

EFEKTIFITAS PENGGUNAAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT NYERI PADA IBU BERSALIN KALA I FASE AKTIF DI PUSKESMAS BANJARWANGI KABUPATEN GARUT

Oktarina Sri Iriani^{1*}, Seni Putri Agustiani², Mira Meliyanti³, Dian Purnama Sari⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada Bandung

*Korespondensi : oktarina@stikesdhh.ac.id

ABSTRAK

Nyeri pada saat persalinan merupakan hal fisiologis yang dialami oleh ibu bersalin, yang disebabkan oleh kontraksi pada uterus. Nyeri persalinan jika tidak ditatalaksana dengan baik akan berdampak pada menurunnya kontraksi uterus, persalinan lama, bahkan gawat janin. Aromaterapi lavender merupakan salah satu metode non-farmakologi yang bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri, merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan pada ibu bersalin. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di Puskesmas Banjarwangi Kabupaten Garut tahun 2026. Rancangan penelitian adalah pre-experimental dengan desain one group pretest-posttest. Jumlah sampel 32 orang ibu bersalin kala I fase aktif dengan teknik pengambilan consecutive sampling. Analisa data secara univariat dan bivariat, menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat efektifitas pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif. Hasil penelitian menunjukkan tingkat nyeri ibu bersalin sebelum diberikan aromaterapi lavender sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang, yaitu sebanyak 28 responden (87,5%), sedangkan 4 responden (12,5%) mengalami nyeri berat. Tingkat nyeri setelah diberikan aromaterapi lavender menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri, di mana sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 21 responden (65,6%) dan nyeri ringan sebanyak 11 responden (34,4%). Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,001$ ($< 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Kesimpulannya, pemberian aromaterapi lavender terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif.

Kata Kunci: Nyeri Persalinan, Aromaterapi Lavender, Kala I Fase Aktif

ABSTRACT

Labor pain is a physiological condition experienced by women during childbirth, caused by uterine contractions. If not properly managed, labor pain can lead to decreased effectiveness of uterine contractions, prolonged labor, and even fetal distress. Lavender aromatherapy is one of the non-pharmacological methods that can be used to reduce pain, promote relaxation, decrease tension and anxiety, and provide comfort for laboring women. The purpose of this study was to determine the effectiveness of lavender aromatherapy on pain levels in women during the active phase of the first stage of labor at Banjarwangi Community Health Center, Garut Regency, in 2026. This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 32 women in the active phase of the first stage of labor, selected through consecutive sampling. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses, with the Wilcoxon Signed Rank Test used to determine the effectiveness of lavender aromatherapy on labor pain levels. The results showed that before the administration of lavender aromatherapy, the majority of respondents experienced moderate pain, accounting for 28 respondents (87.5%), while 4 respondents (12.5%) experienced severe pain. After the administration of lavender aromatherapy, a reduction in pain

intensity was observed, with 21 respondents (65.6%) experiencing moderate pain and 11 respondents (34.4%) experiencing mild pain. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test indicated a p-value of < 0.001 ($p < 0.05$), demonstrating a statistically significant difference in pain levels before and after the administration of lavender aromatherapy. In conclusion, lavender aromatherapy is highly effective in reducing the active phase of first-stage labor pain.

Keywords: Labor Pain, Lavender Aromatherapy, Active Phase of the First Stage of Labor

PENDAHULUAN

Selama proses pembukaan serviks terjadi, kondisi ini biasanya disertai dengan rasa nyeri. Nyeri persalinan merupakan suatu kondisi fisiologis yang mulai timbul pada persalinan kala I fase laten dan semakin lama nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, di mana puncak nyeri terjadi pada fase aktif. Persalinan memang merupakan hal yang fisiologis bagi semua ibu hamil, namun kondisi ini dapat berubah menjadi patologi atau tidak normal apabila selama proses persalinan terjadi kelalaian dan kurang kehati-hatian. Jika hal tersebut tidak segera ditangani, maka dapat menyebabkan berbagai macam penyulit dan bahkan memunculkan komplikasi yang dapat membahayakan nyawa ibu maupun janin.

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 70-80% wanita melahirkan dapat mengharapkan persalinan normal yang berlangsung tanpa rasa nyeri yang patologis. Namun, sekitar 21% ibu menyatakan bahwa persalinan yang dialami menjadi proses yang sangat menyakitkan karena merasakan nyeri yang sangat hebat, sedangkan 63% tidak mendapatkan informasi yang cukup tentang persiapan yang harus dilakukan untuk mengurangi nyeri pada persalinan. Nyeri persalinan merupakan fenomena fisiologis akibat kontraksi miometrium yang dirasakan

pada perut bawah hingga menjalar ke paha dan pinggang. Intensitas nyeri ini dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan eksternal seperti kecemasan, budaya, dukungan sosial, serta pengalaman persalinan sebelumnya. Pada fase aktif kala satu, nyeri yang tidak teratasi dengan baik sering kali memicu stres berat pada ibu.

Selama persalinan, rasa sakit yang berlebihan akan menyebabkan timbulnya rasa takut dan kecemasan yang mendalam. Hal ini akan merangsang sistem saraf simpatik untuk meningkatkan sekresi katekolamin yang juga dapat meningkatkan kadar hormon dalam darah seperti epinefrin. Peningkatan hormon stres ini akan semakin meningkatkan rasa nyeri dan berpotensi memperpanjang proses persalinan (prolonged labor). Proses persalinan yang berkepanjangan ini dikaitkan erat dengan komplikasi serius pada kondisi janin, termasuk berkurangnya suplai oksigen ke janin (hipoksia) hingga berdampak pada kegawatan dan kematian janin.

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dinilai efektif dan aman adalah penggunaan aromaterapi lavender, yang berfungsi sebagai teknik distraksi dan relaksasi untuk mengalihkan perhatian ibu dari rasa nyeri saat kontraksi uterus terjadi. Aromaterapi lavender memiliki kandungan aktif berupa linalool dan linalyl acetate yang berefek sebagai

analgesik alami yang dapat membuat seseorang menjadi tenang dan rileks. Puskesmas Banjarwangi merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan milik pemerintah Kabupaten Garut yang menyelenggarakan pelayanan persalinan. Namun, di Puskesmas Banjarwangi belum diterapkan metode non-farmakologi secara optimal, khususnya penggunaan aromaterapi untuk mengurangi nyeri pada ibu bersalin. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji "Efektifitas Penggunaan Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Puskesmas Banjarwangi Kabupaten Garut".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan Pre-Experimental dengan desain One Group Pretest-Posttest. Pengumpulan data primer dilakukan pada bulan Mei 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin kala I fase aktif yang datang ke Puskesmas Banjarwangi. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode consecutive sampling. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Lemeshow. jumlah sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 responden. Kriteria inklusi meliputi ibu bersalin kala I fase aktif (pembukaan 4-7 cm), kehamilan cukup bulan (aterm), kehamilan tunggal, persalinan spontan tanpa komplikasi awal, serta bersedar menjadi subjek penelitian. Kriteria eksklusi meliputi ibu bersalin dengan induksi persalinan dan ibu bersalin yang

memiliki riwayat alergi terhadap aroma lavender.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri adalah skala Numeric Rating Scale (NRS). Responden diintervensi dengan pemberian minyak esensial 100% murni (*Young Living Lavender*) sebanyak 2 tetes yang dilarutkan ke dalam 165 ml air menggunakan alat diffuser elektronik selama 1 jam berturut-turut saat pembukaan serviks berada pada fase aktif (4-7 cm), uji hipotesis komparatif dilakukan menggunakan uji non-parametrik yaitu Wilcoxon Signed Rank Test melalui program SPSS versi 27.0.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
< 20 Tahun	6	18.8
20-35 Tahun	21	65.6
> 35 Tahun	5	15.6
Total	32	100.0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20-35 tahun, yaitu sebanyak 21 orang (65,6%). Kelompok usia ini merupakan rentang usia reproduksi sehat dan ideal untuk hamil serta melahirkan karena memiliki risiko medis yang lebih rendah. Namun, masih terdapat 11 responden (34,4%) yang berada pada usia risiko tinggi, yaitu kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender

Tingkat Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	28	87.5
Nyeri Berat	4	12.5
Total	32	100.0

Berdasarkan Tabel 2, sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender, sebagian besar ibu bersalin kala I fase aktif berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 28 orang (87,5%) dan kategori nyeri berat sebanyak 4 orang (12,5%). Hal ini menegaskan bahwa pada fase aktif kala I, kontraksi miometrium menimbulkan nyeri nyata yang dirasakan oleh seluruh subjek.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender

Tingkat Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	11	34.4
Nyeri Sedang	21	65.6
Nyeri Sangat Hebat	0	0
Total	32	100.0

Berdasarkan Tabel 3, hasil pengukuran setelah pemberian aromaterapi lavender menunjukkan pergeseran positif yang signifikan. Jumlah ibu yang mengalami nyeri sedang menurun menjadi 21 orang (65,6%), sementara 11 orang (34,4%) turun ke kategori nyeri ringan. Selain itu, sudah tidak ada lagi responden yang mengalami nyeri berat (0%).

Tabel 4. Hasil Analisis Bivariat Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tingkat Nyeri	Pretest		Posttest		P-Value	Z
	F	%	F	%		
Tidak Nyeri	0	0	0	0	<0,001	-3.873 ^b
Nyeri Ringan	0	0	11	34.4		
Nyeri Sedang	28	87.5	21	65.5		
Nyeri Sangat Hebat	4	12.5	0	0		
Total	32	100.0	32	100.0		

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -3,873$ dengan nilai signifikansi (p value < 0,001). Karena nilai p -value < 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan perbedaan bermakna antara tingkat nyeri sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender pada ibu bersalin kala I fase aktif di Puskesmas Banjarwangi.

PEMBAHASAN

Tingginya intensitas nyeri sebelum pemberian intervensi (87,5% nyeri sedang dan 12,5% nyeri berat) disebabkan oleh proses fisiologis persalinan kala I fase aktif. Kontraksi miometrium terjadi secara berkala, kuat, dan teratur guna memicu dilatasi serviks serta penipisan segmen bawah rahim. Proses iskemia jaringan uterus akibat kompresi pembuluh darah selama kontraksi merangsang

ujung-ujung saraf nosiseptor untuk mengirimkan impuls nyeri menuju medula spinalis hingga dipersepsikan ke korteks serebri sebagai sensasi nyeri hebat.

Di samping faktor fisik, faktor psikologis seperti ketakutan dan kecemasan ibu di ruang bersalin dapat memicu sistem saraf simpatis untuk meningkatkan sekresi katekolamin yang berakibat pada hipoksia jaringan otot rahim, sehingga rasa nyeri yang dialami dirasakan semakin bertambah parah.

Setelah diintervensi menggunakan aromaterapi lavender selama 1 jam, terjadi penurunan intensitas nyeri secara nyata di mana 34,4% responden mengalami nyeri ringan dan tidak ada lagi responden yang mengalami nyeri berat. Mekanisme kerja penurunan nyeri ini didasarkan pada jalur inhalasi (penciuman). Saat minyak esensial lavender diuapkan melalui diffuser, molekul senyawa aromatik yang mudah menguap terhirup masuk ke dalam rongga hidung dan merangsang silia pada reseptor olfaktori. Sinyal elektrokimia ini diteruskan secara langsung menuju sistem limbik di otak, yang merupakan pusat kendali emosi, memori, dan suasana hati.

Komponen utama kimiawi dalam minyak lavender, yaitu linalool dan linalyl acetate, memberikan efek sedatif dan analgesik dengan merangsang talamus untuk melepaskan neurotransmitter serotonin dan enkefalin. Sekresi serotonin memicu peningkatan kerja sistem saraf parasimpatis, menghasilkan efek rileks, tenang, mengurangi kecemasan, serta meredakan ketegangan otot-

otot tubuh. Bersamaan dengan itu, pelepasan enkefalin berfungsi sebagai opiat alami tubuh yang menghambat transmisi sinyal nyeri pada jalur asenden sistem saraf, sehingga persepsi nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin mengalami penurunan yang signifikan secara klinis.

Temuan empiris dalam penelitian ini sejalan dengan teori asuhan kebidanan komplementer dan didukung kuat oleh penelitian terdahulu. Heni Safrida Sitompul dkk. (2022) menemukan bahwa aromaterapi lavender efektif menurunkan tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif primigravida. Serupa dengan hal tersebut, Ika Wijayanti & Yeni Wardhani (2025) melaporkan penurunan bermakna intensitas nyeri setelah pemberian aromaterapi lavender di Puskesmas Sentani dengan nilai signifikansi yang tinggi. Fenomena penurunan kecemasan ibu bersalin akibat paparan aroma lavender stabil ini terbukti memberikan kontribusi besar bagi kestabilan psikologis, yang mendukung kemajuan persalinan yang aman dan meminimalkan risiko gawat janin akibat stres persalinan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi lavender, sebagian besar ibu bersalin kala I fase aktif di Poned Puskesmas Banjarwangi mengalami nyeri pada kategori **sedang** (87,5%), sedangkan 12,5% responden berada pada kategori **nyeri berat**. Setelah intervensi aromaterapi lavender diberikan, terjadi

penurunan intensitas nyeri yang ditandai dengan mayoritas responden berada pada kategori **nyeri sedang** (65,6%) dan sebagian lainnya pada kategori **nyeri ringan** (34,4%). Selain itu, tidak ditemukan lagi responden yang mengalami nyeri berat setelah intervensi.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender secara inhalasi menggunakan diffuser memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Banjarwangi, Kabupaten Garut, Tahun 2026, yang dibuktikan dengan nilai $p < 0,001$. Temuan ini mengindikasikan bahwa aromaterapi lavender berpotensi menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengurangi intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif.

REFERENSI

1. Astuti DA, Cessaria DE. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin dan Bayi Baru Lahir. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara; 2023.
2. Yunika RP, Ulya Y, Herlina SM. Pendidikan Kesehatan tentang Penatalaksanaan Non Farmakologi untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat (ADMA). 2023;4(1): 83-90.
3. Wijayanti I, Wardhani Y. Efektifitas Terapi Aroma Terapi Lavender Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Sentani Kabupaten Jayapura. Jurnal Kesehatan Papua. 2025;7(2):45-53.
4. Sitompul HS, Aritonang YD. Efektifitas Aroma Terapi Lavender dan Massage Effleurage terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Primigravida Di Klinik Pratama Tanjung. Journal Health of Education. 2022;3(1):12-19.
5. Hernawati Y, Riani S, Sri Iriani O, Risyanti B. Pengaruh Pemberian Essensial Oil Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Praktek Mandiri Bidan F Kota Bandung. Jurnal Kebidanan Dharma Husada. 2023;12(2):110-118.
6. Walyani SE, Purwo Astuti. Asuhan Kebidanan dan Bayi Baru Lahir. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2024.
7. Novria H, Ayudita. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Manajemen Nyeri dan Persalinan Kala I-IV. Jakarta: MCU Tim; 2023.
8. Rezeki S. Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Persalinan Nonfarmaka. Medan: Karya Citra Utama; 2020.
9. Andini IF, Puspita Y, Susanti E. Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Nafas Dalam Pada Ibu Bersalin Terhadap Persepsi Nyeri Persalinan. Jurnal Kebidanan Poltekkes Bengkulu. 2022;10(2):78-85. 7 Jurnal Ilmiah Kebidanan Dharma Husada, Vol. 5, No. 1, 2026
10. Arkha R. Effleurage Massage Aromaterapy Lavender Sebagai Terapi

- Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil. Surabaya: CV Jakad Kebon Sari; 2019.
11. Astin HN. Terapi Komplementer sebagai Alternatif Mengurangi Kecemasan Saat Persalinan. Jakarta Barat: Faisal Achmad; 2023.
12. Wulan S, Wahyuningsih RI. Asuhan Kebidanan Komplementer Pada Ibu Bersalin. Jakarta: Penerbit Nuansa Fajar Cemerlang; 2023.
13. Parapat FM, Simanjuntak EH, Tarigan R, dkk. Pengaruh Aromaterapi Lavender Dalam Pengurangan Intensitas Nyeri Persalinan Pada Primigravida. Jurnal Riset Kesehatan. 2025;10(2):134-142.
14. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
15. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Jakarta: CV. Tohar Medika; 2022.