



Tersedia online di: journal.gunabangsa.ac.id

Journal of Health (JoH)

ISSN (online): 2407-6376 | ISSN (print): 2355-8857



*The Effectiveness of Giving Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Aromatherapy to Reduce Labor Pain: A Systematic Literature Review*

Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) untuk Mengurangi Nyeri Persalinan: Tinjauan Literatur Sistematis

Amanda Rapibta Yakoeb^{1*}, Fitriana², Eka Vicky Yulivantina³, Evy Ernawati⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta

ABSTRACT

During labor, the mother experiences pain due to contractions of the uterine muscles. These contractions are a sign to give birth to the baby and open the baby's birth canal. These contractions can cause pain experienced by many women, and most women who cannot accept the pain are caused by thoughts that are influenced by stress called fear, tension, pain (fear, tension, and pain). In addition, parity can also affect pain. Because in primiparous mothers, the pain will be more pronounced at the beginning of labor, while for nulliparous mothers the pain will be felt when the fetal head descends which will take place quickly during the second stage. The perception of increasingly intense pain can increase maternal anxiety and tension so that it is not uncommon for mothers to ask for an accelerated delivery process, namely by sectio caesar. This study uses a systematic literature review method, this method is used to identify, review, evaluate and interpret all studies that are by the criteria studied. This study also aims to examine various studies on the relationship between complementary therapy in reducing labor pain. This study uses aromatherapy where aromatherapy is a non-pharmacological technique that can increase maternal comfort during the birth process and has an effective coping effect on the delivery experience. Lavender flower is aromatherapy which contains linalyl acetate and linalool as the main ingredients. The fragrant aroma produced by lavender can stimulate the thalamus to secrete enkephalin, which functions as a pain reliever and anxiety during labor.

Keywords: Lavender, Maternity, Labor Pain

INFORMASI ARTIKEL

Diterima : 24 Maret 2021
Disetujui : 18 Januari 2022
Dipublikasi : 25 Januari 2022

KORESPONDENSI

Amanda Rapibta Yakoeb
amandarapibta.yakoeb28@gmail.com
+62 895-1503-3317

INTISARI

Pada proses persalinan ibu mengalami nyeri karena adanya kontraksi antara otot rahim. Kontraksi ini merupakan tanda untuk melahirkan bayi dan membuka jalan lahir bayi. Kontraksi tersebut dapat menimbulkan rasa nyeri yang dialami oleh banyak wanita, dan sebagian besar wanita yang tidak bisa menerima rasa nyeri tersebut diakibatkan oleh pikiran yang dipengaruhi oleh stres yang disebut fear, tension, pain (takut, tegang dan nyeri). Selain itu paritas juga dapat mempengaruhi rasa nyeri. Karena pada ibu primipara, nyeri akan lebih terasa pada saat awal persalinan sedangkan untuk ibu nulipara nyeri akan terasa pada saat penurunan kepala janin yang mana akan berlangsung cepat pada saat kala II. Persepsi nyeri yang semakin intens dapat meningkatkan kecemasan ibu dan rasa tegang sehingga tidak jarang dari ibu akan meminta proses persalinannya dipercepat yaitu dengan cara sectio caesare. Penelitian ini menggunakan metode sitematik literature review, metode ini digunakan untuk



Di bawah lisensi *Creative Commons Attribution 4.0 International License*.

mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi dan mentafsirkan semua penelitian yang sesuai dengan kriteria yang diteliti. Studi ini juga bertujuan untuk menelaah berbagai studi tentang keterkaitan pemberian terapi komplementer dalam mengurangi nyeri persalinan. Penelitian ini menggunakan aromaterapi dimana aromaterapi merupakan teknik non farmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat proses bersalin dan mempunyai pengaruh koping yang efektif terhadap pengalaman persalinan. Bunga lavender merupakan aromaterapi yang memiliki kandungan utama linalyl aseton dan linalool. Aroma harum yang dihasilkan oleh lavender dapat merangsang talamus untuk mengeluarkan enkefalin, yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit serta kecemasan saat persalinan.

Kata kunci: *Lavender, Ibu Bersalin, Nyeri Persalinan*

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung selama 18 jam. Hasil dari konsepsi dikeluarkan karena terjadi kontraksi yang teratur, adanya kemajuan persalinan yang sering dan kuat yang bekerjasama dalam keharmonisan untuk melahirkan bayi (Walyani, 2016).

Pembukaan serviks dalam proses persalinan biasanya disertai dengan rasa nyeri. Nyeri persalinan yaitu suatu kondisi yang fisiologis yang mulai timbul pada persalinan kala 1 fase laten dan semakin lama nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif. Kepribadian seorang ibu yang sedang menjalani proses bersalin berperan penting terhadap rasa nyeri, ibu secara alamiah akan tegang dan cemas dan lebih lemah dalam menghadapi persalinan dibanding ibu yang rileks dan percaya diri (Suryani & Yulaikah, 2016)

Penyebab kematian ibu di Negara Indonesia sebanyak 80% disebabkan oleh komplikasi dalam kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Nyeri juga dapat dikategorikan dalam derajat paling tinggi dibandingkan dengan nyeri yang lainnya dan dapat mengakibatkan perpanjangan pada saat persalinan kala I. Nyeri yang berlebihan dan juga terlalu lama akan menimbulkan kecemasan dan tekanan psikologis, sehingga dapat mempengaruhi keadaan fisik ibu bersalin (Rosalina, 2018). Akibat yang ditimbulkan oleh nyeri yaitu banyak wanita yang tidak bisa menerima rasa nyeri tersebut sehingga ibu akan meminta proses persalinannya di percepat, dan sebagian wanita akan minta diberikan obat

penghilang rasa nyeri, bahkan sebagian wanita karena takut merasakan nyeri akan meminta dilakukan operasi pada proses persalinan. (Azizah dkk., 2020). Menurut penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat ibu bersalin sebanyak 93,5% dilaporkan mengalami nyeri yang tajam atau dapat ditahan, sedangkan di Finlandia sebanyak 80% dilaporkan mengalami nyeri yang parah dan tidak tertahan (Baker, 2011). Sedangkan penelitian Marpaung (2011) dengan judul Gambaran Nyeri Persalinan pada Ibu primigravida di Klinik Bersalin Sally Medan menunjukkan sebagian besar ibu primigravida mengalami nyeri berat, sebanyak 54% mengalami nyeri sedang, dan sebanyak 46% mengalami nyeri ringan.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi nyeri persalinan salah satunya menggunakan metode nonfarmakologi yaitu relaksasi, tehnik pernafasan, fokus perhatian, latihan fisik, terapi musik, massage, accupresure, acupuntur, aromatherapy, hypno-brithing (Judha, 2012). Menurut KEPMENKES No. 369 Tahun 2007 juga telah dijelaskan mengenai standar kompetensi bidan yaitu bidan dalam menangani persalinan dan kelahiran dapat memberikan kenyamanan pada ibu bersalin seperti pengurangan rasa nyeri tanpa obat. Selain itu, menurut PERMENKES No. 97 Tahun 2014 juga telah dijelaskan mengenai pelayanan kesehatan pada saat persalinan dalam pasal 14 bahwa salah satu aspek dasar yang diberikan kepada ibu bersalin yaitu asuhan sayang ibu dan sayang bayi.

Aromaterapi merupakan teknik non farmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat proses bersalin dan mempunyai pengaruh koping yang efektif

terhadap pengalaman persalinan (Rosalina, 2018). Aroma bunga lavender merupakan aromaterapi yang memiliki kandungan utama linalyl aseton dan linalool. Dengan menghirup aroma lavender dapat menyebabkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak kita meningkat dan gelombang ini yang akan membantu merilekskan pikiran kita. (Fanda, 2019).

METODE

Studi ini merupakan tinjauan literatur (*literature review*) yang mengkaji berbagai informasi terkait pengurangan rasa nyeri persalinan dengan terapi komplementer. Tinjauan pustaka dalam kajian ini dapat melalui pencarian sistematis database, yaitu Google Scholar, Pubmed, Cochrane, dan MEADLINE

dengan memasukkan kata kunci “*Maternity Mother*” “*Aromatherapy lavender OR Lavendula augustifolia*” dan “*to the reduce labor pain*”, hingga diperoleh jurnal yang dianggap paling relevan sejumlah 15 jurnal yang diterbitkan dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia antara tahun 2007-2020. Penelitian-penelitian yang dilakukan dalam jurnal tersebut diantaranya dilakukan di negara Chenna, Indonesia, India, Iran, Italia, Mesir, Thailand, dan Turki, dengan menggunakan rancangan penelitian seperti Randomized Clinical Trial, Quasi Eksperimen dan Kuantitatif. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, original reserch 5-10 tahun terakhir dengan responden ibu bersalin dengan nyeri persalinan yang diberikan aromatherapy lavender untuk mengurangi nyeri tersebut.

Tabel 1 | Fase Penelusuran

PICO	Search Terms
Patient	(<i>Maternity Mother OR Confined OR parturient OR labor, OR childbirth</i>)
Intervention	(<i>Aromatherapy lavender OR Lavendula augustifolia</i>)
Comparison	
Outcome	(<i>Is related to the reduce labor pain</i>)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian kami yang berjudul efektivitas pemberian aromatherapy (*lavendula*

augostfolia) untuk mengurangi nyeri persalinan dengan *Systematic Literature Review* sebanyak 15 jurnal dapat dijadikan dalam tabel berikut:

Tabel 2 | Hasil Penelitian

Nama Peneliti	Tahun	Tempat	Desain	Jumlah sampel
Burns, dkk	2007	Italia	RCT	513
Vakilian & Keramat	2013	Iran	RCT	60
Zahra	2013	Iran	RCT	60
Kaviani dkk.	2014	Iran	RCT	160
Raju	2014	India	RCT	60
Mansour Lamadah	2016	Mesir	RCT	60
Yazdkhasti & Pirak	2016	Iran	RCT	120
Park, dkk	2017	Turki	RCT	60
Sivasankari & Vanitha	2017	Chennai	Kuantitatif	60
Rosalina	2018	Boyolali	Quasi Eksperimen	54
Tanvisut, dkk .	2018	Thailand	RCT	104
Chughtai, dkk.	2018	Iran	RCT	120
Vakilian, dkk.	2018	Iran	RCT	120
Maedeh, dkk.	2019	Iran	RCT	60
Azizah, dkk.	2020	Sidoarjo	Quasi Eksperimen	60

Tabel 3 | Karakteristik Jurnal

Karaktristik	f(Frekuensi)	%(presentase)
Tahun		
2007-2012	1	6,7
2013-2017	8	53,3
2018-2020	6	40
Total	15	100
Publikasi		
Nasional	2	13,3
Internasional	13	86,7
Total	15	100
Desain Penelitian		
RCT	12	80
Quasi Eksperimen	2	13,3
Kuantitatif	1	6,7
Total	15	100

Jurnal penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 15 jurnal dan 86,7% jurnal pada penelitian ini menggunakan bahasa Inggris dan 13,3% menggunakan bahasa Indonesia. Desain penelitian ini yang paling banyak digunakan dalam penelitian ini yaitu randomized clinical trial sebanyak 80%, quasi eksperimen sebanyak 13,3% dan terakhir menggunakan desain kuantitatif dengan teknik

simple random sebanyak 6,7%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Burns dkk., (2007) dalam penelitian *Systematik Literature Review* sebagian besar penelitian mereka menggunakan randomized clinical trial. Karena tujuan dari penelitian yang mereka yaitu mengevaluasi secara kritis dan merangkum semua bukti yang tersedia dari uji klinis secara acak.

Tabel 4 | Karakteristik Ibu Bersalin

Karakteristik	f (frekuensi)	% (presentase)	Total
Usia			
≤35	811	48,6	
>35	3	0,1	100
Tanpa Keterangan	857	51,3	
Riwayat Persalinan			
Primigravida	855	51,2	
Multigravida	286	17,1	
Grandemultigravida	0	0	100
Nulipara	350	20,9	
Tanpa Keterangan	180	10,8	
Pekerjaan			
Bekerja	42	2,6	
Ibu rumah tangga	142	8,4	100
Tanpa Keterangan	1487	89	
Pendidikan			
Baca dan tulis	5	0,3	
SD	59	3,53	
SMP	30	1,8	
SMA	59	3,53	100
PT	51	3,05	
Tanpa Keterangan	1467	87,79	

Sebagian besar subjek penelitian berusia ≤ 35 tahun. Menurut penelitian yang dilakukan oleh

Kaviani, dkk., (2014) usia, pendidikan, merupakan faktor yang efektif dalam mengurangi

nyeri persalinan. Karena semakin tua usia ibu bersalin juga akan sangat beresiko dalam proses persalinan. Selain itu faktor dari paritas ibu juga mempengaruhi nyeri persalinan. Dimana dari hasil penelitian ini sebagian besar ibu 855 (75,3%) ibu adalah primipara. Pengalaman melahirkan untuk pertama kalinya dapat mempengaruhi kondisi psikologi ibu seperti takut terhadap rasa sakit, takut bagaimana proses persalinannya, takut terhadap anaknya nanti dan takut akan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk melakukan persalinan nanti yang akan menyebabkan ibu lelah. Keadaan ibu yang lemah akan menyebabkan tingginya tingkat nyeri yang

dirasakan ibu selama proses persalinan. Nyeri persalinan merupakan suatu keadaan yang normal yang tidak menyenangkan yang terjadi selama proses persalinan. (Rosalina, 2018).

Selanjutnya pada tabel pendidikan, sebagian pendidikan responden pada penelitian ini yaitu SD dan SMA sebanyak 59 orang (30,4%), diikuti dengan PT sebesar 41 orang (21,1%), lalu SMP sebesar 30 orang (15,5%) dan yang terakhir tidak mempunyai pendidikan atau hanya baca dan tulis sebanyak 5 orang (2,6%). Sedangkan untuk data pekerjaan sebagian besar ibu tidak bekerja yaitu sebesar 142 orang (77,2%).

Tabel 5 | Karakteristik Intervensi dalam Menurunkan Nyeri Persalinan dan Durasi pemberian

Karakteristik	f (frekuensi)	% (presentase)
Intervensi		
Massage	5	27,8
Inhalasi	11	61,1
Kompres	1	5,5
Footbath	1	5,5
Murotal Al-Qur'an	1	5,5
Total	18	100
Jenis Ekstrak		
Lavender	15	62,5
Citrus	2	8,3
Rose	2	8,3
Roman chamomili	1	4,2
Clary sange	1	4,2
Boswellia carteri	1	4,2
Gas entonoxs	1	4,2
Melati	1	4,2
Total	24	100
Durasi		
<15 menit	2	13,3
≥ 15 menit	10	66,7
Tanpa Keterangan	3	20
Total	15	100

Intervensi yang digunakan untuk menurunkan nyeri persalinan dengan non farmakologi sebagian besar menggunakan inhalasi dengan aromaterapi lavender. Terapi inhalasi merupakan suatu jenis terapi yang diberikan melalui saluran nafas. Minyak essensial adalah nutrisi yang larut dalam lemak dan cepat diserap saat diaplikasikan di luar maupun untuk pernapasan, mereka di ekresikan melalui ginjal dan paru-paru. Selama persalinan minyak seperti

lavender dapat meningkatkan relaksasi dan dapat mengurangi nyeri persalinan (Vakilian dkk., 2018). Selain itu aromaterapi telah diidentifikasi secara luas dalam ilmu kebidanan sebagai obat non farmakologi dan terapi komplementer dan metode alternatif. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tanvisut et al., 2018. di Thailand dijelaskan bahwa dosis yang digunakan dalam penelitiannya yaitu dengan cara 4 tetes aromaterapi dilarutkan dalam 300 ml air dan

dilarutkan secara terus menerus selama ibu dalam proses persalinan menggunakan difuser aroma. Durasi prosedur intervensi dalam menurunkan nyeri persalinan sebagian besar menunjukkan durasi ≥ 15 menit. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rosalihan (2018), pemberian aromaterapi lavender selama 15 menit mampu menurunkan intensitas nyeri persalinan. Penghisapan aroma yang harus dapat menyebabkan perubahan psikologis dan fisiologis manusia. Aromaterapi lavender dapat meningkatkan gelombang alfa di dalam otak kita dan gelombang inilah yang menciptakan keadaan rileks. Karena pada saat kita menghirup aromatherapi lavender tubuh akan merangsang untuk melepaskan senyawa endorfin yang berfungsi sebagai menghilangkan rasa sakit secara alami dan aman. Selain inhalasi lavender juga dapat digunakan dengan cara massase. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sivasankari & Vanitha, (2017) bahwa minyak lavender sangat efektif, aman, dan hemat biaya yang dapat dijadikan sebagai metode non farmakologi untuk mengatasi nyeri persalinan serta dapat meningkatkan kepuasan ibu selama bersalin.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* pada 15 jurnal penelitian dengan judul Efektivitas Pemberian Aromatherapi Lavender (*Lavendula Augustifolia*) Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan, dapat disimpulkan bahwa rata-rata ibu bersalin mengalami nyeri berat dan cara atau metode yang dipilih ibu untuk mengatasi nyeri tersebut yaitu menggunakan aromatherapi lavender selama >15 menit secara inhalasi. Aromatherapi ini dipilih karena bau harum yang dihasilkan oleh bunga lavender akan merangsang talamus untuk mengeluarkan enkafelin, yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit selain itu aromatherapi tidak memiliki efek samping yang merugikan dan aman, nyaman bila digunakan selain itu aromatherapi lavender banyak digunakan karena harganya relatif murah.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, N., Rosyidah, R., & Machfudloh, H. (2020). Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Lavendula Augustifolia*) dan Neroli (*Citrus Aurantium*) terhadap Penurunan Nyeri Proses Persalinan. *Midwiferia Jurnal Kebidanan*, 6(1), 26–31.
- Baker. (2011). *Buku Ajar Ilmu Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Burns, E., Zobbi, V., Panzeri, D., Oskrochi, R., & Regalia, A. (2007). Aromatherapy in childbirth: A pilot randomised controlled trial. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 114(7), 838–844. <https://doi.org/10.1111/j.1471-0528.2007.01381.x>
- Chughtai, A., M., N., M.H., A., & F., Y. (2018). 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 Journal of Medical and Biological Sciences*, 5(4), 312–319.
- Fanda. (2019). Applies Relaxation Technique of Lavender Aromatherapy To Client Post Sectio Caesarea With Pain. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 3, 2.
- Judha, (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kaviani, M., Azima, S., Alavi, N., & Hossein, M. (2014). The effect of lavender aromatherapy on pain perception and intrapartum outcome in primiparous women. *British Journal of Midwifery*, 22(2), 125–128. <https://doi.org/10.12968/bjom.2014.22.2.125>
- KEPMENKES RI. (2007). *KEPMENKES No.369/MENKES/SK/III/2007 Tentang Standar Profesi Bidan*. Jakarta: KEPMENKES RI
- Maedeh, S., Ronak, S., Bijan, N., Asrin, K., Karim, N., Shahgheibi, S., & Fariba, R. (2019). Comparison of the effect of entonox gas and

- aromatherapy with lavender on the severity of labor pain. *Healthy Aging Research*, 08(01), 1-5. <https://doi.org/10.35248/har.2019.8.1>
- Mansour Lamadah, S. (2016). The Effect of Aromatherapy Massage Using Lavender Oil on the Level of Pain and Anxiety During Labour Among Primigravida Women. *American Journal of Nursing Science*, 5(2), 37. <https://doi.org/10.11648/j.ajns.20160502.11>
- Marpaung, L. M. (2011). Gambaran Kecemasan dan Nyeri Persalinan pada Ibu Primigravida di Klinik Bersalin Sally Medan. *Jurnal Kesehatan universitas Sumatra Utara*, Medan 3,(3) 757-764
- Park, G., Hotel, L., Linhartova, V., Republic, C., & Proceed-, I. (2019). *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and*. 6(8), 21-29.
- Raju, J., S. M. (2014). Effectiveness of Aromatherapy in Reducing Labour Pain and Duration of Labour among Primigravidas: A Pilot Study. *International Journal of Health Sciences and Research (IJHSR)*, 4(2), 124-128.
- Rosalina. (2018). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Persalinan Kala I Di Wilayah Puskesmas Klego I Boyolali*. 9(1), 1-10.
- Suryani, E., & Yulaikah, S. (2016). Efektifitas Penerapan Lingkungan Persalinan Dengan Terapi Komplementer (Aromaterapy, Terapi Musik Dan Terapi Relaksasi) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(1), 55-63. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v1i1.64>
- Sivasankari, & Vanitha, J. (2017). Effectiveness of lavender oil massage on pain perception and level of satisfaction during rst stage of labor among primipara mothers at Public Health Centre, Chennai. *International Journal of Scientific Research*, 6(3), 40-41. <https://www.worldwidejournals.com/glob>
- al-journal-for-research-analysis-GJRA/fileview/March_2017_1491816463_15.pdf
- Tanvisut, R., Traisrisilp, K., & Tongsong, T. (2018). Efficacy of aromatherapy for reducing pain during labor: a randomized controlled trial. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 297(5), 1145-1150. <https://doi.org/10.1007/s00404-018-4700-1>
- Vakilian, K., & Keramat, A. (2013). The Effect of the Breathing Technique With and Without Aromatherapy on the Length of the Active Phase and Second Stage of Labor. *Nursing and Midwifery Studies*, 1(3), 115-119. <https://doi.org/10.5812/nms.9886>
- Vakilian, K., Keramat, A., & Gharacheh, M. (2018). Controlled Breathing With or Without Lavender Aromatherapy for Labor Pain at the First Stage: A Randomized Clinical Trial. *Crescent Journal of Medical and Biological Sciences*, 5(3), 172-175.
- Walyani. (2016). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Yazdkhasti, M., & Pirak, A. (2016). The effect of aromatherapy with lavender essence on severity of labor pain and duration of labor in primiparous women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 25, 81-86. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.08.008>
- Zahra, A. (2013). Lavender aromatherapy massages in reducing labor pain and duration of labor: A randomized controlled trial. *African Journal of Pharmacy and Pharmacology*, 7(8), 456-430. <https://doi.org/10.5897/ajpp12.391>