

## **EFEKTIVITAS AROMATERAPI LAVENDER (*LAVANDULA ANGUSTIFOLIA*) DALAM MENGURANGI NYERI POST *SECTIO CAESARIA***

**Octa Dwienda Ristica<sup>1\*</sup>, Berliana Irianti<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

\*Email korespondensi: [Octadwienda.ristica@gmail.com](mailto:Octadwienda.ristica@gmail.com)

<sup>2</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

email: [berlianairianti@gmail.com](mailto:berlianairianti@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Abnormal labor or delivery with the help of a procedure, often called Sectio Caesarea (SC), is an effective procedure for dealing with abnormalities in the delivery process. The main problem in post sectio caesarea patients is postoperative pain in the abdomen. This pain can inhibit the activity (mobilization) of the patient. The goal of postoperative pain management is to reduce the patient's pain and discomfort with the minimum possible side effects. One of the interventions with minimal side effects is non-pharmacological management, namely the administration of lavender aromatherapy. The research objective was to determine the effectiveness of Lavender (*Lavandula Angustifolia*) aromatherapy in reducing post sectio caesaria pain. The type of research conducted was quasi-experimental with a one group pretest posttest approach design. Sampling in this study using non-random sampling technique purposive sampling. The sample used was 35 respondents. The research instrument was an observation sheet in the form of a scale to measure pain using the Numeric Rating Scale (NRS) and aromatherapy by inhalation using a diffuser. Data analysis included Univariate and Bivariate analysis using SPSS. Statistical test results showed a p value of 0.000, it was concluded that lavender aromatherapy was effective in reducing post SC pain ( $p < 0.05$ ). The use of lavender oil inhalation is effective for relieving post-caesarean section pain. So that it can be used as a safe non-pharmacological therapy without potential side effects.*

**Keywords:** lavender aromatherapy, post caesarean section pain

### **ABSTRAK**

Persalinan abnormal atau persalinan dengan bantuan suatu prosedur sering disebut dengan *Sectio Caesarea* (SC), merupakan prosedur efektif untuk mengatasi ketidaknormalan dalam proses persalinan. Masalah utama pada pasien *post sectio caesarea* adalah nyeri pasca pembedahan di abdomen. Rasa nyeri ini dapat menghambat aktifitas (mobilisasi) pasien. Tujuan dari manajemen nyeri pasca operasi adalah untuk mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan pasien dengan efek samping seminimal mungkin. Salah satu intervensi yang efek sampingnya minimal adalah penatalaksanaan nonfarmakologi yaitu pemberian aromaterapi lavender. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui efektifitas aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) dalam mengurangi nyeri *post sectio caesaria*. Jenis penelitian yang dilakukan adalah *Quasi experimental* dengan Rancangan pendekatan *one group pretest posttest*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik non random sampling secara *Purposive sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 35 responden. Instrumen penelitian adalah lembar observasi berupa skala untuk mengukur nyeri yaitu menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan aromaterapi secara inhalasi menggunakan diffuser. Analisis data meliputi analisa Univariat dan Bivariat dengan menggunakan SPSS. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value 0,000, diperoleh kesimpulan bahwa aromaterapi lavender efektifitas mengurangi nyeri post SC ( $p < 0,05$ ). Penggunaan inhalasi minyak Lavender efektif untuk meredakan nyeri *pasca operasi caesar*. Sehingga dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis yang aman tanpa potensi efek samping.

**Kata Kunci:** aromaterapi lavender, nyeri pasca operasi caesar

## PENDAHULUAN

Persalinan abnormal atau persalinan dengan bantuan suatu prosedur sering disebut dengan *Sectio Caesarea* (SC), merupakan prosedur efektif untuk mengatasi ketidaknormalan dalam proses persalinan. *Sectio caesarea* didefinisikan sebagai suatu persalinan buatan, dimana janin dilahirkan melalui insisi pada dinding perut dan dinding rahim dengan sayatan rahim dalam keadaan utuh serta berat janin diatas 500 gram. Persalinan *sectio caesarea* 25 kali lebih besar berisiko kematian, dibandingkan dengan persalinan *pervaginam*, karena infeksi setelah operasi dapat mengancam jiwa sehingga perawatan setelah operasi memerlukan perhatian khusus (Jitowiyono & Kristiyanasari, 2012).

Menurut *World Health Organization* (WHO) standar rata-rata operasi *Sectio Caesarea* (SC) sekitar 5-15%. Data WHO dalam *Global Survey on Maternal and Perinatal Health* Tahun 2011 menunjukkan 46,1% dari seluruh kelahiran melalui SC. Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018, jumlah persalinan dengan metode *Sectio Caesarea* (SC) di Indonesia sebesar 17,6%. Indikasi dilakukannya persalinan secara *Sectio Caesarea* (SC) disebabkan oleh beberapa komplikasi dengan persentase sebesar 23,2% diantaranya posisi janin melintang/sungsang (3,1%), perdarahan (2,4%,) kejang (0,2%), ketuban pecah dini janin melintang/sungsang (3,1%), perdarahan (2,4%,) kejang (0,2%), ketuban pecah dini (5,6%), partus lama (4,3%), lilitan tali pusat (2,9%), plasenta previa (0,7%), plasenta tertinggal (0,8%), hipertensi (2,7%), dan lainnya (4,6%) (Kementrian Kesehatan RI, 2018)

Masalah utama yang muncul pada pasien *post sectio caesarea* adalah nyeri pasca pembedahan di abdomen. Luka pembedahan pada *sectio caesarea* menyebabkan timbulnya rasa nyeri didaerah sayatan. Rasa

nyeri ini dapat menghambat aktifitas (mobilisasi) pasien dan menjadi salah satu alasan pasien tidak mau bergerak (Tongkukut et al., 2015). *International association of the study of pain* atau IASP mendefinisikan nyeri sebagai sensori subyektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan pada pasien yang dikarenakan adanya potensi rusaknya jaringan (Andarmoyo, 2013). Tindakan *section caesarea* mengakibatkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan yang dapat menyebabkan nyeri. Pada proses pembedahan, anastesi akan diberikan untuk meminimalkan sensori nyeri yang dirasakan pasien. Namun, sensori nyeri akan kembali terasa ketika efek dari anastesi sudah habis. Nyeri inilah yang membuat pasien menjadi terganggu dan tidak nyaman (Whalley, et el dalam Pratiwi et al., 2012)).

Tujuan dari manajemen nyeri pasca operasi adalah untuk mengurangi atau menghilangkan rasa sakit dan ketidaknyamanan pasien dengan efek samping seminimal mungkin. Salah satu intervensi yang efek sampingnya minimal adalah penatalaksanaan nonfarmakologi. Aromaterapi adalah terapi komplementer dalam praktek keperawatan dan menggunakan minyak esensial dari bau harum tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan dan memperbaiki kualitas hidup (Bare G & Smelzer C, dalam (Bangun & Nur'aeni, 2013)).

Sharma (2009) mengatakan bahwa bau berpengaruh secara langsung terhadap otak seperti obat analgesik. Misalnya, mencium lavender maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa didalam otak dan membantu untuk merasa rileks (Bangun & Nur'aeni, 2013). Salah satu aroma untuk aromaterapi yang paling digemari adalah lavender. Berasal dari bunga levender yang berbentuk kecil dan berwarna ungu. Aromaterapi menggunakan minyak lavender dipercaya dapat memberikan efek relaksasi

bagi saraf dan otot-otot yang tegang (*carminative*) setelah lelah beraktivitas. Bunga lavender juga memiliki efek memberikan rasa kantuk (sedatif). (Diego et el dalam Dewi AP, 2013)).

Berdasarkan survey pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 10 orang ibu nifas post SC di RSUD Arifin Achmad, 7 ibu hamil mengatakan rata-rata ibu post sc mengeluh nyeri pasca operasi SC, rata-rata ibu postpartum SC mengalami nyeri berat dengan skala nyeri 7-10. Selama ini manajemen ibu post SC yang dilakukan di RSUD Arifin Achmad berdasarkan SPO yang ada tentang perawatan pasien post sc adalah menggunakan terapi farmakologi, tapi masih banyak ibu post SC yang masih mengeluh nyeri pasca operasi sehingga membuat ibu malas akan bergerak dan bahkan untuk menyusui bayinya.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah *Quasi experimental* (experiment semu) dengan Rancangan pendekatan *one group pretest posttest*.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non random sampling* secara *Purposive sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 35 responden. Menggunakan data primer dan data sekunder. Instrumen dalam penelitian ini adalah lembar observasi berupa skala untuk mengukur nyeri yaitu dengan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* dan aromaterapi secara inhalasi baik dengan menggunakan dengan *diffuser*.

Variable independent adalah aromaterapi dimana Pemberian aromaterapi lavender dengan cara inhalasi yang dilakukan dalam ruangan ibu post SC selama 30-60 menit/hari. Variabel dependen adalah nyeri post SC yaitu Nyeri yang dirasakan oleh ibu post tindakan SC. Analisis data meliputi analisa Univariat dan Bivariat dengan menggunakan SPSS

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Post SC Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*)**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Nyeri ringan	4	11,4
Nyeri sedang	7	20,0
Nyeri berat	24	68,6
Total	35	100,0

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan mayoritas responden sebelum diberikan aromaterapi lavender, mengalami intensitas

nyeri berat yakni berjumlah 24 orang ( 68,6 %).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Post SC Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*)**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Nyeri ringan	8	22,9
Nyeri sedang	25	71,4
Nyeri berat	2	5,7
Total	35	100,0

Berdasarkan tabel 2 diatas Menunjukkan mayoritas responden sesudah diberikan aromaterapi lavender, mengalami intensitas

nyeri sedang yakni berjumlah 25 orang ( 71.4 %)

**Tabel 3 Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Post SC**

	N	Mean	Standar deviasi	P Value
Nyeri sebelum diberi aromaterapi	35	6,4286	1,78697	0,000
Nyeri setelah diberi aromaterapi	35	4,6857	1,60462	

Berdasarkan tabel 3 diatas, didapatkan efektifitas aromaterapi lavender terhadap nyeri post sc diperoleh rata-ratanya nyeri sebelum diberikan aromaterapi adalah 6,4286, sedangkan setelah diberikan aromaterapi rata rata nyeri 4,6857. Standar deviasi nyeri sebelum diberikan aromaterapi

1,78697 dan setelah diberikan aromaterapi standar deviasi 1,60462, hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon menunjukkan nilai p value 0,000, hal ini menunjukkan bahwa ada efektifitas aromaterapi lemon terhadap intensitas nyeri post SC ( $p < 0,05$ ).

## PEMBAHASAN

Dari hasil test statistik menggunakan uji wilcoxon, didapat hasil bahwa rata-rata efektifitas aromaterapi lavender terhadap nyeri post SC sebelum diberikan aromaterapi adalah 6,4286, sedangkan setelah diberikan aromaterapi rata rata nyeri 4,6857. Standar deviasi nyeri sebelum diberikan aromaterapi 1,78697 dan setelah diberikan aromaterapi standar deviasi 1,60462, hasil uji statistik menunjukkan nilai p value 0,000, maka diperoleh kesimpulan

bahwa ada efektifitas aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri post SC ( $p < 0,05$ ).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Tirtawati et al., 2020) dimana Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa adanya penurunan intensitas nyeri dari skala sedang menjadi skala nyeri ringan. Hal ini dibuktikan dengan didapatkan nilai p-value 0,005. Penelitian (Anwar et al., 2018) menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri pada kelompok intervensi dari 6,92 menjadi

3,83 (skala nyeri ringan). Hal ini dibuktikan dengan didapatkan perbedaan pada kelompok kontrol dan intervensi sebelum dan setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri dengan p-value 0,000 (p value < 0,005).

Sesuai dengan teori gate control yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall bahwa impuls nyeri dihambat saat sebuah pertahanan ditutup, sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan. Hal ini menyatakan bahwa aromaterapi akan merangsang keluarnya hormone enkefalin, serotonin dan endorfin. Enkefalin dianggap dapat menimbulkan hambatan presinaptik dan hambatan pasca sinaptik pada serabut-serabut nyeri tipe C dan tipe delta A dimana mereka bersinaps di komu dorsalis. Proses tersebut mencapai inhibisi dengan penghambatan saluran kalsium. Penghambatan nyeri tersebut yaitu dengan memblok reseptor nyeri sehingga nyeri tidak dikirim ke korteks selebri dan selanjutnya akan menurunkan persepsi nyeri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akbar dkk bahwa penggunaan aromaterapi secara inhalasi dapat merangsang pengeluaran endorfin efektif menurunkan nyeri ibu postpartum dengan p value (0,000) <  $\alpha$  (0,05) ((Anwar et al., 2018)

Menurut Mclain dalam (Safaah et al., 2019) minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan. Menurut penelitian, dalam 100 gram bunga lavender tersusun atas beberapa kandungan, seperti: minyak esensial (1-3%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), betamyrcene (5,33%), p-cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linalool (26,12%), borneol (1,21%), terpinen-4-ol (4,64%), linalyl acetate (26,32%), geranyl acetate (2,14%), dan caryophyllene (7,55%). Dari data di atas,

dapat disimpulkan bahwa kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool. Diteliti efek dari tiap kandungan bunga lavender untuk mencari tahu zat mana yang memiliki efek anti-anxiety (efek anti cemas/relaksasi) menggunakan Geller conflict test dan Vogel colinfct test. Linalool memberikan hasil yang signifikan pada kedua tes, dapat dikatakan linalool adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) pada lavender. Di samping itu, kandungan minyak dalam aromaterapi lavender ikut menjadi perantara lepasnya enzim yang mengurangi kontraksi otot, sehingga memberikan rasa relaksasi dan efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada post SC (Liu et al., dalam (Safaah et al., 2019).

Penggunaan inhalasi minyak Lavender efektif untuk meredakan nyeri pasca operasi caesar. Ini dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis yang aman tanpa potensi efek samping (Abdraboo et al., 2020).

## SIMPULAN

Analisis penelitian tentang aromaterapi lavender dalam menurunkan nyeri postpartum didapat bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender, intensitas nyeri ibu post sectio caesaria adalah nyeri berat 68,6%, setelah diberikan aromaterapi lavender intensitas nyeri menurun ke nyeri sedang 71,4%. Jadi aromaterapi lavender efektif mengurangi intensitas nyeri pada ibu post sectio caesaria.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Berisi ucapan terima kasih kepada responden yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian, RSUD Arifin Ahmad yang telah memberikan izin penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdraboo, R. A., Amasha, H. A.-R., & Ali, S. E. (2020). Effectiveness Of Inhalation Of Lavender Oil In Relieving Post-Cesarean Section Pain. *The Malaysian Journal Of Nursing*, 12(1), 113–122. <https://doi.org/10.31674/mjn.2020.v12i01.014>
- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Ar-Ruzz Media.
- Anwar, M., Astuti, T., & Bangsawan, M. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Paska Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan*, XIV(1).
- Bangun, A. V., & Nur'aeni, S. (2013). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Di Rumah Sakit Dustira Cimahi. *The Soedirman Journal Of Nursing*, 8(2), 120–126.
- Dewi AP, I. P. (2013). Aromaterapi lavender sebagai media relaksasi. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(1), 21–53.
- Jitowiyono, S., & Kristiyanasari, W. (2012). *Asuhan Keperawatan Post Operasi*. Nuha Medika.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *RISKESDAS*.
- Pratiwi, R., Ermiami, & Widiasih, R. (2012). Penurunan Intensitas Nyeri Akibat Luka Post Sectio Caesarea Setelah Dilakukan Latihan Teknik Relaksasi Pernapasan Menggunakan Aromaterapi Lavender Di Rumah Sakit Al Islam Bandung. *Prosiding Seminar Nasional Dan Internasional LPPM Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Safaah, S., Purnawan, I., & Sari, Y. (2019). Perbedaan Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Nyeri Pada Pasien Post-Sectio Caesarea Di RSUD Ajibarang. *Journal Of Bionursing*, 1(1), 47–65.
- Tirtawati, G. A., Purwandari, A., & Yusuf, N. H. (2020). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea. *JIDAN Jurnal Ilmiah Bidan*, 7(2), 1–7.
- Tongkukut, I. M. M., Mamuaya, T., & Kusmiyati. (2015). Pengaruh Penyuluhan Tentang Mobilisasi Dini Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Post Sectio Caesaria. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1), 33–38.