



AROMATERAPI UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN

*Meti Patimah, Sri Wahyuni Sundari

Prodi D3 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, *email: meti.patimah@umtas.ac.id

KATA KUNCI

Aromaterapi
Boswellia Carterii
Citrus Aurantium
Mawar
Melati
Nyeri Persalinan

ABSTRAK

Abstrak: Persalinan merupakan rangkaian proses fisiologis dan psikologis yang dapat mengakibatkan nyeri persalinan, kecemasan dan kelelahan. Penatalaksanaan nyeri pada persalinan menjadi sangat penting untuk dilakukan karena nyeri persalinan tidak hanya berdampak pada fisik namun juga psikologis. Salah satu metode pengurangan nyeri persalinan adalah aromaterapi. Aromaterapi merupakan ekstrak atau minyak yang diperoleh dari tanaman, bunga, tumbuhan herbal, dan pohon. Metode penelitian ini adalah studi literatur dengan mengkaji 14 artikel penelitian. Hasil studi mengungkapkan bahwa aromaterapi Lavender, Mawar, Melati, *Citrus Aurantium* dan *Boswellia Carterii* telah terbukti efektif untuk mengurangi nyeri pada persalinan yang dapat digunakan dalam berbagai metode seperti inhalasi, mandi, pijat dan rendam kaki. Penggunaan aromaterapi yang mudah dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri persalinan.

Abstract: *Childbirth is a series of physiological and psychological processes that can lead to labor pains, anxiety and fatigue. Pain Management in childbirth is very important to do because labor pain not only affects the physical and psychological. One of the Methods of maternity pain reduction is aromatherapy. Aromatherapy is an extract or oil obtained from plants, flowers, herbs, and trees. This method of research is the study of literature by reviewing 14 research articles. Study results reveal that aromatherapy Lavender, Rose, Jasmine, Citrus Aurantium and Boswellia Carterii have been proven effective to reduce pain in childbirth which can be used in various methods such as inhalation, bathing, massage, and foot soak. Easy use of aromatherapy can be one alternative to reduce labor pains.*

A. LATAR BELAKANG

Persalinan merupakan rangkaian proses fisiologis dan psikologis yang dapat mengakibatkan nyeri persalinan, kecemasan dan kelelahan[1]. Wanita nullipara akan merespon nyeri lebih berat dari pada multipara, karena nullipara akan lebih banyak mengalami nyeri sensori pada tahap awal persalinan, sedangkan pada wanita multipara nyeri akan lebih dirasakan pada fase aktif persalinan[2].

Nyeri persalinan merupakan sensasi subjektif yang dirasakan wanita pada saat persalinan, jika tidak terkompensasi dapat menyebabkan iskemi plasenta sehingga janin akan mengalami asidosis metabolik karena kekurangan oksigen. Dampak lain dari nyeri persalinan adalah terjadinya penurunan kontraksi uterus yang dapat memperlambat kemajuan persalinan[3].

Penatalaksanaan nyeri pada persalinan menjadi sangat penting untuk dilakukan karena nyeri persalinan tidak hanya berdampak pada fisik namun juga psikologis. Manajemen nyeri secara non-farmakologi saat ini sedang mendapat perhatian besar karena memiliki kelebihan dibandingkan farmakologi. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa non-farmakologi lebih unggul dalam mengurangi nyeri karena murah, mudah, tidak invasive, meningkatkan kepercayaan diri serta adanya keterlibatan pasien dalam pemberian asuhan.

B. METODE PENELITIAN

Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur yang memaparkan tentang penggunaan aromaterapi dalam persalinan. Sumber untuk melakukan tinjauan ini meliputi studi pencarian sistematis databased komputerisasi (PubMed, NCBI, EBSCO, Elsevier, Google Cendikia, dll), meliputi jurnal penelitian sebanyak 14 artikel.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Nyeri persalinan disebabkan oleh rasa sakit visceral dan somatik. Nyeri visceral disebabkan oleh kontraksi uterus, pembukaan servik, dan mengaktifkan excitatory nociceptive afferents serta segmen bawah dari T10-L1 yang terjadi selama kala satu dan T12-L1 pada kala dua persalinan. Nyeri somatic bermanifestasi selama turunya janin dan kontraksi rahim lebih intens dan teratur yang terjadi sebagai akibat peregangan, distensi, iskemia dan tekanan pada servik, vagina dan perineum[2].

Salah satu metode pengurangan nyeri persalinan adalah aromaterapi. Aromaterapi merupakan ekstrak atau minyak yang diperoleh dari tanaman, bunga, tumbuhan herbal, dan pohon. Aromaterapi berfungsi untuk untuk mengobati serta menyeimbangkan tubuh, pikiran maupun jiwa. Beberapa minyak aromaterapi

dapat membantu kontraksi pada uterus, mengurangi nyeri, mengurangi ketegangan, menghilangkan rasa takut dan cemas, serta meningkatkan perasaan sejahtera. Ada beberapa aromaterapi yang biasa digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan.[4]–[6]

Molekul aromaterapi merangsang sistem limbik yaitu pusat emosi dimana semua ekspresi emosi dihasilkan dan memengaruhi endokrin serta saraf otonom, yang memiliki hubungan langsung dengan perasaan dan ingatan, dan dapat mengurangi kecemasan yang mengarah ke rasa sakit karena ada hubungan langsung antara nyeri dan kecemasan. Aromaterapi juga dapat membantu mengurangi kecemasan melalui pengurangan kortisol dan meningkatkan kadar serotonin. Aromaterapi dengan esensi herbal yang berbeda telah diperiksa untuk mengurangi nyeri persalinan. Lebih dari 50% ibu puas dengan hal itu berpengaruh pada pengurangan rasa sakit dan kecemasan. Aromaterapi sebagai metode non-farmakologi dapat digunakan dalam berbagai metode yaitu inhalasi, mandi, pijat dan rendam kaki.[4], [7], [8]

1. Lavender

Lavender berasal dari kata "*lavera*" yang berarti menyegarkan. Orang Romawi telah menggunakannya sebagai parfum dan aroma untuk mandi. Lavender mengandung linalool alkohol, keton dan stearaldehid. Keton dalam lavender dapat mengurangi rasa sakit, peradangan, dan menenangkan, sedangkan ester dapat mencegah kejang otot, mengurangi ketegangan dan depresi.[6], [9].



Gambar 1. Lavender essen

Penggunaan 2 tetes minyak lavender yang telah diencerkan menggunakan air suling dengan perbandingan 1:10, diteteskan pada tangan kemudian digosok dan dihirup selama 3 menit dengan jarak 2,5-5 cm dari hidung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu bersalin yang mendapatkan minyak lavender memiliki tingkat nyeri lebih rendah $p=0,001$ [6]

Penelitian lain mengungkapkan bahwa inhalasi dengan menggunakan 0,1 ml minyak esensi lavender yang dicampur dengan 2 ml air suling dapat menurunkan skala nyeri persalinan $p=0,001$. [9]

Selain inhalasi, penggunaan minyak esensi lavender dapat digunakan sebagai campuran untuk pijat punggung. Hasil penelitian pijat punggung dengan menggunakan 2 tetes minyak lavender yang dilarutkan dalam 50 cc minyak almond $p=0,000$ [10]

2. Mawar

Mawar (*Rosa Damascena*) mengandung finitil alkohol, citrenellol, nonadecane, geraniol, nerol, ethanol, heneicosane dan kaemferol. Esensi mawar sering digunakan dalam pengobatan herbal karena memiliki efek relaksan, analgesik antitusif, hipnotis, antioksidan, antibakteri, anti inflamasi, anti depresan, dan anti-diabetes.[4], [7], [9]



Gambar. 2 *Rosa Damascena*

Aroma mawar efektif digunakan untuk merangsang sistem saraf pusat. Penggunaan esensi mawar dalam campuran mandi efektif dalam membantu pembukaan serviks, melunakkan ligament, meningkatkan fungsi uterus, meningkatkan aliran darah, dan obat penenang selama persalinan.[7],[9]

Penggunaan 2 tetes (0,8 ml) esensi mawar diberikan pada kasa dengan ukuran 10x10 cm yang dipasang pada kerah ibu bersalin dan dihirup selama 10 menit. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan nyeri persalinan dan kecemasan pada ibu hamil ($p<0,05$). [7] Pemberian inhalasi juga dapat dilakukan dengan meneteskan 4 tetes esensi mawar dalam 300ml air dengan *diffuses water*. [11]

Studi lain menunjukkan penggunaan kombinasi inhalasi 1% (campuran 8 tetes esensi mawar dengan 1 liter air) yang diaplikasikan menggunakan Brenner selama 10 menit dengan rendaman kaki (1% esensi mawar dan air 40°C) dapat mengurangi nyeri persalinan ($p=0,001$). [4]

3. Melati

Minyak melati (*Jasmine*) merupakan salah satu minyak yang dapat digunakan dalam persalinan yang memiliki kandungan indole, linalkohol, asetat benzilic, alkohol benzilic, livalylacetaat dan jasmon. Pemberian pijat punggung dengan minyak melati selama 10 menit selama 3 kali dengan interval 30 menit efektif untuk menurunkan nyeri persalinan $p<0,05$. [12]

Aroma terapi melati juga dapat diberikan dengan menggunakan *diffuses water*, dilakukan dengan meneteskan 44 tetes esensi mawar dalam 300ml air dengan. [11]



Gambar. 3 *Jasmin*

4. *Citrus Aurantium*

Citrus Aurantium atau yang lebih dikenal dengan *Bitter Orange* (jeruk pahit) memiliki kandungan limonene, linalool, linalyl asetat, geranyl asetat, geraniol, nerol, dan neryl acetate. Kasa yang telah direndam dalam larutan 4ml esen citrus didekatkan pada pasien selama 30 menit efektif menurunkan nyeri persalinan.[5]



Gambar. 4 *Citrus Aurantium*

5. *Kemenyan*

Kemenyan atau *Boswellia Carterii* merupakan tanaman obat yang memiliki beragam manfaat. Kandungan asam boswellic dan pentacyclic. *Boswellia Carterii* mempunyai efek mengurangi rasa sakit dan peradangan, mengurangi nyeri persalinan. *Boswellia Carterii* dapat menghilangkan rasa sakit melalui pengurangan neurotransmitter darah seperti endorfin, serotonin, dan noradrenalin.[13], [14]

Hasil penelitian dengan menggunakan sepotong kasa direndam dalam 0,2 ml minyak esen kemenyan yang diencerkan dalam 2ml larutan garam normal kemudian ditempelkan pada kerah ibu bersalin dapat menurunkan skala nyeri persalinan primigravida $p < 0,05$. [14]



Gambar. 5 *Boswellia Carterii*

D. SIMPULAN DAN SARAN

Penatalaksanaan nyeri pada persalinan menjadi sangat penting untuk dilakukan karena nyeri persalinan tidak hanya berdampak pada fisik namun juga psikologis. Penanganan nyeri yang tepat dapat mencegah komplikasi persalinan baik pada ibu maupun janin. Pemberian aromaterapi dapat digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan yang mudah, murah dan efektif serta tidak memiliki efek samping. Aromaterapi lavender, mawar, melati, *Citrus Aurantium* dan *Boswellia Carterii* telah terbukti efektif untuk mengurangi nyeri pada persalinan yang dapat digunakan disemua pelayanan kesehatan.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] Y. L. Tzeng, Y. L. Yang, P. C. Kuo, Y. C. Lin, and S. L. Chen, "Pain, anxiety, and fatigue during labor: A prospective, repeated measures study," *J. Nurs. Res.*, vol. 25, no. 1, pp. 59–67, 2017.
- [2] S. Labor and Simon Maguire, "The Pain of Labour," vol. 1, pp. 15–19, 2008.
- [3] T. Xavier and L. Viswanath, "Effect of Music therapy on Labor Pain among Women in Active Labor Admitted in Tertiary Care Hospital Kochi," *Int. J. Integr. Med. Sci.*, vol. 3, no. 11, pp. 444–453, 2016.
- [4] M. Kheirkah, N. S. Valipour, L. Neisani, and Hamid Haghani, "Controlled Trial of The Effect of Aromatherapy on Birth Outcomes Using 'Rose Essential Oil' Inhalation and Foot Bath," *J. Midwifery*, vol. 2, no. 1, pp. 77–83, 2014.
- [5] M. Namazi, S. A. Ali Akbari, F. Mojab, A. Talebi, H. A. Majd, and S. Jannesari, "Effects of citrus *Aurantium* (bitter orange) on the severity of first-stage labor pain," *Iran. J. Pharm. Res.*, vol. 13, no. 3, pp. 1011–1018, 2014.
- [6] M. Yazdkhasti and A. Pirak, "The effect of aromatherapy with lavender essence on severity of labor pain and duration of labor in primiparous women," *Complement. Ther. Clin. Pract.*, vol. 25, pp. 81–86, 2016.
- [7] S. Hamdamian, S. Nazarpour, M. Simbar, S. Hajian, F. Mojab, and A. Talebi, "Effects of aromatherapy with *Rosa damascena* on nulliparous women's pain and anxiety of labor during first stage of labor," *J. Integr. Med.*, vol. 16, no. 2, pp. 120–125, 2018.
- [8] S. Ma et al., "Aromatherapy for pain relief during labor," *J. Nurs. UFPE line - Qualis B2*, vol. 13, no. 2, pp. 455–463, 2019.
- [9] A. Chughtai, N. M., A. M.H., and Y. F., "Comparing the effect of aromatherapy with essential oils of *rosa damascena* and lavender alone and in combination on severity of pain in the first phase of labor in primiparous women," *Crescent J. Med. Biol. Sci.*, vol. 5, no. 4, pp. 312–319, 2018.
- [10] S. Mansour Lamadah and I. Nomani, "The Effect of Aromatherapy Massage Using Lavender Oil on the Level of Pain and Anxiety During Labour Among Primigravida Women," *Am. J. Nurs. Sci.*, vol. 5, no. 2, p. 37, 2016.
- [11] R. Tanvisut, K. Traisrisilp, and T. Tongsong, "Efficacy of aromatherapy for reducing pain during labor: a randomized controlled trial," *Arch. Gynecol. Obstet.*, vol. 297, no. 5, pp. 1145–1150, 2018.
- [12] R. M. Joseph and P. Fernandes, "Effectiveness of jasmine oil massage on reduction of labor pain among primigravida mothers," *Nitte Univ. J. Heal. Sci.*, vol. 3, no. 4, pp. 104–107, 2013.
- [13] D. Hu et al., "A Combined Water Extract of Frankincense and Myrrh Alleviates Neuropathic Pain in Mice via Modulation of TRPV1," *Neural Plast.*, vol. 2017, 2017.
- [14] S. E. Saeieh, M. Rahimzadeh, N. K. Dehaghi, and S. Torkashvand, "The Effects of Inhalation Aromatherapy with *Boswellia carterii* Essential Oil on the Intensity of

Labor Pain among Nulliparous Women," *Nurs. Midwifery Stud.*, vol. 8, no. 1, pp. 45–49, 2018.

PROFIL PENULIS UTAMA



Meti Patimah, SST., M.Keb selaku penulis utama lahir di Ciamis Jawa Barat pada 13 Januari 1987, merupakan dosen di Prodi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Pendidikan Diploma III Kebidanan diperoleh di STIKes Bina Putera Banjar lulus tahun 2008, Diploma IV Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya lulus tahun 2010 dan pendidikan Magister Kebidanan di Universitas Padjajaran lulus tahun 2017. Selama menjadi dosen, penulis telah melakukan 4 kali penelitian yang didanai oleh LPPM, 1 penelitian didanai oleh Kemenristek Dikti sebagai peneliti utama dalam skema PDP tahun 2019 dan sebagai anggota peneliti dalam skema PDP tahun 2020. Penulis memiliki 4 nomor HKI dan telah mempunyai 4 publikasi di jurnal nasional serta 4 artikel proceeding seminar nasional.