



## **PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI NEROLI DAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP NYERI PERSALINAN KALA I DI PUSKESMAS GEYER I**

Lestari Puji Astuti<sup>1)</sup>, Dhina Novi Ariana<sup>2)</sup>, Boediarsih<sup>3)</sup>

<sup>1), 2)</sup> Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Universitas Karya Husada

<sup>3)</sup> Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Karya Husada

*Email: tari@stikesyohoedsmg.ac.id*

### **ABSTRAK**

Nyeri persalinan pada ibu bersalin merupakan proses fisiologis, tetapi nyeri persalinan yang berlebih pada ibu dapat mengakibatkan terjadinya kelelahan, persalinan yang memanjang, peningkatan *distres maternal*, dan peningkatan resiko perdarahan postpartum yang menambahkan Angka Kematian Ibu (AKI), sedangkan pada janin dapat meningkatkan resiko asfiksia berat, trauma cerebral, infeksi dan cedera akibat tindakan. Pemberian metode *non farmakologi* untuk meminimalisasi nyeri persalinan kala I yaitu dengan menggunakan kombinasi aromaterapi dan relaksasi napas dalam. Aromaterapi neroli merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak *essensial* bunga jeruk yang bermanfaat sebagai anti *spasmodik* dan obat penenang ringan dimana penggunaannya bersamaan dengan usaha napas dalam sehingga tubuh relaks. Mengetahui pengaruh kombinasi aromaterapi neroli dan relaksasi napas dalam terhadap nyeri persalinan kala I di Puskesmas Geyer I. Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan *One Group Pretest Posttest Design*. Populasi adalah semua ibu bersalin di Puskesmas Geyer I pada bulan Januari sampai Februari 2022 dan sampel penelitian berjumlah 17 responden yang menggunakan tehnik *purposive sampling*. Analisis Bivariat menggunakan uji statistik *Wilcoxon*. Hasil penelitian nyeri persalinan kala I sebelum intervensi didapat nilai tengahnya 9 dengan standart deviasi 0,772, sedangkan nyeri persalinan kala I sesudah diberikan intervensi mempunyai nilai tengah 3 dengan standart deviasi 1,448. Hasil uji statistik didapat nilai p value 0,000, maka ada pengaruh yang signifikan pemberian kombinasi aromaterapi neroli dan relaksasi napas dalam terhadap nyeri persalinan kala I. Ada Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Neroli dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Persalinan Kala I di Puskesmas Geyer I.

**Kata Kunci: Aromaterapi, Relaksasi Napas Dalam, Nyeri Persalinan**

### ***THE EFFECT OF A COMBINATION OF NEROLI AROMATHERAPY AND DEEP BREATHING RELAXATION ON PAIN IN THE FIRST STAGE OF LABOR AT GEYER I HEALTH CENTER***

#### **ABSTRACT**

*Labor's pain is a physiology process, but overcoming labor's pain can cause fatigue, extending the delivery, increase distress maternal, and increase the risk of post partum bleeding that cause the numbers of Maternal Mortality Rate. At the same time, labor's pain can caused increasing the risk of severe asphyxia, cerebral injury, and infection of medical action. To minimized that risks, clients can accepted non pharmacological method such as the combination of aromatherapy and deep breath relaxation. Nerolli aromatherapy is a therapeutic action using flower of orange essential oil that have advantage as antispasmodic and mild sedative to relaxing the body. The aim of this research is to know about the effect of combination of nerolli aromatherapy and deep breath relaxation to labor's pain in first stage of delivery in Puskesmas Geyer I. This quantitative research used one group pre test post test design. The population are all of Mom's that delivered her baby in Puskesmas Geyer I during January until February 2022. The sample of research are 17 respondents that used purposive sampling methods. Bivariat analysis are Wilcoxon exercise. The result of this research are labor's pain in first stage had the median was 9 and deviation standard is 0,772. While labor's pain after giving intervention had the median 3, and deviation standard 1,448. From statistical test result, we have p value about 0,000 so its mean there be a significant effect about giving combination of nerolli aromatherapy and deep breath relaxation to labor's pain on first stage of delivery.*

**Keywords: Aromatherapy, Deep Breath Relaxation, Labor's Pain.**

## PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu yang dapat berjalan normal dan bisa terjadi komplikasi saat proses berlangsung. Persalinan dibagi menjadi 4 tahapan yaitu kala I, kala II, kala III, dan kala IV. Kala I persalinan ditetapkan sebagai tahap yang berlangsung sejak terjadi pembukaan 1 sampai dengan pembukaan lengkap. Faktor yang mempengaruhi proses persalinan yaitu power (tenaga mengejan dan kontraksi), passage (janin), passager (jalan lahir), psikis (psikologi ibu), dan penolong harus berinteraksi secara sinkron agar proses persalinan berlangsung secara spontan dan normal (Soviyati, 2015; Marmi, 2012). Sedangkan tanda-tanda persalinan yaitu adanya his (kontraksi) persalinan, bloody show (lendir bercampur darah pervaginam), terkadang ketuban pecah awal, dilatasi dan effacement terjadi saat proses persalinan kala I. Nyeri pada proses persalinan disebabkan oleh aktivitas uterus yang sedang berkontraksi, secara bertahap terjadi dilatasi dan effacement pada kanalis servikalis. Pada kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dapat mengakibatkan persalinan lama, yang akhirnya mengancam kehidupan ibu dan janin (Mander, 2018).

Data yang ditunjukkan World Health Organization (WHO) Setiap hari di tahun 2017, sekitar 810 wanita meninggal karena penyebab yang dapat dicegah terkait kehamilan dan persalinan. Antara tahun 2000 dan 2017, rasio kematian ibu (MMR, jumlah kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup) turun sekitar 38% di seluruh dunia. Angka Kematian Ibu (AKI) dari tahun ke tahun masih tinggi. AKI Di Indonesia pada tahun 2018 tercatat 305/100.000 kelahiran hidup dan pada tahun 2019 AKI di Indonesia belum ada penurunan dan masih tetap di angka tinggi yakni 305/100.000 kelahiran hidup dan pada tahun 2020 jumlah AKI mencapai 4.400 kasus karena adanya pandemi (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Di Jawa Tengah, Angka Kematian Ibu (AKI) tahun 2018 sebesar 78,6% per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan di tahun 2019 turun menjadi 76.9 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab kematian ibu di Jawa Tengah disebabkan oleh Pre-Eklamsi Berat (PEB) 29,6%, perdarahan 24,5%, gangguan sistem peredaran darah 11,8%, infeksi 6%, dan gangguan metabolik 0,5%. Angka Kematian Ibu (AKI) dengan jumlah kabupaten/kota dengan jumlah kasus kematian ibu tertinggi diduduki oleh kabupaten Brebes sebanyak 37 kasus,

kemudian diikuti kabupaten Grobogan 36 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019). Banyaknya kasus kematian di kabupaten Grobogan lebih dari 50% disebabkan karena hipertensi kehamilan yang berujung dengan eklampsia. Sedangkan sisanya disebabkan oleh penyakit yang tidak berkaitan langsung dengan kehamilan seperti decompensasi cordis (gangguan pada jantung). Berdasarkan kondisi tersebut, Pemerintah Kabupaten Grobogan terus berupaya untuk mencegah kematian Ibu dan Bayi. Salah satu upayanya adalah dengan menyusun sebuah inovasi dan dituangkan dalam Rencana Aksi Daerah yang dikenalkan dengan istilah “GROBAK MANAK” (Grobogan Bersama Atasi Kematian Emak dan Anak). Program ini bekerjasama dengan Tim Project Hope dengan meminta kepada semua stakeholder terkait untuk mendukung dan melaksanakan Rencana Aksi “GROBAK MANAK” dalam memberikan pelayanan yang terbaik kepada masyarakat dalam menekan angka kematian Ibu dan Bayi. Pelayanan terbaik diberikan sejak kehamilan, persalinan, sampai masa nifas. Saat persiapan persalinan, bidan bersama masyarakat sekitar (jogo tonggo) saling membantu untuk memantau ibu yang dapat sewaktu-waktu memasuki masa persalinan. Proses persalinan yang aman dan nyaman dapat

dilakukan dengan menghadirkan keluarga atau orang terdekat ibu untuk mengurangi nyeri persalinan sehingga kala I menjadi lebih singkat dan nyeri berkurang. Sebagai penolong, bidan dapat menerapkan Asuhan Sayang Ibu untuk mengurangi ketidaknyamanan persalinan salah satunya dengan cara memberikan Aromaterapi yang dapat memberikan efek anti spasmodik (merelaksasi otot polos) dan penenang ringan pada ibu.

Kala I persalinan terdiri dari kala I fase laten dan kala I fase aktif. Kala I fase laten adalah keadaan dimana pembukaan serviks berlangsung lambat hingga pembukaan 3 cm yang berlangsung selama 7-8 jam, sedangkan kala I fase aktif adalah keadaan dimana pembukaan serviks berlangsung mulai dari pembukaan 4 cm hingga 10 cm yang berlangsung selama 6 jam yang terdiri dari 2 jam periode akselerasi, 2 jam periode dilatasi maksimal dan 2 jam periode deselerasi. Sehingga normalnya lama kala I persalinan pada primigravida berlangsung selama 13- 14 jam sedangkan pada multigravida berlangsung selama 6-7 jam (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Pada fase aktif persalinan adalah fase dimana ditandai dengan frekuensi dan lama kontraksi uterus umumnya meningkat. Kontraksi dianggap adekuat atau memadai jika terjadi tiga kali atau lebih dalam waktu 10 menit dan

berlangsung selama 40 detik atau lebih. Intensitas nyeri yang berlebihan mengakibatkan dampak serius pada ibu dan janin. Pada ibu, intensitas nyeri yang berlebihan mengakibatkan terjadinya kelelahan, persalinan yang memanjang, peningkatan distress maternal, dan peningkatan resiko perdarahan postpartum yang menambahkan Angka Kematian Ibu (AKI). Sedangkan pada janin dapat meningkatkan resiko asfiksia berat, trauma cerebral, infeksi dan cedera akibat tindakan (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Untuk mengurangi ketidaknyamanan persalinan kala I aktif, terdapat salah satu metode non farmakologi untuk meminimalisasi lama persalinan kala I yaitu dengan menggunakan teknik Aromaterapi dan relaksasi napas dalam. Berdasarkan penelitian berbagai minyak aromaterapi dari bunga-bunga dan kayu-kayuan memiliki sifat terapeutik dan psikoterapeutik. Kelebihan penggunaan aromaterapi ini adalah ada pada efeknya yaitu anti spasmodik dan obat penenang ringan. Penggunaan tumbuhan sebagai bahan aromaterapi salah satunya citrus aurantium (neroli) dari minyak esensial yang berasal dari bahan alami adalah dapat membuat keadaan santai dan menenangkan pikiran sehingga diharapkan pemberian aromaterapi dapat mengurangi intensitas nyeri yang

dirasakan ibu bersalin (Handayani et al, 2018).

Kandungan citrus aurantium terdiri dari minyak esensial yang disebut dengan neroli. Kandungan tersebut ialah: limonene (96,24%), linalool (0,44%), linalyl asetat, geranyl asetat, geraniol, nerol, neryl acetate. Kandungan linalool bersifat sebagai penenang (sedatif) dan limonene memiliki manfaat sebagai melancarkan peredaran darah. Kemasan tersedia dalam bentuk oil, dimana penggunaannya adalah dengan dihirup, bisa langsung atau dengan menggunakan diffuser. (Handayani et al, 2018).

Relaksasi napas dalam merupakan terapi non farmakologis yang juga sudah sering digunakan dalam penanganan nyeri yang memberikan efek relaks dan tenang pada ibu sehingga intensitas nyerinya berkurang. Ibu yang mendapat treatment relaksasi selama persalinan mengalami penurunan kecemasan, pengurangan nyeri, dan waktu persalinan lebih pendek secara bermakna. Mekanisme yang terjadi saat pasien menarik nafas dalam-dalam adalah terjadi relaksasi pada otot sehingga menyebabkan paru membesar, pasokan oksigen ke paru bertambah sehingga membuka pori-pori di alveoli sehingga meningkatkan konsentrasi oksigen yang akan dibawa ke pusat nyeri (T. Astuti dan M. Bangsawan, 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh, Angka Kematian Ibu (AKI) di wilayah kerja Puskesmas Geyer I pada tahun 2020 sejumlah satu ibu nifas meninggal karena Pre-Eklamsi Berat (PEB). Data jumlah persalinan normal tahun 2020 sebesar 631 kelahiran. Pada data persalinan rujukan sebesar 214 kasus dengan rincian PEB 23,8%; Ketuban Pecah Dini (KPD) 20,6%; kala I memanjang 14,5%, riwayat SC 13,1%; serotinus 11,2%; malpresentasi 6,1%; kala II lama 3,7%; dan kehamilan preterm 2,3%. Sedangkan berdasarkan data yang diperoleh di PONED Puskesmas Geyer I, dilaporkan pada bulan Januari-Juni 2021 terdapat 207 ibu bersalin. Dari data tersebut, dicatat bahwa 107 orang ibu bersalin mengalami nyeri persalinan tanpa mempengaruhi durasi kala I fase aktif, sedangkan sisanya 100 orang mengalami intensitas nyeri yang menyebabkan perpanjangan waktu persalinan kala I fase aktif.

Berdasarkan hasil survey lahan yang didapatkan, dari hasil wawancara dengan bidan PONED bahwa 10 ibu bersalin di Puskesmas Geyer I yang mengalami kala I memanjang, peneliti menanyakan tentang penyebab lama proses persalinan serta terapi yang dilakukan bidan untuk menangani kala I memanjang pada proses persalinan. Lama persalinan biasanya disebabkan oleh karena kecemasan ibu dan intensitas

nyeri berlebih yang berdampak pada ketegangan otot-otot panggul dan jalan lahir. Intervensi yang dilakukan bidan untuk mengantisipasi kala I memanjang yaitu memberikan terapi non farmakologi dengan mengajarkan relaksasi napas dalam, menganjurkan ibu untuk tidur miring kiri serta menganjurkan ibu untuk jalan-jalan kecil jika tidak terdapat komplikasi. Setelah di berikan terapi tersebut memang terjadi kemajuan persalinan namun intensitas nyeri yang dirasakan ibu masih tinggi, ibu masih gelisah, dan penurunan kepala masih lambat sehingga dapat mengindikasikan partus lama.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurul Azizah dengan judul “Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender dan Neroli Terhadap Penurunan Nyeri Proses Persalinan” didapatkan hasil bahwa terapi inhalasi aromaterapi neroli mempunyai skor penurunan nyeri lebih besar dibandingkan kelompok lavender. Sedangkan menurut penelitian Titi Astuti dan Merah Bangsawan yang berjudul “Aplikasi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Dan Lamanya Persalinan Kala I Ibu Bersalin Di Rumah Bersalin Kota Bandar Lampung” bahwa relaksasi napas dalam pada ibu bersalin mampu menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I dan mampu mengurangi lamanya waktu persalinan. Sehingga peneliti ingin

mengembangkan penelitian untuk mengetahui sejauh mana pengaruh kombinasi aromaterapi neroli dengan metode relaksasi napas dalam yang telah diterapkan di PONED Puskesmas Geyer 1 (Azizah, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik mengambil kasus dengan judul “Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Neroli Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Di Puskesmas Geyer I”.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan Quasy Eksperiment menggunakan desain penelitian one group pre test post test design. Penelitian dilakukan bulan Januari dan Februari 2022. Populasi penelitian ini adalah ibu bersalin bulan Januari dan Februari 2024 di Puskesmas Geyer I, dengan sampel penelitian berjumlah 17 ibu bersalin menggunakan teknik purposive sampling, sampel yang diambil sesuai dengan populasi karena jumlah populasi yang terbatas Responden yang telah memenuhi kriteria inklusi akan diukur skala nyeri sebelum diberikan intervensi (pre-test) dan sesudah intervensi (post-test), yaitu pemberian aromaterapi Neroli dan relaksasi napas dalam. Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah Standart Operasional Prosedur (SOP), lembar observasi yaitu Lembar penilaian skala

nyeri Numerical Rating Scale (NRS) dan format isian untuk biodata responden serta informed consent penelitian.

Tahap pelaksanaan penelitian, peneliti mengukur nyeri persalinan yang berlangsung sebelum responden diberikan perlakuan dan dilakukan selama 10 menit dan memberi jeda 5 menit untuk menyiapkan diffuser dengan jarak 50 – 100 cm dari responden. Memberikan perlakuan aromaterapi neroli dan relaksasi napas dalam secara bersamaan, dimulai dari menyalakan difuser hingga ruangan tercium aromaterapi dan mengarahkan responden untuk relaksasi napas dalam, dilakukan selama 20 menit. Setelah pemberian intervensi, memberi jeda 5 menit untuk membereskan peralatan kemudian peneliti mengukur nyeri persalinan setelah diberikan perlakuan selama 10 menit dan hasil ditulis pada lembar observasi.

Pada penelitian ini analisa data yang dilakukan secara *univariat dan bivariat*. Bentuk analisis univariat disajikan dalam bentuk median atau nilai tengah, nilai minimum, nilai maksimum dan standar deviasi. Data hasil penelitian diolah dan di uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk menentukan data berdistribusi normal atau tidak normal. Untuk uji statistik ditemukan data berdistribusi tidak normal sehingga memakai uji *Wilcoxon*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Nyeri Persalinan Kala I Sebelum diberikan Kombinasi Aromaterapi Neroli dan Relaksasi Napas Dalam di Puskesmas Geyer I

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Nyeri Persalinan Kala I Sebelum Diberikan Kombinasi Aromaterapi Neroli Dan Relaksasi Napas Dalam

Nyeri Persalian Kala I	Median	Std. Deviasi	Min	Max
Sebelum	9	0,772	7	10

Berdasarkan tabel 1 di atas maka dapat diketahui bahwa nyeri persalinan kala I sebelum diberikan kombinasi aromaterapi neroli dan relaksasi napas dalam mempunyai nilai tengah 9, standar deviasi 0,772, nilai terendah 7, dan nilai tertinggi 10.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai tengah tingkat nyeri pada ibu bersalin sebelum menggunakan kombinasi aromaterapi neroli dan relaksasi napas dalam adalah 9 dengan skor tingkat nyeri minimal 7 dan maksimal 10.

Nyeri persalinan merupakan tanda untuk memberitahu ibu bahwa ibu telah memasuki tahapan proses persalinan. Dimana nyeri dalam persalinan memiliki intensitas berbeda-beda. Dilihat dari hasil observasi bahwa nyeri merupakan hal bersifat subyektif, setiap ibu akan

merasakan, mengalami dan mendeskripsikan nyerinya masing-masing. Nyeri adalah pengalaman sensori atau emosional yang tidak menyenangkan yang diakibatkan dari kerusakan jaringan potensial atau aktual (Potter dan Perry, 2019).

Nyeri merupakan kejadian yang fisiologis dirasakan oleh semua ibu bersalin. Setiap ibu bersalin yang mengalami nyeri persalinan dapat bereaksi berbeda-beda karena nyeri bersifat subyektif dan individual. Penyebab dari timbulnya nyeri persalinan yaitu adanya pembukaan serviks, penurunan kepala janin, kontraksi pada rahim yang frekuensinya semakin sering dan lama. Puncak nyeri terus meningkat sampai dengan pembukaan lengkap dan lahirnya bayi. Saat intensitas nyeri berlebihan dapat mengakibatkan dampak pada ibu (kelelahan, kala I dan II lama, resiko perdarahan post partum) dan bayi (resiko asfiksia, infeksi, cedera akibat tindakan). Adapun faktor yang sering mempengaruhi nyeri persalinan yaitu usia, paritas, kecemasan akan proses persalinan, kelelahan dan stres berlebih pada ibu.

Hal ini sejalan dengan penelitian Puspita bahwa faktor yang memiliki hubungan signifikan terhadap nyeri persalinan yaitu usia, paritas dan

kecemasan ibu. Sehingga pada penelitiannya, untuk ibu yang akan hamil disarankan hamil pada usia reproduksi dan memiliki pemahaman yang baik tentang persalinan agar tidak merasakan kecemasan yang berlebihan tentang persalinan (Puspita, 2018).

## 2. Nyeri Persalinan Kala I Sesudah diberikan Kombinasi Aromaterapi Neroli dan Relaksasi Napas Dalam di Puskesmas Geyer I.

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan nyeri persalinan kala I sesudah diberikan kombinasi aromaterapi neroli dan relaksasi napas dalam

Nyeri Persalinan Kala I	Median	Std. Deviasi	Min	Max
Sesudah	3	1,448	3	9

Berdasarkan tabel 2 di atas maka dapat diketahui bahwa nyeri persalinan kala I sesudah diberikan kombinasi aromaterapi neroli dan relaksasi napas dalam mempunyai nilai tengah 3, standar deviasi 1,448, nilai terendah 3, dan nilai tertinggi 9.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai tengah tingkat nyeri pada ibu bersalin sesudah menggunakan kombinasi aromaterapi neroli dan relaksasi napas dalam turun menjadi 3 dengan skore tingkat nyeri minimal 3 dan maksimal 9.

Menghilangkan rasa nyeri adalah hal yang penting dan sejalan dengan program Making Pregnancy Saver (MPS) dengan salah satu aspek penatalaksanaan dalam persalinan yaitu aspek sayang ibu sebagaimana yang dicanangkan oleh kementriaan kesehatan. Penerapan konsep sayang ibu bukan berfokus pada jumlah nyeri yang dialami wanita, akan tetapi upaya tentang bagaimana cara mengatasi nyeri tersebut. Cara mengatasi nyeri dapat secara Farmakologis dan Non Farmakologis. Secara Non Farmakologis yaitu *Transcutaneous Electrical Nerves Stimulation* (TENS), Akupuntur, Tindakan distraksi, Teknik nafas dalam, Imajinasi terbimbing, Aromaterapi, Terapi musik, Kompres (kompres hangat dan kompres dingin) (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Terapi aroma (Aromaterapi) adalah perawatan tubuh dengan menggunakan/ memanfaatkan minyak atsiri (*essential oil*) yang dapat digunakan dengan cara penghirupan, pengompresan, pengolesan di kulit, perendaman dan akan lebih efektif disertai dengan pijatan (Astuti dan Bangsawan, 2019).

Aromaterapi merupakan terapi uap yang menggunakan minyak *essential* berguna untuk menjaga kesehatan, membangkitkan semangat,

menyegarkan dan menenangkan. Bahan yang digunakan diambil dari sari tumbuh-tumbuhan (ekstrak dari bunga, daun, akar, batang/ranting, buah biji dll) yang memberikan efek relaksasi pada tubuh. Beberapa minyak *essential* yang sudah diteliti dan ternyata efektif sebagai penenang ringan dan dapat menurunkan nyeri.

Seperti penelitian Sari dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Persalinan” menunjukkan rata-rata nyeri sebelum diberikan aroma terapi sebesar 4,89 dan setelah diberikan aromaterapi turun menjadi 3,52 (Sari, 2020).

Selain aromaterapi, relaksasi napas dalam juga merupakan cara mengatasi nyeri secara Non-Farmakologi yang biasa diterapkan, karena dapat mengurangi ketegangan, meningkatkan relaksasi fisik dan emosional. Penurunan tingkat nyeri disebabkan ketika ibu memasuki proses persalinan merasakan nyeri dan melakukan relaksasi napas dalam direspon oleh otak melalui korteks serebri lalu dihantarkan ke hipotalamus, hipotalamus melepaskan Corticotrophin Releasing Factor (CRF) lalu merangsang kelenjar pituitary untuk memberitahu medulla adrenal dalam meningkatkan produksi proopiomelanocortin (POMC) sehingga enkephalin meningkat.

Kelenjar pituitary menghasilkan hormone endorphin sebagai neurotransmitter yang dapat mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Peningkatan endorphine dan enkephalin menyebabkan tubuh menjadi rileks dan rasa nyeri berkurang (Marmi, 2012).

Relaksasi napas dalam dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan membuat relaks ibu bersalin. Metode relaksasi napas yang dilakukan secara benar pada ibu bersalin yang mengalami nyeri kontraksi memang memberikan pengaruh terhadap respon fisiologis nyeri persalinan. Hal ini disebabkan oleh efek metode relaksasi, yaitu menimbulkan kondisi rileks, melepaskan ketegangan otot, menghilangkan stres, dan memberikan rasa nyaman kepada ibu.

Hal ini sesuai dengan penelitian Safitri menyatakan bahwa relaksasi napas dalam merupakan salah satu cara efektif dalam upaya mengurangi nyeri kala fase aktif pada persalinan normal (Safitri, 2020). Penelitian serupa yang dilakukan oleh Septiani dengan hasil  $p\text{ value } (0,000) < \alpha 0,005$  maka ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan rasa nyeri persalinan kala I fase aktif di PMB Desita (Septiani, 2021).

### 3. Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Neroli dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Persalinan Kala I di Puskesmas Geyer I.

Tabel 3. Pengaruh kombinasi aromaterapi neroli dan relaksasi napas dalam terhadap nyeri kala I persalinan di Puskesmas Geyer I

Variabel	Median	Std.Deviasi	Min	Max	<i>p</i> value
Sebelum	9	0,772	7	10	0,000
Sesudah	3	1,448	3	9	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai tengah skala nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin pengukuran pertama adalah 9 dengan standart deviasi 0,772. Pada pengukuran kedua, didapatkan nilai tengah skala nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin yaitu 3 dengan standart deviasi 1,448.

Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p value sig.(2-tailed)* sebesar 0,000 yang artinya kurang dari nilai  $\alpha$  (0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian kombinasi aromaterapi neroli dan relaksasi napas dalam terhadap nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai tengah tingkat nyeri pada ibu bersalin sebelum diberikan terapi kombinasi adalah 9 dengan standar deviasi 0,772. Sedangkan pengukuran

setelah diberikan terapi kombinasi didapatkan nilai tengah tingkat nyeri pada ibu bersalin yaitu 3 dengan standar deviasi 1,448. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,000, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pemberian kombinasi aromaterapi neroli dan relaksasi napas dalam terhadap nyeri persalinan kala I di Puskesmas Geyer I.

Mekanisme kerja kombinasi aromaterapi dan relaksasi napas dalam adalah melalui sirkulasi tubuh dan sistem penciuman yang berhubungan langsung ke otak. Bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap langsung ke udara dan apabila masuk ke rongga hidung melalui pernafasan, akan di terjemahkan oleh otak sebagai proses penciuman. Penerimaan molekul bau tersebut oleh saraf *olfactory epithelium*, yang merupakan suatu reseptor yang berisi 20 juta ujung saraf. Ditransmisikan bau tersebut sebagai pesan ke pusat penciuman yang terletak di bagian belakang hidung. Pusat penciuman pada pangkal otak, pada tempat ini berbagai sel neuron menginterpretasikan bau dan menghantarkannya kesistim limbik yang selanjutnya akan dikirim ke *hipotalamus* untuk diolah. Bila minyak *essential* dihirup, rambut

getar yang ada didalam hidung akan menghantarkan pesan elektrokimia ke pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan menghantarkan pesan balik keseluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang dihantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rileks, tenang (Marmi, 2012).

Rasa nyeri persalinan merupakan akibat respon dan reflek tubuh ibu saat memasuki proses persalinan. Nyeri pada setiap ibu bersalin akan berbeda, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, paritas, metode relaksasi yang digunakan, cemas dan rasa takut, kelelahan serta lamanya persalinan. Untuk menangani nyeri persalinan tersebut, telah dilakukan beberapa metode penanganan nyeri seperti dengan aromaterapi dan relaksasi napas dalam dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat nyeri tanpa menimbulkan efek-efek yang merugikan. Aromaterapi Neroli yaitu sari dari bunga jeruk yang berguna sebagai anti depresan dan relaksasi. Kemudian dikombinasi dengan metode relaksasi napas dalam yang juga dapat membantu ibu relaks, nyaman serta dapat berfungsi sebagai penghilang rasa sakit. Saat pemberian kombinasi aromaterapi

neroli dan relaksasi napas dalam, tingkat nyeri persalinan menurun sehingga dalam penggunaan metode kombinasi ini sangat disarankan untuk mengatasi nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Azizah yang berjudul “Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Lavendula Augustfolia*) dan Neroli (*Citrus Aurantium*) terhadap Penurunan Nyeri Proses Persalinan” dengan hasil inhalasi aromaterapi lavender dan neroli dapat menurunkan intensitas nyeri pasca persalinan, namun pada kelompok inhalasi aromaterapi neroli mempunyai skor penurunan nyeri lebih besar dibandingkan kelompok lavender (Azizah, 2020). Juga penelitian Astuti dan Bangsawan yaitu “Aplikasi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Dan Lamanya Persalinan Kala I Ibu Bersalin Di Rumah Bersalin Kota Bandar Lampung” yang mendapat hasil bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam pada ibu bersalin mampu menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I dan mampu mengurangi lamanya waktu persalinan. Dengan demikian semakin berkurang lama persalinan maka nyeri persalinan kala I juga semakin berkurang

intensitasnya (Astuti dan Bangsawan, 2019).

Penanganan nyeri dalam persalinan merupakan hal utama yang harus diperhatikan oleh pemberi asuhan persalinan. Penolong persalinan seringkali lupa menerapkan teknik pengontrolan nyeri, hal ini akan menyebabkan ibu bersalin memiliki pengalaman persalinan yang buruk, mengalami trauma persalinan yang dapat menyebabkan *postpartum blues*, maka sangat penting untuk penolong persalinan memenuhi kebutuhan ibu akan rasa aman dan nyaman (Mander, 2018).

## PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan ada Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Neroli dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Persalinan Kala I di Puskesmas Geyer I dengan nilai  $p$  value  $0,000 < 0,05$ . Analisis peneliti membuktikan ada pengaruh yang signifikan pemberian kombinasi aromaterapi neroli dan relaksasi napas dalam terhadap nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin.

Dari penelitian diatas disarankan untuk bidan, bisa dapat menerapkan metode aromaterapi neroli dan relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri persalinan kala I dengan maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.G Potter dan Perry. (2018). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2019*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu Di Fasilitas Kesehatan Dasar Dan Rujukan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- KIA Puskesmas Geyer I. (2020). *Pemantauan Wilayah Setempat Kesehatan Ibu dan Anak (PWS-KIA) Puskesmas Geyer I*.
- Marmi. (2012). *Intranatal care asuhan kebidanan pada persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- PONED Puskesmas Geyer I. (2021). *Dashboard PONED Puskesmas Geyer I*.
- R. Mander. (2018). *Nyeri Persalinan*. Jakarta: EGC.
- A. Puspita. (2018). Analisa Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Mergangsan. *J. Bidan*.
- E. Soviyati. (2015). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Lama Persalinan di RSUD'45 Kuningan Jawa Barat Tahun 2015. *J. Bidan*.
- Febi Nilea dan Riona Sanjaya Sari. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Nyeri. *Maj. Kesehat. Indones.*, vol. 1, no. 2, pp. 51–56.
- H. M. Nurul Azizah, Rafhani Rosyidah. (2020). View of The Effectiveness of Lavender (*Lavendula Augustfolia*) and Neroli (*Citrus Aurantium*) Aromatherapy Inhalation to Decrease Pain Labor. *Umsida*.

- J. Safitri, S. Sunarsih, and D. Yuliasari. (2020). Terapi Relaksasi (Napas Dalam) dalam Mengurangi Nyeri Persalinan. *J. Dunia Kesmas*, vol. 9, no. 3, pp. 365–370.
- M. Septiani and L. Agustia. (2020). PENURUNAN NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF KABUPATEN BIREUEN The Effect Of Deep Breathing Relaxation Techniques To The Reduction Of Pain In Maternal Stage I Of Activephase In The PMB Desita , S . SiT Pulo Ara Village Kota Juang Sub District Bireuen Dist,” *J. Healthc. Technol. Med.*, vol. 7, no. 2, pp. 975–984.
- R. S. Handayani *et al.* (2018). Perbandingan Pengaruh Aromaterapi Mawar Dan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Midwife J.*, vol. 4, no. 02, pp. 2477–3441.
- T. Astuti and M. Bangsawan. (2019). Aplikasi Relaksasi Nafas dalam terhadap Nyeri dan Lamanya Persalinan Kala I Ibu Bersalin di Rumah Bersalin Kota Bandar Lampung. *J. Ilm. Keperawatan Sai Betik*, vol. 15, no. 1, pp. 59–65.