

## Terapi *Massage* Ekstremitas Bawah dengan *Jasmine Aromatherapy* dalam Menurunkan Skala Nyeri Persalinan

Haifa Wahyu\*, Liza Fitri Lina, Leni Rozani

Program study of Nursing Science, Faculty of Health Science, Universitas Muhammadiyah Bengkulu  
Jl. Bali, Kp. Bali, Bengkulu 38119, Indonesia

\*Correspondence e-mail: haifaw10@gmail.com

### Abstract

*Pain in labor is a natural process. If it is not handled properly it will cause other problems, namely, due to the knowledge and inexperience of the mother when facing childbirth so that hormone production increases and results in vasoconstriction which causes blood flow to the mother will decrease. This study aims to measure the effectiveness of lower extremity massage with jasmine aromatherapy to reduce pain scale in latent phase in labor. The research method was pre-experimental design, the study used a one group pre-test-post-test design, which revealed a causal relationship by involving one group of subjects. The subject group was observed before the intervention, it was observed again after the intervention was carried out. The results of statistical analysis obtained p value: 0.001. The conclusion of this study is that lower extremity massage therapy with jasmine aromatherapy reduces pain scale in latent phase of labor.*

**Keywords:** Labor, Massage therapy, Lower extremity, Pain scale,

### Abstrak

*Nyeri pada persalinan merupakan suatu proses alamiah. Apabila tidak diatasi dengan baik akan menimbulkan masalah lain yaitu meningkatnya kecemasan karena kurangnya pengetahuan dan belum adanya pengalaman pada ibu saat menghadapi persalinan sehingga produksi hormon adrenalin meningkat dan mengakibatkan vasokonstriksi yang menyebabkan aliran darah ke ibu menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas massage ekstremitas bawah dengan jasmine aromatherapy terhadap penurunan skala nyeri pada persalinan kala 1 fase laten. Metode penelitian yaitu pre eksperimen design, penelitian ini menggunakan rancangan one group pre test - post test design, yaitu mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek di observasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian di observasi lagi setelah dilakukan Intervensi. Hasil analisis statistik didapatkan nilai p: 0,001. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terapi massage ekstremitas bawah dengan jasmine aromatherapy menurunkan skala nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase laten.*

**Kata Kunci:** Persalinan, Terapi massage, Ekstremitas bawah, Skala nyeri

### 1. Pendahuluan

Nyeri persalinan merupakan bagian dari proses yang normal. Sebuah penelitian dilakukan pada wanita dalam persalinan kala I didapatkan bahwa 60% primipara melukiskan nyeri akibat kontraksi uterus sangat hebat, dan 30% nyeri sedang. Pada multipara 45% nyeri hebat, 30% nyeri sedang, dan 25% nyeri ringan (Maskanah, 2011). Hasil penelitian Ajartha (2007), menemukan hanya 15% persalinan yang berlangsung tanpa nyeri atau nyeri ringan, 35% persalinan disertai nyeri sedang, 30% persalinan disertai nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri yang sangat hebat. Penelitian Kianpour (2016) mendapatkan hasil 53.3% ibu bersalin mengalami nyeri sedang dan 46.7% mengalami nyeri persalinan yang berat. Data-data tersebut menunjukkan bahwa nyeri persalinan yang dirasakan ibu pada saat melahirkan sangat berat dan menyakitkan bagi ibu. Penurunan rasa nyeri merupakan salah satu kebutuhan ibu dalam proses persalinan. Dampak secara fisiologis nyeri persalinan menyebabkan iskemik pada plasenta sehingga janin akan kekurangan oksigen sehingga terjadi metabolisme anaerob yang menyebabkan asidosis metabolik.

Dampak psikologis nyeri persalinan akan mengakibatkan ibu mengalami kesulitan untuk

Received: 19 Mei 2022, Accepted: 4 Agustus 2022 - Jurnal Photon Vol.13 No. 1

DOI: <https://doi.org/10.37859/jp.v13i1.3653>

PHOTON is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

berinteraksi, hal ini menyebabkan ibu sulit untuk mengungkapkan perasaannya. Pengalaman yang buruk terhadap persalinan bisa mempengaruhi keengganan untuk kehamilan dan persalinan berikutnya. Kondisi nyeri yang hebat pada proses persalinan memungkinkan para ibu cenderung memilih cara yang paling gampang dan cepat untuk menghilangkan rasa nyeri, Obat-obat memberikan efek samping yang merugikan yang meliputi fetal hipoksia, resiko depresi pernapasan neonatus, penurunan Heart Rate / Central nervous system (CNS) dan peningkatan suhu tubuh ibu yang dapat menyebabkan perubahan pada janin (Mander, 2013).

Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibanding dengan metode nonfarmakologi, namun metode farmakologi lebih mahal, dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik. Sedangkan metode nonfarmakologi lebih murah, simpel, efektif dan tanpa efek yang merugikan (Mander, 2013). Metode nonfarmakologi dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan, karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya. Relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan dan perubahan posisi, relaksasi, hidroterapi, terapi panas/dingin, massage (counter pressure), musik, guided imagery, akupresur, aromaterapi merupakan beberapa teknik nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman, sederhana dan tidak menimbulkan efek merugikan serta mengacu kepada asuhan sayang ibu, dibandingkan dengan metode farmakologi yang berpotensi mempunyai efek yang merugikan (Wals, 2007). Contoh penerapan manajemen nyeri persalinan secara non farmakologis yaitu pemijatan (massage) dan *jasmine* aromaterapi.

Teknik pemijatan pada titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah sehingga aliran darah dan energi di dalam tubuh kembali lancar (Sari, 2010). Dalam hal ini, pemijatan akan dilakukan di bagian ekstremitas bawah yakni pada kaki. Pada saat melakukan masase pada otot-otot kaki maka dapat meningkatkan tekanan ke otot ini secara bertahap untuk mengendurkan ketegangan sehingga membantu memperlancar aliran darah ke jantung. Masase pada kaki diakhiri dengan masase pada telapak kaki yang akan merangsang dan menyegarkan kembali bagian kaki sehingga memulihkan sistem keseimbangan dan membantu relaksasi (Lestari, Iga & Murniati, 2016). Sejumlah studi menunjukkan bahwa terapi pijat yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan kadar hormon stress kortisol, menurunkan kecemasan sehingga tekanan darah akan turun dan fungsi tubuh semakin membaik (Sari & Novriani, 2017).

Masase atau pijat akan dikombinasikan dengan minyak *esensial jasmine* yang merilekskan. Aroma *jasmine essential oil* akan ditangkap oleh indera penciuman dan diteruskan ke susunan saraf pusat, lalu pesan akan diteruskan ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi darah dan limfatik. Tandanya berupa pelepasan substansi neurokimia yang menimbulkan perasaan senang, rileks, tenang atau terangsang. penggunaan aromaterapi dalam terapi penyembuhan mengurangi kecemasan dan mengatasi nyeri dapat dijadikan sebagai satu alternatif untuk mengurangi nyeri persalinan dibandingkan dengan penggunaan obat-obatan yang tentunya mempunyai efek samping. Berdasarkan beberapa penelitian yang berhubungan dengan aromaterapi diketahui bahwa aroma bunga atau tumbuhan dapat mempengaruhi manusia secara fisik dan psikologis. Secara fisiologis, aroma wewangian dapat menghambat perjalanan nyeri melalui teori *gate control*. Secara psikologis, aroma wewangian yang berasal dari tumbuhan atau bunga dapat memberikan rasa nyaman sehingga mampu membuat ibu tenang dan rileks sehingga mengalihkan perhatian dari rasa sakit yang dialaminya

Melati yang merupakan salah satu jenis bunga dapat digunakan sebagai alternatif dalam mengurangi nyeri persalinan. Selain tanpa efek samping, aroma melati juga merupakan wewangian yang sering dirasakan dan disukai oleh wanita. Di samping itu aroma melati merupakan terapi nonfarmakologi yang aman dan tidak membahayakan ibu dan janin (Wahyu & Lina, 2019). Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti tentang efektivitas terapi *massage* ekstremitas bawah dengan *jasmine aromatherapy* terhadap penurunan skala nyeri persalinan kala 1 fase laten.

## 2. Metodologi

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, metode penelitian yaitu pre eksperimen design, penelitian ini menggunakan rancangan *one group pre test - post test design*, yaitu mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek di observasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian di observasi lagi setelah dilakukan intervensi. Penelitian dilakukan di salah satu klinik Bidan Praktik Mandiri di Kota Bengkulu. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari-April 2021. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang pasien yang diberikan terapi *massage* ekstremitas bawah dengan *jasmine aromatherapy*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah pasien bersalin pervaginam kala 1 fase laten dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah pasien dengan persalinan kala 1 fase laten yang mengalami komplikasi penyakit lain sebagai penyulit, seperti: preeklamsia, plasenta previa dan sebagainya.

Pengukuran skala nyeri sebelum perlakuan dengan aroma *jasmine* disebut pre test dan Pengukuran skala nyeri pada pasien sesudah pemberian terapi *massage* ekstremitas bawah dan *jasmine aromatherapy* disebut post test. Data primer data yang diperoleh dari pengamatan langsung menggunakan observasi dan wawancara dengan perincian sebagai berikut, sebelum perlakuan selama 10 menit responden dinilai, menggunakan skala ukur ordinal dengan Lembar Instrumen menggunakan Skala pendeskripsi verbal (Verbal Descriptor scale, VDS). Ordinal hasilnya dicatat pada format (instrumen) kemudian responden diberikan *massage* ekstremitas bawah dengan *jasmine* aromaterapi, pelaksanaan penurunan intensitas nyeri pada pasien di klinik salah satu bidan di kota Bengkulu menggunakan skala ukur ordinal hasilnya dicatat kembali pada format (instrumen) kemudian data yang diperoleh ini dimasukkan ke dalam format pengumpulan data tabulasi untuk diolah. Setelah data lengkap mencapai target, data dimasukkan ke dalam format tabulasi data untuk mempermudah dalam pengolahan data secara statistik. Hasil pengolahan data yang telah dilakukan maka dilakukan deskripsi data hasil penelitian yang akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi untuk memberikan gambaran mengenai data yang di peroleh.

Bahan dan perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini adalah esensial oil Aroma *Jasmine* (Minyak Melati), humidifier, minyak pelumas, wadah kecil, Waslap/handuk kecil, Lembar Instrumen dengan menggunakan skala pendeskripsi verbal (Verbal Descriptor scale, VDS).

## 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian tampak pada tabel dan pembahasan berikut ini:

**Tabel 1.** Skala Nyeri Pasien Sebelum Dilakukan Terapi *Massage* Ekstremitas Bawah Dengan *Jasmine Aromaterapi*

No	Skala nyeri sebelum intervensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Berat terkontrol	15	100
2	Sedang	0	0
	Total	15	100

Berdasarkan Tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa skala nyeri pasien sebelum dilakukan terapi *massage* ekstremitas bawah dengan *jasmine* aromaterapi yaitu 15 orang (100 %) responden mengalami nyeri berat terkontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skala nyeri pasien sebelum dilakukan terapi *massage* ekstremitas bawah dengan *Jasmine* aromaterapi di Praktik Bidan Mandiri Bengkulu yaitu 15 (100%) Responden mengalami nyeri berat terkontrol. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami nyeri berat terkontrol.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Rejeki, Nurullita, & Krestanti, 2013) bahwa rentang nyeri yang dirasakan sebelum dilakukan intervensi adalah pada skala 9-10 sebanyak 13 responden

dengan persentase sebesar 54,2% dan pada skala 78 sebanyak 11 responden dengan persentase sebesar 45,8%; hal ini dapat diartikan bahwa nyeri yang paling banyak dialami ibu bersalin sebelum/pre intervensi merupakan nyeri berat hingga nyeri yang tak tertahankan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, skor nyeri terendah (minimum) adalah 7 dan skor nyeri tertinggi (maximum) adalah 10, dengan standar deviasi sebesar 0,824 dan nilai rata-rata (mean) sebesar 8,63.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Alifa (2018) tentang “efek teknik masase Effleurage pada abdomen terhadap penurunan intensitas nyeri pada disminore primer mahasiswa PSIK FKUB Malang”. Dengan hasil bahwa teknik Effleurage terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri disminore primer. Potter dan Perry (2011) melaporkan bahwa stimulus nyeri mengaktifkan bagian sistem limbik yang diyakini mengendalikan emosi seseorang, khususnya ansietas. Sistem limbik dapat memproses reaksi emosi terhadap nyeri, yakni memperburuk atau menghilangkan nyeri. Kecemasan seringkali menyertai nyeri. Hubungan antara kecemasan dan nyeri merupakan hubungan yang kompleks, kecemasan seringkali meningkatkan respon nyeri, tetapi nyeri juga dapat menimbulkan kecemasan. Sangat sulit untuk memisahkan dua sensasi tersebut, kesehatan emosional seseorang biasanya dapat mentoleransi lebih terhadap nyeri sedang bahkan nyeri berat dibandingkan dengan seseorang yang emosinya tidak stabil.

Sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa cemas dan takut menyebabkan peningkatan otot dan gangguan aliran darah menuju otak dan otot. Hal tersebut menyebabkan tegangan pada otot pelvis, kontraksi uterus terganggu, dan hilangnya tenaga pendorong ibu selama kala II persalinan. Ketegangan yang lama akan menyebabkan kelelahan pada ibu dan meningkatkan persepsi nyeri serta menurunkan kemampuan ibu untuk mengontrol rasa nyerinya (Yuliatun, 2008).

Nyeri terjadi kemungkinan disebabkan oleh suatu keadaan bahwa pada kala I persalinan, nyeri terjadi karena adanya kontraksi uterus yang mengakibatkan dilatasi dan penipisan serviks dan iskemia pada uterus. Nyeri akibat dilatasi serviks dan iskemia pada uterus ini adalah nyeri viseral yang dirasakan oleh ibu pada bagian bawah abdomen dan menyebar ke daerah lumbal, punggung dan paha. Nyeri tersebut dirasakan ibu saat kontraksi dan menurun atau menghilang pada interval kontraksi. Pada akhir kala I dan kala II persalinan, nyeri yang dirasakan ibu adalah nyeri somatik yang dirasakan pada daerah perineum akibat peregangan pada jaringan perineum, tarikan peritoneum, dan daerah uteroservikal saat kontraksi, atau penekanan kandung kemih, usus, dan struktur sensitif panggul.

**Tabel 2.** Skala Nyeri Pasien Setelah Dilakukan Terapi Massage Ekstremitas Bawah Dengan Jasmine Aromaterapi

No	Skala nyeri sesudah intervensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Berat Terkontrol	3	20
2	Sedang	12	80
	Total	15	100

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa skala nyeri pasien setelah dilakukan terapi massage ekstremitas bawah dengan *jasmine* aromaterapi yaitu 12 orang (80 %) responden mengalami nyeri sedang dan 3 orang (20%) responden mengalami nyeri berat terkontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri pasien bersalin kala 1 fase laten sesudah dilakukan terapi *Massage* ekstremitas bawah dengan aromaterapi *Jasmine* pada Klinik Bidan Praktik Mandiri Bengkulu yaitu 12 (80%) Responden mengalami skala nyeri sedang, dan 3 (20%) responden dengan skala nyeri berat terkontrol. Hal ini berarti setelah diberikan terapi *Massage* ekstremitas bawah dengan aromaterapi *Jasmine* terdapat penurunan skala nyeri pada pasien.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Lamadah & Nomani, 2016) yang menyatakan masase dengan menggunakan minyak lavender terbukti signifikan menurunkan nyeri persalinan 0,6 poin dibandingkan sebelum perlakuan. Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Smith et

al (2012) yang dilakukan pada responden dengan menggunakan aromaterapi dan placebo untuk menurunkan nyeri persalinan.

Hasil penelitian Oktavia (2017) menunjukkan bahwa terdapat perubahan nyeri sebelum dan sesudah perlakuan menghirup aroma ekstrak melati pada responden. Frekuensi nyeri sebelum perlakuan pada kelompok perlakuan memiliki nilai median 6 dengan rentang 4-9 mengalami penurunan menjadi median 4 (3-9). Berbeda dengan kelompok kontrol yang jauh mengalami peningkatan yaitu dengan nilai median 4.5 dengan rentang 2-10 naik menjadi 9(4-10). aromaterapi memberikan efek terhadap hypothalamus pada sistem saraf yang memengaruhi kerja neurochemistry untuk menghasilkan zat endorphin dan serotonin yang memberikan reaksi positif terhadap tubuh dalam merespon kondisi psikologis untuk menjadi lebih rileks dalam menghadapi ketegangan dalam hal ini respon terhadap nyeri persalinan (Smith, 2012). Hasil ini memperlihatkan bahwa aromaterapi dalam hal ini menggunakan aroma ekstrak melati untuk mengurangi nyeri persalinan terbukti berhasil. Metode aromaterapi memang berakar pada zaman kuno. Hal ini diyakini sama dengan farmakologi modern, menggunakan dosis yang kecil. Penggunaan aromaterapi dalam bentuk essential oil menghasilkan efek fisiologikal, psikologikal, dan farmakologikal dalam proses fisiologis.

Penurunan nyeri dengan aromaterapi *Jasmine essential oil* mengacu pada molekul dan partikel saat dihirup akan masuk melalui hidung, kemudian diterima oleh reseptor saraf sebagai sinyal yang baik dan kemudian diinterpretasikan sebagai bau yang menyenangkan, dan akhirnya sensori bau tersebut masuk serta memengaruhi sistem limbik sebagai pusat emosi seseorang, sehingga saraf dan pembuluh darah perasaan akan semakin rileks dan akhirnya rasa nyeri berkurang.

Menurut Nurhayati et al (2015) keberhasilan penatalaksanaan terhadap nyeri *post* operasi dapat meningkatkan kepuasan pasien terhadap pelayanan yang diberikan oleh perawat (tenaga kesehatan) didapatkan kesimpulan bahwa dengan adanya kesadaran dan perhatian terhadap nyeri yang dirasakan oleh pasien serta dilakukannya intervensi untuk mengurangi keluhan nyeri akan meningkatkan kepuasan pasien terhadap pelayanan kesehatan walaupun nyeri yang dialaminya dikategorikan nyeri sedang sampai berat dan harus beraktivitas saat mengalami sensai nyeri tersebut.

**Tabel 3.** Uji Normalitas Data

Variabel	<i>p-value</i>
Skala Nyeri Sebelum	0,00
Skala Nyeri Sesudah	0,01

Berdasar Tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa uji normalitas data didapatkan nilai signifikansi *Sig.* pada skala nyeri sebelum diberikan terapi massage ekstremitas bawah dengan *jasmine* aromaterapi sebesar  $0,00 < 0,05$  dan signifikan *Sig* skala nyeri setelah diberikan terapi massage ekstremitas bawah dengan *jasmine* aromaterapi sebesar  $0,01 < 0,05$ , artinya kedua data variabel tersebut tidak terdistribusi normal, maka dapat dilanjutkan dengan melakukan uji *wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

**Tabel 4 .** Efektivitas Terapi Massage Ekstremitas Bawah dengan *Jasmine Aromatherapy* terhadap Penurunan Skala Nyeri Persalinan

Skala nyeri	Mean	SD	<i>p-value</i>
Pre- post	6.50	78.00	0.001

Berdasarkan Tabel 4 di atas setelah dilakukan Uji *Wilcoxon* berdasarkan hasil uji statistik didapatkan *p value* = 0,001. Dengan demikian nilai *p*  $0,001 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan massage ekstremitas bawah dengan *jasmine* aromaterapi.

Berdasarkan hasil Uji *Wilcoxon* didapatkan *p value* = 0,001. Dengan demikian nilai *p*  $0,01 < 0,05$

sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi massage ekstremitas bawah dengan *Jasmine* aromaterapi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sari et al (2015) tentang pengaruh aromaterapi *Jasmine* terhadap penurunan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenorae, dimana hasil penelitian menunjukkan  $p$  value  $0,000 < 0,05$ , maka terdapat pengaruh aroma terapi *Jasmine* terhadap penurunan skala nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN 2 Pontianak tahun 2015. Implikasinya bahwa aroma terapi *Jasmine* dapat menjadi salah satu terapi non-farmakologi untuk menurunkan nyeri menstruasi.

Oktavia (2017) juga mendapatkan hasil penelitian yang sama yaitu tentang Efek aroma ekstrak melati terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif, dimana hasil penelitian menunjukkan didapatkan perbedaan yang bermakna antara nyeri sebelum dan sesudah menghirup aroma ekstrak melati dengan  $p=0,000 (<0,05)$ . Kesimpulan kedua adalah terdapat perbedaan yang bermakna antara nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dengan  $p=0,000 (<0,05)$ . *Jasmine* atau bunga melati memiliki manfaat yang banyak, antara lain mengatasi ketegangan, nyeri, mempengaruhi emosi, mengurangi kecemasan, meningkatkan percaya diri, energi, dan euforia yang semuanya itu diperlukan seorang ibu ketika menghadapi proses persalinan dan kelahiran bayinya. Maka penggunaan melati pada penelitian ini sangat tepat, karena semua manfaat melati dibutuhkan ibu terutama pada kala I (satu) persalinannya. Kala I biasanya merupakan kala terlama pada tahap persalinan, sehingga membutuhkan tenaga, emosi, dan pikiran yang luar biasa pada seorang wanita. Untuk itu perlu ada suatu usaha yang dilakukan oleh orang-orang terdekat ibu, baik oleh tenaga kesehatan, suami, maupun keluarga lainnya. Memberikan terapi yang aman dan menguntungkan adalah cara yang tepat.

Penggunaan melati yang telah dijadikan essential oil memudahkan ibu dengan cara menghirup aromanya ketika mengalami nyeri atau disaat his. Sehingga ibu tidak repot dan tidak harus dipusingkan dengan peralatan atau tindakan yang membuat dia terganggu dengan proses persalinan yang sedang dijalannya. Metode aromaterapi ada bermacam-macam. Essential oil diserap oleh tubuh melalui inhalasi/penghirupan, topical, oral, rektal, atau vagina. Penyerapan melalui aplikasi topikal dan inhalasi merupakan dua metode yang paling umum digunakan. Zat aromatik dalam minyak esensial mudah menguap dan memiliki wangi yang khas. indera penciuman akan menangkap aroma ini dan meneruskan pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat, lalu pesan akan diteruskan ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi darah dan limfatik. Tandanya berupa pelepasan substansi neurokimia yang menimbulkan perasaan senang, rileks, tenang, dan terangsang.

Penurunan nyeri pada responden atau ibu yang menghirup aroma ekstrak melati pada penelitian ini sama dengan yang dikemukakan Jurnal of Alternative and Complementary Medicine pada bulan April 2000. Mereka menemukan bahwa aromaterapi dapat membantu mengurangi kecemasan ibu, ketakutan dan atau nyeri selama proses persalinan. Lebih dari 50% ibu dengan aromaterapi terbatu dan hanya 14% ditemukan tidak mengalami perbedaan. Penggunaan aromaterapi selama proses kelahiran menurunkan kebutuhan penggunaan pengurang nyeri. Lebih dari 18% ibu tidak menggunakan obat penghilang nyeri selama persalinan setelah menggunakan essential oil.

Penghirupan aroma ekstrak melati pada ibu parturient kala I untuk mengurangi nyeri yang dirasakannya, cara kerjanya seperti teori *gate control*. Masuknya sensasi somatik normal ketika ada stimulasi pada serabut yang lebih besar atau hanya stimulasi pada serabut saraf besar maka saraf inhibitor dan saraf proyektor akan terstimulasi, namun saraf inhibitor mencegah saraf proyektor menyalurkan sinyal menuju otak (*gate* menutup). Menghirup aroma ekstrak melati mampu mengaktifkan saraf inhibitor sehingga saraf proyektor tidak menyalurkan sinyal nyeri menuju otak. Pengertiannya, aroma terapi mampu mengurangi konsentrasi ibu parturient terhadap nyeri yang dirasakannya.

Penurunan nyeri dengan aromaterapi mengacu pada konsep *gate control* yang terletak pada fisiologi mekanisme penghantaran impuls nyeri yang terjadi saat sistem pertahanan dibuka, dan sebaliknya penghantaran impuls nyeri dapat dihambat saat sistem pertahanan ditutup.

Aromaterapi merupakan salah satu upaya untuk menutup sistem pertahanan tersebut. Selain itu, aromaterapi memengaruhi kelancaran sirkulasi darah, sehingga suplai nutrisi ke jaringan luka tercukupi dan proses penyembuhan akan lebih cepat. Saat aromaterapi dihirup, zat aktif yang terdapat di dalamnya akan merangsang hipotalamus (kelenjar hipofise) untuk mengeluarkan hormon endorpin. Endorpin diketahui sebagai zat yang menimbulkan rasa tenang, relaks, dan bahagia.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat diambil kesimpulan efektivitas terapi massage ekstremitas bawah dengan *jasmine aromatherapy* terhadap penurunan skala nyeri persalinan sebagai berikut: Skala nyeri sebelum dilakukan terapi massage ekstremitas bawah dengan *jasmine aromatherapy* pada pasien kala 1 fase laten di Klinik Bidan Bengkulu yaitu 15 (100%) Responden mengalami nyeri berat terkontrol dengan rentang skala 7-9. Skala nyeri setelah dilakukan terapi massage ekstremitas bawah dengan *jasmine aromatherapy* pada pasien kala 1 fase laten di Klinik Bidan Bengkulu yaitu 12 (80%) Responden mengalami nyeri sedang dengan rentang skala 4-6, dan 3 (20%) responden dengan nyeri berat terkontrol dengan rentang skala 7-9. Terapi massage ekstremitas bawah dengan *jasmine aromatherapy* efektif menurunkan skala nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase laten di Klinik Bidan Susi Irma Novia, S.St Bengkulu, dengan nilai  $p : 0,001$ . Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar. Diharapkan penelitian ini dapat menambah pustaka secara teori tetapi juga menerapkan metode ini guna.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada semua responden, perawat dan bidan yang terlibat dalam penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada klinik pengambilan data dan Ketua Jurusan Keperawatan atas izin dan dukungan yang telah diberikan selama penelitian.

#### Daftar Pustaka

- Smith CA, et al.(2012). Massage, Reflexology, and other manual methods for Pain Management In Labor: An Overview Of Systematic Reviews (Review). Vol 3: 1- 161.
- Kianpour, M., Akram Mansouri, Tayebeh Mehrabi & Gholamreza asghari, (2016). Effect of Lavender Scent Inhalation On Prevention Of Stress, Anxiety and Depression In The Postpartum Period. Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research, pp. 197-201.
- Lamadah dan Nomani. (2016). The Effect of Aromateraphy Massage Using Lavender Oil On the Level of Pain and Anxiety During Labour Among Primigravida Women. American Journal Of Nursing Science 2016; 5(2): 37-44. [http://www.sciencepublishinggroup.com/j/a\\_jns](http://www.sciencepublishinggroup.com/j/a_jns)
- Lestari, H., IGA Juliantari & Sri Murniati, (2016). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi Kolostrum pada ibu postpartum di Puskesmas Rasa Bou Kecamatan Huu Kabupaten Dompu. Prima, pp. 85-97.
- Mander, R. (2007). Nyeri Persalinan. Jakarta: EGC.
- Marshall, J dan Maureen, R. (2014). *Myles Text Book For Midwives*. London : Elsevier.
- Maskhanah. (2011). Penerapan Teknik Pijat Effleugare sebagai Upaya Penurunan Nyeri Persalinan pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Rejeki, S., Nurullita, U., Krestanti, RN. (2013). Tingkat Nyeri Pinggang Kala I Persalinan Melalui Teknik Back-Effluerage Dan Counter-Pressure. Jurnal Keperawatan Maternitas . Volume 1, No. 2, November ; 124-133
- Sari, F. S., & Novriani, W. (2017). Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Menjelang Persalinan Trimester III. Jurnal Ipteks Terapan 11(1) : 55-64.
- Sari, W. P. (2013). Efektivitas Terapi Farmakologis dan Non-Farmakologis Terhadap Nyeri Haid Pada Siswi

XI Di SMA Negeri 1 Pemangkat. Universitas Tanjungpura. Fakultas Kedokteran. Pontianak. (tidak dipublikasikan).

Wahyu, H., & Lina, L. F. (2019). Terapi Kompres Hangat dengan Aroma Jasmine Essential Oil terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 406-415. Dari <http://www.journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/view/860>

Wals. (2007). Nyeri Persalinan. Jakarta : Puspa Medika.

Wealford, H. (2000). *Breastfeeding Your baby*. Marsall Editions Development Ltd. London. UK

Werner, R. (2009). *A Massage Therapist's Guide to Pathology. 4th edition*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Yuliatun L. (2008). Penanganan nyeri persalinan dengan metode nonfarmakologi. Malang: Bayumedia Publishing.