

## PENGARUH AROMA *THERAPY* LEMON TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF

Ulfa Maqfirah<sup>1</sup>, Yenni Kurniawati<sup>1</sup>, Misna Adriani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Akademi Kebidanan Medica Bakti Persada, Subulussalam, Indonesia

\*Correspondence: [ulfamaqfirah0107@gmail.com](mailto:ulfamaqfirah0107@gmail.com)

**ABSTRAK:** Latar Belakang: persalinan merupakan proses fisiologis bagi ibu hamil, namun beberapa ibu mengalami rasa takut dan cemas terhadap rasa nyeri saat persalinan, rasa takut dan cemas terhadap nyeri persalinan akan merangsang pengeluaran hormon katekolamin dan steroid yang berlebihan, sehingga menyebabkan vasokonstriksi yang mengakibatkan pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus sehingga bisa terjadi inersia uteri. Nyeri persalinan dan cemas dapat diatasi dengan menggunakan terapi non farmakologi, salah satunya dengan aromatherapy. Tujuan penelitian: Untuk mengetahui Efektifitas Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Nur Asmalindar Kota Subulussalam tahun 2022. Metode penelitian : Metode penelitian adalah Quasi Eksperimen dengan Rancangan penelitian desain post-test only control group desain. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin, dengan teknik pengambilan sampel accidental sampling, dengan jumlah sampel 36 orang yang dibagi dalam 2 kelompok. Analisis data menggunakan uji t-independent. Hasil Penelitian: Hasil Uji statistik menunjukkan bahwa  $P=0,003$  ( $<0,005$ ), hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh aroma therapy lemon dengan pengurangan rasa nyeri persalinan kala I fase aktif di PMB Nur Asmalindar Kota Subulussalam. Sehingga hal ini disarankan dapat dilakukan sebagai salah satu terapi non farmakologi bagi ibu dalam persalinan dengan nyeri kala I fase aktif persalinan.

**Kata kunci:** Aroma Therapy Lemon, intensitas nyeri, persalinan kala I fase aktif

**ABSTRACT:** Background: Labor is a physiological process for pregnant women, but some mothers experience fear and anxiety about pain during labor, fear and anxiety about labor pain will stimulate excessive release of catecholamine and steroid hormones, causing vasoconstriction which results in reduced blood flow and oxygen to the uterus so that uterine inertia can occur. Labor pain and anxiety can be overcome by using non-pharmacological therapy, one of which is aromatherapy. Purpose of the study: To determine the Effectiveness of Lemon Aromatherapy on the Intensity of Labor Pain in the First Active Phase at PMB Nur Asmalindar, Subulussalam City. Research method: The research method is an Experiment with a post-test-only control group design. The population in this study were all mothers in labor, with an accidental sampling technique, with a sample size of 36 people divided into 2 groups. Data analysis using the t-independent test. Research Results: Statistical test results showed that  $P = 0.003$  ( $<0.005$ ), indicating an effect of lemon aroma therapy on reducing pain in the first stage of active labor in PMB Nur Asmalindar, Subulussalam City. So this is suggested to be done as one of the non-pharmacological therapies for mothers in labor with pain in the first stage of active labor.

**Keywords:** Aroma Therapy Lemon, pain intensity, the active phase of the first stage of labor

### PENDAHULUAN

Persalinan merupakan rangkaian kejadian yang diakhiri dengan keluarnya

bayi yang cukup bulan 37 – 42 minggu atau hampir cukup bulan, kemudian diikuti dengan keluarnya plasenta dari

tubuh ibu dengan adanya kontraksi rahim pada ibu. Prosedur kelahiran bayi dan plasenta dari rahim melalui proses yang diawali dengan kontraksi rahim yang menyebabkan terjadinya dilatasi serviks atau pelebaran mulut rahim.

Adapun tanda-tanda persalinan yaitu yang pertama kontraksi (His) dimana perut ibu terasa kencangkencang yang sering dan juga teratur dengan nyeri dijajarkan dari pinggang ke paha. Kedua pembukaan serviks, biasanya untuk ibu hamil dengan kehamilan pertama terjadinya pembukaan ini disertai nyeri perut, dan yang terakhir pecahnya ketuban dan keluarnya bloody show. Keluarnya cairan ketuban dari jalan lahir bisa terjadi secara normal namun bisa juga terjadi karena ibu mengalami trauma, infeksi, atau bagian ketuban yang tipis berlubang dan pecah. Setelah ketuban pecah ibu akan mengalami kontraksi atau nyeri yang terus menerus. Nyeri saat persalinan adalah hal fisiologis yang dialami oleh ibu bersalin, karena disebabkan oleh kontraksi pada rahim, namun jika nyeri persalinan tidak ditangani dengan baik maka bisa berdampak buruk bagi ibu dan janin (Afdila & Nuraida, 2021).

Menurut World Health U8UOrganization (WHO) pada tahun 2019 Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN Secretariat, 2020). Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan meningkat setiap tahun. Pada tahun 2021 menunjukkan 7.389 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2020 sebesar 4.627 kematian (Kemenkes RI, 2022).

Usaha untuk mengurangi rasa nyeri pada saat persalinan sudah banyak dilakukan, ada 2 metode pengendalian nyeri yaitu metode farmakologis dan non farmakologis. Manajemen nyeri secara non

farmakologis saat ini sedang mendapat perhatian besar karena memiliki kelebihan dibandingkan farmakologi. Beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa non-farmakologi lebih unggul dalam mengurangi nyeri karena murah, mudah, tidak invasive, meningkatkan kepercayaan diri serta adanya keterlibatan pasien dalam pemberian asuhan (Ulya et al., 2021).

Diketahui bahwa lemon mempunyai kandungan Limonena sebanyak 70,58%. Limonena ialah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat system kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri yang bisa menjadi anestesi yang efektif dalam pengurangan kecemasan selama proses persalinan, dimana kecemasan berakibat pada proses persalinan lama sehingga berakibat fatal pada janin (fetal outcome) (Yulyana, 2023).

Menurut jurnal Sonya Soraya aromaterapi lemon citrus adalah jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dan cemas. Hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon citrus terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Perbedaan rata-rata skala nyeri persalinan diuji menggunakan uji t dependen mendapatkan hasil nilai p value 0,009. Tujuan asuhan kebidanan ini adalah untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif setelah diberikan aromaterapi lemon.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan rancangan desain post-test only control group desain yang terdiri dari 2 kelompok dan masing-masing kelompok diberikan intervensi yang berbeda. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin yang ada di PMB Nur Asmalindar Kota Subulussalam, dengan teknik

pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Juli 2022, dimana pengumpulan data dilakukan dengan memberikan intervensi pada ibu bersalin kala I, kemudian mengkaji intensitas nyeri persalinan kala I dengan melihat ekspresi wajah ibu menggunakan skala intensitas nyeri (0-10). Pada kelompok perlakuan ibu bersalin mendapatkan perlakuan aromaterapi lavender yaitu essential oil lavender dimasukkan ke dalam alat air humidifier purifier hh 104 aro pada saat ibu bersalin kala I. Analisa data menggunakan uji *T-independent* untuk melihat tingkat penurunan intensitas nyeri persalinan pada masing-masing kelompok.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Hasil Uji Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi Nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif pada kelompok Non perlakuan di PMB Asmalindar.

| No | Skala Nyeri       | F  | Persentase |
|----|-------------------|----|------------|
| 1  | Hurts Little Bit  | 1  | 6,3 %      |
| 2  | Hurts Little More | 6  | 37,5 %     |
| 3  | Hurts Even More   | 5  | 31,3 %     |
| 4  | Hurts Whole Lot   | 2  | 12,5 %     |
| 5  | Hurts Worts       | 2  | 12,5 %     |
|    | Total             | 16 | 100,0 %    |

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa, sebagian besar skala nyeri pada ibu yang menjalani persalinan masuk pada kategori *Hurts Little More* sebanyak 6 (37,5%)

Tabel 2. Distribusi frekuensi nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif pada kelompok perlakuan di PMB Asmalindar.

| No | Skala Nyeri       | F  | Persentase |
|----|-------------------|----|------------|
| 1  | No Hurts          | 1  | 6,3 %      |
| 2  | Hurts Little Bit  | 5  | 31,3 %     |
| 3  | Hurts Little More | 8  | 50,0 %     |
| 4  | Hurts Even More   | 2  | 12,5 %     |
|    | Total             | 16 | 100,0 %    |

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar skala nyeri pada ibu yang menjalani persalinan masuk pada kategori *Hurts Little More* sebanyak 8 (50.0%)

### 2. Hasil Uji Bivariat

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi efektifitas pemberian Aroma Therapy Lemon terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase Aktif

| Faktor                | N  | Mean Rank | Sum of Ranks | Asymp. Sig. (2-tailed) |
|-----------------------|----|-----------|--------------|------------------------|
| Intensitas Perlakuan  | 16 | 11,84     | 189,50       | 0,003                  |
| Nyeri tidak perlakuan | 16 | 21,16     | 338,50       |                        |
| Total                 | 32 |           |              |                        |

Tabel 3. Menunjukkan bahwa terdapat 16 ibu yang dilakukan penelitian dan didapatkan  $\alpha < P$  Value ( $0,003 < 0,005$ ). Hasil ini berarti terdapat pengaruh aromatherapy lemon terhadap intensitas nyeri persalinan kala I Fase aktif

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil Uji statistik menunjukkan bahwa terdapat 16 ibu yang dilakukan penelitian dan didapatkan  $\alpha < P$  Value ( $0,003 < 0,005$ ). Hasil ini berarti terdapat pengaruh aromatherapy lemon terhadap intensitas nyeri persalinan kala I Fase aktif.

Nyeri persalinan merupakan nyeri akibat kontraksi miometrium disertai mekanisme perubahan fisiologis dan biokimiawi. Disamping factor fisik, factor psikologis dan emosi, motivasi juga mempengaruhi timbulnya nyeri persalinan. Sebanyak 90% persalinan disertai nyeri, bahkan sampai nyeri berat. (Soraya, 2021).

Ibu hamil biasanya khawatir terhadap nyeri yang akan mereka hadapi saat persalinan serta bagaimana mereka akan bereaksi terhadap nyeri dan untuk mengatasi rasa sakit tersebut. Situasi dan kondisi dalam menghadapi nyeri ini sangat individual, sehingga menyebabkan pengalaman rasa nyeri berbeda antara satu dengan yang lainnya (Ginting, 2019).

Hal yang perlu ditekankan pada pasien adalah bahwa tanpa adanya rasa nyeri maka persalinan tidak mengalami kemajuan, karena salah satu tanda persalinan adalah adanya his yang akan menimbulkan rasa sakit (Media et al., 2022).

Aromaterapi biasanya menggunakan minyak essensial yang telah diekstraksi dari berbagai bagian tanaman. Aromaterapi dapat mengurangi stress, menenangkan pikiran, membangkitkan semangat dan meningkatkan konsentrasi. Minyak essensial biasanya diserap melalui kulit atau dihirup. Salah satu aromaterapi yang banyak digunakan adalah aromaterapi lemon (citrus lemon) (Media et al., 2022).

Berdasarkan Suwanti, et al (2018) diketahui bahwa lemon memiliki kandungan 66-80 geranil asetat, netrol, terpine 6-14%, a pinene 1-4% dan mrcyne dan limonen. Limonen adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat system kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri yang dapat menjadi anastesi yang efektif dalam pengurangan kecemasan selama persalinan, dimana kecemasan berakibat pada proses persalinan lama sehingga berakibat fatal pada asuhan (fetal outcome) (Ginting, 2019).

Penelitian Sonya Soraya tahun 2021, hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu bersalin setelah mendapatkan perlakuan dengan aromaterapi lemon mengalami penurunan nyeri. Dapat diketahui bahwa terdapat 6 responden yang mengalami penurunan skor nyeri. Ada 2 responden yang mengalami penurunan 1 poin pada skala 9 menjadi 8 masih dalam kategori nyeri berat, ada 2 responden yang mengalami penurunan dari skala 8 menjadi 7 masih dalam kategori nyeri berat dan 2 responden mengalami penurunan dari skala 6 menjadi 5 namun masih dalam kategori nyeri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa ada ibu bersalin mengalami penurunan nyeri persalinan setelah mendapatkan

aromaterapi lemon.

Uraian diatas menyatakan bahwa terdapat penurunan nyeri persalinan setelah dilakukan asuhan pemberian aromaterapi lemon pada ibu bersalin kala 1 fase aktif. Dan terdapat perbedaan penurunan nyeri pada masing-masing ibu bersalin. Pada asuhan yang dilakukan ini hanya didapatkan pengurangan intensitas nyeri tetapi tidak dapat menghilangkan nyeri, dikarenakan nyeri pada saat persalinan bersifat fisiologis dan terjadi pada 99% wanita bersalin.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afdila, R., & Nuraida, N. (2021). Efektifitas Aroma Therapy Lemon Dan Bitter Orange Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(1), 1–5. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i1.3253>
- Ginting, L. (2019). Efektifitas Aromatherapy Lemon Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan, Lama Persalinan Kala Ii Dan Fetal Outcome Di Klinik Heni Kasih. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(1), 44–50. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i1.245>
- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In Pusdatin.Kemendes.Go.Id.
- Media, J., Ilmu, K., Faseaktif, I., Praktek, B., & Lamongan, M. (2022). *Jurnal Surya*. 13(03), 300– 305.
- Soraya, S. (2021). Pengaruh Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon Citrus Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 184–191. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.653>
- Ulya, Y., Maya Herlina, S., Suryati Pratiwi, Y., Yarsi Mataram, Stik., Studi Kebidanan Program Sarjana, P., & TGH Muh Rais Lingkar Selatan Mataram, J.

(2021). Literature review  
Aromaterapi Bitter Orange (Citrus  
Aurantium) Menurunkan Nyeri  
Persalinan Kala 1 Fase Aktif.  
Journal Of Fundus, 1(1).  
Yulyana, M. (2023). Original Article\*)  
Perbandingan Pemberian

Aromaterapi Lavender Dan  
Lemon Terhadap Nyeri Persalinan  
Kala I Pada Ibu Bersalin Di  
Wilayah Puskesmas Cimanggu  
Pandeglang Banten Tahun 2022.  
02(06), 718– 728.