



<http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>

**Pengaruh Aromaterapi *Lavender Essensial Oil*
Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan
Pada Ibu Bersalin Kala I Di Bpm Riang
Kota Seririt**

Ni Wayan Noviani¹, Fitria², Ni Made Darmiyanti³, Kadek Krisnasari⁴
¹²³⁴Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Diterima 04 September 2025, direvisi 21 September 2025, diterbitkan 30 September 2025

e-mail: novypolkeska@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan adalah suatu hal yang sangat didambakan namun ditakuti menjadi seorang ibu. Nyeri persalinan terjadi oleh karena adanya kontraksi rahim menyebabkan dilatasi dan penipisan servik. Menderita rasa sakit pada awal persalinan ini dapat menyebabkan penurunan kemampuan ibu untuk melahirkan secara normal dan mengakibatkan terjadinya resiko komplikasi pada persalinan. Penanggulangan nyeri persalinan dapat dilakukan dengan terapi komplementer salah satunya dengan pemberian aromaterapi dengan lavender pada saat persalinan.

Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender esensial oil serta mengetahui efektifitasnya terhadap intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I di PMB Riang kota Seririt Tahun 2023. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif quasi ekperimental dengan model rancangan one grup pretest posttest design tanpa kelompok kontrol. Observasi dilakukan sebelum dan setelah diberikan perlakuan pada kelompok tunggal dengan menggunakan kuisioner dan pengisian skala Nyeri (Visual Analog Scale). Hasil observasi dikelompokkan menjadi 5 skala nyeri dan diolah dalam SPSS dengan uji Wilcoxon.

Didapatkan hasil, sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender Esensial oil mayoritas intensitas nyeri berat yaitu 21 orang (70 %). Sedangkan sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender didapatkan mayoritas kategori intensitas nyeri sedang yaitu 29 orang (96,7%). Pemberian Aromaterapi Lavender Esensial Oil efektif menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Di Praktek Mandiri Bidan Riang Kota Seririt Tahun 2023 dengan nilai siginifikasi nilai $p = 0,000$ dan hasil $Z = -4,707$.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Nyeri, Persalinan

ABSTRACT

Childbirth is something that is highly desired but feared by women becoming mothers. Labor pain occurs because uterine contractions cause cervical dilation and thinning. Experiencing pain at the beginning of labor can impair a mother's ability to give birth normally and lead to Maternal Death Syndrome. Managing labor pain can be done with complementary therapies, one of which is aromatherapy with lavender during labor.

This study aims to determine labor pain in first-stage laboring mothers before and after the administration of essential lavender oil aromatherapy, and to determine its effectiveness on the intensity of labor pain in first-stage laboring mothers at PMB Riang in Seririt City in 2023. This research is a quantitative quasi-experimental study with a one-group pretest-posttest design model without a control group. Observations were made before and after treatment was administered to a single group using questionnaires and the completion of a Pain Scale (Visual Analog Scale). The observation results were categorized into 5 pain scales and processed in SPSS using the Wilcoxon test.

The results showed that before the administration of Lavender Essential Oil aromatherapy, the majority of pain intensity was severe, with 21 people (70%). After the administration of Lavender aromatherapy, the majority of pain intensity was moderate, with 29 people (96.7%). The administration of Lavender Essential Oil aromatherapy was effective in reducing the intensity of labor pain in first-stage labor mothers at the Riang Independent Midwife Practice in Seririt City in 2023, with a significance value of $p = 0.000$ and a Z-score of -4.707.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Pain, Labor

I. PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu hal yang sangat didambakan dan juga kadang ditakuti dalam menuju proses wanita menjadi seorang ibu. Pada akhir kehamilan dimana kelahiran bayi yang diharapkan akan segera berakhir, proses persalinan sangat dinantikan. Beberapa wanita menjelang hari taksiran persalinannya kadang diliputi rasa takut dan cemas terhadap rasa nyeri saat persalinan (Ernawati, 2021). Dalam proses persalinan ibu tidak bisa terlepas dari rasa nyeri. Prinsip persalinan bukanlah meniadakan rasa nyeri tetapi untuk mencari solusi yang memungkinkan ibu untuk menghilangkan rasa nyeri persalinan. Murray melaporkan kejadian nyeri persalinan di Indonesia dengan sampel 2.700 ibu yang melahirkan, dan hanya 15% persalinan yang nyeri ringan, 35% nyeri sedang, 30% nyeri berat, dan 20% disertai nyeri hebat (Adria, 2021).

Nyeri berbeda pada setiap orang berdasarkan faktor yang mempengaruhi nyeri itu sendiri. Menurut Ida Widiawati & Titi Legiati, 2015 primipara paling banyak mengalami nyeri, 63% lebih banyak dibandingkan multipara (37%). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan yaitu usia ibu, paritas, persepsi, dan kecemasan. Variabel bebas yang paling berpengaruh adalah paritas. Hasil uji statistik penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu, baik nulipara maupun multipara, berada dalam kategori nyeri berat masing-masing sebesar 30% dan 15% (Widiawati & Legiati Titi, 2015).

Berdasarkan analisis data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 menunjukkan persentase persalinan normal (pervaginam) yang dilakukan di fasilitas kesehatan maupun

rumah dengan bantuan tenaga kesehatan yaitu sebesar 77,2%., sedangkan persentase persalinan section caesarea (SC) sebesar 22,8%. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2022 melaporkan persentase sebesar 82 % total kelahiran hidup yang tidak mengalami komplikasi serius yang memerlukan intervensi darurat.

Nyeri persalinan yang tidak tertangani dengan baik dapat meningkatkan risiko komplikasi maternal akibat kelelahan dan stres fisiologis. Inilah sebabnya mengapa sangat penting bagi profesional kesehatan untuk menilai dan merawat ibu yang melahirkan. Negara-negara dengan angka kematian ibu yang tinggi biasanya memiliki standar hidup yang rendah. Di Indonesia, SDKI 2020 bertujuan untuk menurunkan angka kematian ibu melahirkan dari 307 menjadi 220 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab kematian ibu antara lain abortus, perdarahan, infeksi, komplikasi persalinan, dan penyebab tidak langsung lainnya. (Solehati dkk 2018).

Ada beberapa cara untuk mengurangi nyeri persalinan tanpa perlu intervensi farmasi. Beberapa bukti menunjukkan bahwa memilih metode non-farmasi mengurangi nyeri persalinan sementara juga tidak memiliki efek samping. Beberapa metode non farmakologi yaitu terapi panas dan dingin, terapi sentuhan, pijat refleksi, relaksasi, terapi air, menggunakan *birthing ball*, terapi musik, akupresur, dan aroma terapi (Ernawati, 2021). Bukan hanya untuk nyeri persalinan normal tetapi juga dapat digunakan pada ibu bersalin dengan seksio sesarea (Nouria *et al* 2024).

Aromaterapi merupakan terapi yang menggunakan minyak esensial atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menyamankan jiwa raga (Nira dkk, 2017). Salah satu dari beberapa minyak yang sering digunakan adalah aroma lavender. Lavender (*Lavandula angustifolia*) merupakan salah satu minyak esensial yang paling populer dalam aromaterapi. Kandungan utamanya meliputi *linalool* dan *linalyl acetate*, yang diketahui memiliki efek analgesik, sedatif, dan relaksasi otot (Abbaszadeh *et al.*, 2020). Ketika aroma lavender dihirup, molekul aromatik menstimulasi sistem limbik di otak, terutama hipotalamus dan amigdala, yang berperan dalam pengaturan emosi, stres, dan persepsi nyeri. Hal ini memicu pelepasan endorfin dan serotonin yang menimbulkan rasa tenang dan menurunkan persepsi nyeri (Kaviani *et al.*, 2022). Kandungan *linalool* memiliki efek depresan ringan pada sistem saraf pusat, menurunkan transmisi impuls nyeri, serta mengurangi kontraksi otot uterus yang berlebihan. Selain itu, efek vasodilatasi dari aromaterapi meningkatkan sirkulasi darah dan oksigenasi jaringan, membantu mengurangi nyeri akibat hipoksia jaringan selama kontraksi (Rizki *et al.*, 2023).

Penelitian Haslin, 2021, membuktikan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dengan pada kelompok intervensi, bahwa aromaterapi dengan lavender memperbaiki status kecemasan/kegelisahan selama persalinan dan mengurangi sekresi serotonin.

II. METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *quasi ekperimental* dengan model rancangan *one grup pretest posttest design* tanpa kelompok kontrol. Observasi dilakukan setelah diberikan perlakuan pada kelompok tunggal. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling* karena keterbatasan populasi ibu bersalin yang memenuhi kriteria pada periode penelitian. Total sampel yang digunakan dalam penelitian ini Adalah 30 ibu bersalin kala I fase aktif di PMB Riag Kota Seririt yang memenuhi kriteria inklusi yaitu (1) ibu bersalin normal kala I fase aktif dan (2) bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu (1) ibu bersalin normal kala I fase aktif dengan komplikasi dan (2) ibu berencana bersalin dengan seksio sesarea. Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) di Politeknik Kesehatan Kartini Bali dengan nomor 059/KEPK/MI/PKKB/2023.

Instrumen yang digunakan adalah SOP penggunaan aromaterapi lavender dan lembar observasi VAS untuk mengukur skala nyeri yang dinyatakan dalam 5 kategori (tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri berat dan nyeri tidak tertahankan). Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan persentase tiap variabel dan analisis bivariat yaitu dengan uji Wilcoxon.

III. PEMBAHASAN

Berikut dibawah ini adalah tabel hasil karakteristik subyek penelitian :

Tabel 1. Karakteristik Subyek Penelitian

| Karakteristik Responden | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|---|---------------|----------------|
| Kelompok Umur | | |
| Masa remaja < 20 tahun | 0 | 0 |
| Masa dewasa awal 20-35 tahun | 29 | 96,7 |
| Masa dewasa akhir >35 tahun | 1 | 3,33 |
| Total | 30 | 100 |
| Pendidikan | | |
| Tidak sekolah | 0 | 0 |
| Pendidikan dasar (SD) | 1 | 3.3 |
| Pendidikan menengah (SMP, SMA) | 26 | 86.7 |
| Pendidikan tinggi (Diploma, Perguruan Tinggi) | 3 | 10 |

| Karakteristik Responden | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------------------------|----------------------|-----------------------|
| Total | 30 | 100 |
| Paritas | | |
| Primigravida | 10 | 33.3 |
| Multigravida | 20 | 66,7 |
| Total | 30 | 100 |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu 29 orang (96,7%) responden dengan kelompok umur 20 – 35 tahun dan hanya Sebagian kecil yaitu 1 orang (3,33%) dengan kelompok umur lebih dari 35 tahun. Sebagian besar responden memiliki pendidikan menengah yaitu sebanyak 26 orang (86,7%), Sebagian kecil pendidikan dasar yaitu sebanyak 1 orang (3,3%) dan Sebagian kecil pendidikan tinggi yaitu sebanyak 3 orang (10%). Berdasarkan paritas responden yaitu kurang dari setengahnya itu sebanyak 10 orang (33,3%) dengan paritas primigravida dan lebih dari setengahnya sebanyak 20 orang (66,7%) dengan paritas multigravida.

Berdasarkan tabel dibawah ini tentang diagram VAS sebelum dan sesudah Intervensi menunjukkan bahwa :

Tabel 2. VAS sebelum dan sesudah Intervensi

| Kualitas Nyeri (VAS) | | Frequency | % |
|-----------------------------|----------------------------|------------------|----------|
| Sebelum Intervensi | 4- 6 (Nyeri Sedang) | 7 | 23.3 |
| | 7-9 (Nyeri Berat) | 21 | 70.0 |
| | 10 (Nyeri Tak Tertahankan) | 2 | 6.7 |
| | Total | 30 | 100.0 |
| Sesudah Intervensi | 4-6 (Nyeri Sedang) | 29 | 96.7 |
| | 7-9 (Nyeri Berat) | 1 | 3.3 |
| | Total | 30 | 100.0 |

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum intervensi diberikan, sebagian kecil responden sebanyak 7 orang (23,3%) mengalami nyeri sedang, hampir setengahnya yaitu 21 orang (70%) responden mengalami nyeri berat dan sebagian kecil yaitu 2 orang (6,7%) mengalami nyeri tak tertahankan. Sedangkan, sesudah diberikan intervensi menunjukkan bahwa Sebagian kecil yaitu 1 orang (3,3 %) responden mengalami nyeri berat dan sebagian besar yaitu sebanyak 29 orang (96,7 %) responden mengalami nyeri sedang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh A. Hafids R dkk 2020 yang menyatakan kualitas nyeri sebelum diberikan aromaterapi lavender lavender didapatkan mayoritas intensitas nyeri berat. Diperkuat oleh penelitian Juliani W, & Sanjaya R, 2021, diketahui bahwa dari 16 responden sebelum diberikan aroma terapi lavender didapatkan rata-

rata tingkat nyeri persalinan kala 1 fase aktif 7,19 (kategori nyeri Berat) dengan standar deviasi 1,601, skala nyeri minimal 4 dan skala nyeri maksimal 9 dan dari 16 responden.

Tabel 3. Analisis Efektifitas Aromaterapi Lavender Esensial Oil Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Di PMB Riang Kota Seririt

| Variabel | | N | Negative Rank | Positif Rank | Ties | Wilcoxon Signed Ranks Test | Nilai Z |
|-------------|----------|----|---------------|--------------|------|----------------------------|---------|
| Skala nyeri | Pretest | 30 | 23 | 0 | 7 | | |
| | Posttest | 30 | 23 | 0 | 7 | 0.000 | -4,707 |

Keterangan:

a. Negatif rank adalah VAS sesudah intervensi < VAS sebelum intervensi

b. Positif Rank adalah VAS sesudah intervensi > VAS sebelum intervensi

c. Ties adalah VAS sesudah intervensi = VAS sebelum intervensi

Berdasarkan data analisis statistic non parametrik pada tabel 3, data sebelum dan sesudah intervensi terdapat hasil *negative rank* yang lebih besar dibandingkan positif rank dan ties yang berarti hasil intensitas nyeri yang menurun dari sebelum dan sesudah intervensi sebagian besar dari total sampel sejumlah 23 sampel dari total 30 sampel.

Dari tabel 3 di dapatkan hasil uji statistic Wilcoxon untuk VAS sesudah dan sebelum intervensi pemberian aromaterapi lavender pada ibu bersalin kala I menunjukkan bahwa nilai uji <0.05 (0.000) yang berarti bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari aromaterapi lavender terhadap nyeri persalinan dengan hasil Z -4,707 menyatakan ada penurunan kualitas nyeri, bahwa sebagian besar hasil intervensi memberikan hasil positif terhadap penurunan kualitas nyeri persalinan.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Wulan dkk., 2022, yang menunjukkan ada perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender (<0,05) dengan rata-rata pada kelompok intervensi terjadi penurunan (1,13) sedangkan pada kelompok kontrol terjadi peningkatan nilai rata-rata nyeri persalinan (2,13) yang artinya ada perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif.

Dipertegas juga oleh Nira dkk., 2017, Pengumpulan data nyeri menggunakan skala penilaian nyeri dan aromaterapi lavender dengan metode observasi. Hasil penelitian rata-rata intensitas nyeri pada ibu bersalin sebelum diberikan aromaterapi lavender sebesar 7,07 (Nyeri Berat) dan sesudah diberikan aromaterapi lavender sebesar 5,53 (Nyeri Sedang). Hasil uji statistik *Paired T Test* diperoleh nilai p value 0,000 ($p < \alpha$ 0,05) yang menunjukkan hasil penurunan kualitas nyeri yang signifikan. Nyeri persalinan disebabkan karena kontraksi uterus melalui sekresi kadar katekolamin dan kortisol yang meningkat, sehingga

menyebabkan terjadinya penurunan aliran darah uterus dan penurunan aktivitas uterus yang akan mengakibatkan persalinan lama.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori yang kemukakan oleh Nira dkk, 2017 bahwa lavender mempunyai efek relaksasi sekaligus perangsang serta sebagai penyejuk pada orang cemas dan perangsang bagi orang yang depresi. Bunga lavender dapat dijadikan minyak esensial yang sering dipakai sebagai aromaterapi karena dapat memberikan manfaat relaksasi dan memiliki efek sedasi.

Kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool (C₁₀H₁₈O). *Linalool* adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek relaksasi Hafidz dkk, 2020. *Linalool* yang dihasilkan bunga lavender akan menstimulus talamus untuk mengeluarkan enkefalin, berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami. *Enkefalin* merupakan neuromodulator yang berfungsi untuk menghambat nyeri fisiologis sama halnya dengan endorphin yang dihasilkan secara alami oleh tubuh dan memiliki kemampuan untuk menghambat transmisi nyeri, sehingga nyeri berkurang (Nira dkk, 2017). Menurut Karningsih dkk, 2022 menyatakan bahwa minyak aromaterapi lavender lebih efektif dibandingkan dengan lilin aromaterapi dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan pada fase aktif.

IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender terbukti memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan, terutama pada fase aktif kala I. Senyawa aktif utama dalam lavender seperti *linalool* dan *linalyl acetate* bekerja dengan mekanisme menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, menstimulasi produksi endorfin, serta memberikan efek sedatif dan relaksasi otot polos. Aromaterapi lavender efektif sebagai intervensi pendukung atau intervensi non farmakologis standar dalam manajemen nyeri persalinan normal dan dapat menjadi pilihan alternatif yang murah, mudah, serta memiliki efek relaksasi baik secara fisiologis maupun psikologis. Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk menguji efek kombinasi aromaterapi lavender dengan teknik relaksasi lain seperti musik terapi, massage, atau hypnobirthing guna mengetahui pengaruh sinergisnya terhadap penurunan nyeri dan lama persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

Abbaszadeh, F., et al. (2020). *The effect of lavender aromatherapy on pain perception and satisfaction in primiparous women during labor*. *Complementary Therapies in Medicine*, 48, 102273. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102273>

- Adria, G. 2021. *Pengaruh Aromaterapi Lavender Essensial Oil Terhadap Nyeri Persalinan Pada Primigravida Kala I Di RSUD Koja Tahun 2021*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan. Poltekkes Kemenkes Jakarta III.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). *Profil Kesehatan Ibu dan Anak 2022*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2022/12/23/54f24c0520b257b3def481be/pr ofil-kesehatan-ibu-dan-anak-2022.html>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). *Profil Statistik Kesehatan 2023*. Jakarta: BPS. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/20/feffe5519c812d560bb131ca/pro fil-statistik-kesehatan-2023.html>
- A.Hafidz, R dkk. 2020. 'Efektifitas Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Di RSHB Kota Batam'. *Zona Kebidanan*. Vol. 10, No. 3, hh 25-31.
- Ernawati,S. 2021. *Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Persalinan*. Skripsi. Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia. Banjarmasin
- Juliani W & Sanjaya R. 2021. *Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif*. *Wellness And Healthy Magazine*. Vol 3, No 2. hh, 155 – 160.
- Karningsih, K., Jehanara, J., Winancy, W., & Yulfitria, F. (2022). *The Effectiveness of Lavender Aromatherapy Oil and Candle to Reduce The Pain in The Active Phase of 1st Stage of Labor*. *Women, Midwives and Midwifery*, 2(2), 75-82.
- Kaviani, M., et al. (2022). *Lavender essential oil aromatherapy for labor pain management: A randomized controlled trial*. *Journal of Obstetric and Gynecologic Research*, 48(6), 1563–1571.
- Nira E, Ridwan M & Herlina.2017. *Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Pengurangan Neyri Persalinan Kala I Aktif*. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai* Vol 10, No 1. hh 5-10
- Nouira, M., Trabelsi, K., & Chtourou, H. (2024). *Aromatherapy using lavender oil: Effectiveness on pain and stress relief in clinical and non-clinical populations – A systematic review*. *Springer Nature Public Health*, 14(2), 241–255. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10389-024-01923-7>.
- Rizki, N. F., et al. (2023). *Lavender aromatherapy as a complementary method for pain relief during childbirth: A quasi-experimental study*. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23(1), 140.
- SDKI (Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia). (2022). *Data Kelahiran dan Persalinan*. BKKBN & BPS. <https://sdki.bkkbn.go.id/>
- Solehati, T dkk. 2018. *Terapi Nonfarmakologi Nyeri Pada Persalinan: Systematic Review*. Faculty of Nursing-Universitas Padjajaran.

- Widiawati I & Legiati T. 2015. *Mengenal Nyeri Persalinan pada Primipara dan Multipara. JURNAL BIMTAS*.Vol 2, No1.hh 42-48
- Wulan E, Suprihatin, Indrayani T. 2022. *Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif pada Ibu Bersalin di RS Lira Medika Karawang-Jawa Barat. Journal for Quality in Women's Health*.Vol.5, No. 1. Hh 99 – 106