogyakarta: Citra *Pustaka*
- Noviyanti, Astuti, Dkk. 2016. Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin (Studi Kasus Kota Bandung). *The Southeast Asian Journal of Midwifery*, 2(1), 1-8.
- Oxorn, Harry William R Forte,* 2010. Ilmu Kebidanan Patologi dan Persalinan. Yogyakarta: Yayasan Esentia Medika.
- Ozgoli, Giti & Marzieh Saei Ghare Naz. (2018). Effects of Complementary Medicine on Nausea and Vomiting in

-
- Pregnancy : A Systematic Review.
 International Journal of Preventive
 Medicine. Vol. 9 No. 75. Pg 1-10.
- Prawirohardjo.* Ilmu kandungan Edisi 3.
 Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
 Sarwono Prawirohardjo.
- Reeder, dkk.* 2011. Keperawatan
 Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi
 Dan. Keluarga. Edisi 8. Jakarta: EGC
- Smeltzer, S.C. & Bare, B.G. (2013).* Buku
 Ajar Keperawatan Medikal Bedah.
 Brunner & Suddarth, edisi 8. Jakarta
 : EGC
- Sugiyono.* 2018. Metode Penelitian
 Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,
 penerbit. Alfabeta, Bandung
- Suryani Manurung, dkk,* 2012. Perubahan
 Skala Nyeri Persalinan Pada Klien
 Primigravida. [http://poltekkesjakarta1.ac.id/file/dokumen/79JURNAL_SU
 RYANI.pdf](http://poltekkesjakarta1.ac.id/file/dokumen/79JURNAL_SU%20RYANI.pdf)..
- Swarjana, I Ketut.* (2015). Metodologi
 Penelitian Kesehatan, Edisi Revisi.
 Yogyakarta: Andi Offset
- Tamsuri.* 2012. Konsep Dan
 Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta:
 Penerbit Buku. Kedokteran EGC