



**EFEKTIFITAS AROMA TERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI
RASA NYERI SAAT PEMASANGAN AKDR DI DESA BANGSRI,
KARANGPANDAN, KARANGANYAR**

Gipfel Remedina^{1)*}, Mutik Mahmudah²⁾

¹⁾Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Mitra Husada Karangayar

²⁾Program Studi Pendidikan Profesi Bidan STIKes Mitra Husada Karanganyar

Email: gipfelremedina@gmail.com

ABSTRAK

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu upaya strategis dalam meningkatkan kesehatan reproduksi dan mengendalikan laju pertumbuhan penduduk. Salah satu metode kontrasepsi jangka panjang yang memiliki efektivitas tinggi adalah Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR). Pentingnya penggunaan metode nonfarmakologis dalam manajemen nyeri sebagai bagian dari pelayanan kesehatan yang holistik dan berpusat pada pasien. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektifitas aroma terapi lavender untuk mengurangi rasa nyeri saat pemasangan AKDR di Desa Bangsri, Karangpandan, Karanganyar. Desain penelitian ini *quasi eksperimen* dengan 2 kelompok yaitu kelompok kontrol (ibu dengan pemasangan AKDR tanpa diberikan aroma terapi lavender) dan kelompok perlakuan (ibu dengan pemasangan AKDR dengan diberikan aroma terapi lavender). Teknik Sampling yang digunakan adalah total sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita usia produktif yang melakukan pemasangan AKDR pada bulan Juli – Agustus 2025 sejumlah 20 aseptor AKDR bertempat di aula Desa Bangsri Kecamatan Karangpandan, Karanganyar dalam kegiatan safari KB. Nilai rata-rata tingkat nyeri pada kelompok kontrol sebesar 7,10 yang termasuk dalam kategori nyeri berat, sedangkan pada kelompok intervensi sebesar 4,20 yang termasuk dalam kategori nyeri sedang. Analisa data dilakukan dengan cara univariat dan bivariat menggunakan *uji paired sample T-test* di peroleh nilai signifikan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), kesimpulan: bahwa pemberian aroma terapi lavender berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri.

Kata Kunci: Keluarga Berencana, Aroma Terapi Lavender, Alat Kontrasepsi Dalam Rahim

THE EFFECTIVENESS OF LAVENDER AROMATHERAPY IN REDUCING PAIN DURING IUD INSERTION IN BANGSRI VILLAGE, KARANGPANDAN, KARANGANYAR

ABSTRACT

The Family Planning (FP) program is a strategic effort to improve reproductive health and control population growth. One highly effective long-term contraceptive method is the Intrauterine Device (IUD). The importance of using non-pharmacological methods in pain management as part of holistic, patient-centered health care is emphasized. The purpose of this study was to determine the effectiveness of lavender aromatherapy in reducing pain during IUD insertion in Bangsri Village, Karangpandan, Karanganyar. This study design was a quasi-experimental study with two groups: a control group (women with IUD insertion without lavender aromatherapy) and a treatment group (women with IUD insertion with lavender aromatherapy). The sampling technique used was total sampling. The population in this study was all women of reproductive age who underwent IUD insertion between July and August 2025. A total of 20 IUD acceptors were recruited during a family planning field trip in the Bangsri Village hall, Karangpandan District, Karanganyar. The average pain level in the control group was 7.10, which is considered severe pain, while in the intervention group it was 4.20, which is considered moderate pain. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods using paired sample t-tests. A significant p-value of 0.000 ($p < 0.05$) was obtained. The conclusion is that lavender aromatherapy significantly reduced pain levels.

Keywords: Family Planning, Lavender Aromatherapy, Intrauterine Contraceptive Device (IUD).

PENDAHULUAN

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu upaya strategis dalam meningkatkan kesehatan reproduksi dan mengendalikan laju pertumbuhan penduduk. Di Indonesia, pelaksanaan program KB berada di bawah koordinasi Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, yang terus mendorong penggunaan metode kontrasepsi yang efektif dan aman bagi masyarakat.

Salah satu metode kontrasepsi jangka panjang yang memiliki efektivitas tinggi adalah Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR). AKDR bekerja dengan mencegah pembuahan dan memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi dibandingkan metode kontrasepsi lainnya. Namun demikian, pemasangan AKDR sering menimbulkan efek samping berupa rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada akseptor, terutama pada saat dan beberapa waktu setelah prosedur dilakukan.

Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat adanya rangsangan atau kerusakan jaringan (Putra, 2023; Astuti, R., 2024). Persepsi nyeri bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, psikologis, serta tingkat kecemasan individu. Faktor psikologis seperti kecemasan diketahui dapat meningkatkan persepsi nyeri pada

tindakan medis invasif seperti pemasangan AKDR (Guyton & Hall, 2016).

Penanganan nyeri tidak hanya dapat dilakukan dengan metode farmakologis, tetapi juga melalui pendekatan nonfarmakologis yang lebih aman dan minim efek samping. Salah satu metode nonfarmakologis yang banyak digunakan adalah aromaterapi. Aromaterapi merupakan terapi komplementer yang menggunakan minyak esensial dari tanaman untuk memberikan efek relaksasi, menurunkan kecemasan, dan mengurangi persepsi nyeri (Dewi, S. R., 2022; Hidayat, R., & Ningsih, 2023).

Lavender (*Lavandula angustifolia*) merupakan salah satu tanaman yang paling sering digunakan dalam aromaterapi. Minyak esensial lavender mengandung senyawa aktif seperti *linalool* dan *linalyl acetate* yang memiliki efek sedatif, anxiolytic, dan analgesik. Senyawa ini bekerja dengan memengaruhi sistem saraf pusat melalui sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi dan persepsi nyeri (Sari, D. P., 2019; Rahmawati, A., & Putri, 2020; Lestari, 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan nyeri pada berbagai

tindakan medis. Penelitian oleh (Widiyono, W., 2018) menemukan bahwa inhalasi lavender dapat menurunkan kecemasan pada prosedur pemasangan alat kontrasepsi dalam rahim. Selain itu, penelitian oleh (Kim, S. H., 2019) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memiliki efek dalam menurunkan intensitas nyeri pada beberapa kondisi klinis.

World Health Organization juga menekankan pentingnya penggunaan metode nonfarmakologis dalam manajemen nyeri sebagai bagian dari pelayanan kesehatan yang holistik dan berpusat pada pasien (Ayan, P., 2019; Izadi, F., 2023) .

Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas aromaterapi lavender terhadap nyeri saat pemasangan AKDR masih terbatas, terutama di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis dalam mengurangi rasa nyeri pada akseptor AKDR.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi eksperimen* dengan 2 kelompok yaitu kelompok kontrol (ibu dengan pemasangan AKDR tanpa

diberikan aroma terapi lavender) dan kelompok perlakuan (ibu dengan pemasangan AKDR dengan diberikan aroma terapi lavender) selanjutnya dilakukan pengukuran skala nyeri menggunakan *wong baker faces pain rating scale* (Bagheri-Nesami, M., 2016; Jun, Y. S., 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita usia produktif yang melakukan pemasangan AKDR pada bulan Juli – Agustus 2025 sejumlah 20 aseptor AKDR bertempat di aula Desa Bangsri Kecamatan Karangpandan, Karanganyar dalam kegiatan safari KB . Sampel dalam penelitian ini terbagi menjadi 10 aseptor pada kelompok kontrol dan 10 aseptor pada kelompok intervensi di Desa Bangsri, Karangpandan, Karanganyar.

Teknik Sampling yang digunakan adalah total sampling. Pengumpulan data primer langsung dari respondem menggunakan instrumen *wong baker faces pain rating scale*. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data. Akseptor KB yang datang terlebih dahulu akan di jelaskan tujuan dari penelitian yang akan peneliti lakukan, setelah responden setuju responden diminta untuk menandatangani lembar persetujuan, lalu di jelaskan cara pengisian kuesioner oleh peneliti, selanjutnya pemberian terapi aromaterapi

lavender menggunakan alat diffuser dengan takaran air 200 ml dan 10 tetes essensial oil lavender diberikan selama pemasangan AKDR. Pada proses

pemasangan AKDR peneliti mengukur skala nyeri. Analisa data dilakukan dengan cara univariat dan bivariat menggunakan *uji paired sample T-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Pada Kelompok Kontrol

Karakteristik	N	%
Usia		
Usia produktif (20-35 tahun)	6	60
Usia tidak produktif (<20 tahun dan >35 tahun)	4	40
Total	10	100
Pendidikan		
SMP	2	20
SMA	7	70
Sarjana	1	10
Total	10	100
Pekerjaan		
IRT	8	80
Wirausaha	2	20
Total	10	100

Sumber : Data Primer 2025

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa dari kelompok kontrol diperoleh hasil ibu berusia produktif yaitu 6 orang (60%), mayoritas ibu berpendidikan Sekolah Menengah

Atas (SMA) sebanyak 7 orang (70%), mayoritas pekerjaan ibu sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 8 orang (80%).

Tabel 2. Karakteristik Responden pada Kelompok Perlakuan

Karakteristik	N	%
Usia		
Usia produktif (20-35 tahun)	7	70
Usia tidak produktif (<20 tahun dan >35 tahun)	3	30
Total	10	100
Pendidikan		
SMP	3	30
SMA	6	60
Sarjana	1	10
Total	10	100
Pekerjaan		
IRT	8	80
Wirausaha	2	20
Total	10	100

Sumber : Data Primer 2024

Dari tabel 2 diatas menunjukkan kelompok perlakuan mayoritas diperoleh hasil ibu berusia reproduktif yaitu 7 orang (70 %), mayoritas ibu berpendidikan

Sekolah Menengah Atas sebanyak 6 orang (60%), mayoritas pekerjaan ibu sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 8 orang (80%).

Tabel 3. Pendistribusian data menggunakan Uji *T-Test*

Variabel	Mean	SD	df	Sig. (2-tailed)
Kontrol	7,10	0,74	10	
Intervensi	4,20	0,79	10	0,000

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi terhadap tingkat nyeri saat pemasangan AKDR. Hasil uji Independent Sample *T-Test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa pemberian aroma terapi lavender berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri.

Secara deskriptif, rata-rata tingkat nyeri pada kelompok kontrol sebesar 7,10 yang termasuk dalam kategori nyeri berat, sedangkan pada kelompok intervensi sebesar 4,20 yang termasuk dalam kategori nyeri sedang. Selain itu, distribusi frekuensi menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol terdapat 50% responden mengalami nyeri berat, sedangkan pada kelompok intervensi tidak terdapat responden dengan nyeri berat. Hal ini mengindikasikan bahwa

aroma terapi lavender mampu menurunkan intensitas nyeri dari kategori berat menjadi sedang bahkan ringan.

Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan kerusakan jaringan aktual maupun potensial, sebagaimana dijelaskan dalam konsep nyeri oleh *International Association for the Study of Pain*. Nyeri yang dirasakan saat pemasangan AKDR umumnya disebabkan oleh kontraksi uterus dan manipulasi serviks, yang dapat memicu respon nyeri akut (Ou, M. C., 2016; Sheikhan, F., 2018).

Aroma terapi lavender dikenal memiliki efek relaksasi dan analgesik. Kandungan utama dalam lavender seperti *linalool* dan *linalyl acetate* berperan dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan rasa nyaman. Menurut Guyton and Hall dalam buku fisiologi

medis, persepsi nyeri dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan emosional, dimana keadaan rileks dapat menurunkan persepsi nyeri yang dirasakan individu (Kaviani, M., 2016; Yip, Y. B., & Tse, 2016).

Selain itu, teori Gate Control yang dikemukakan oleh Melzack and Wall menjelaskan bahwa impuls nyeri dapat dimodulasi oleh sistem saraf pusat. Stimulasi non-farmakologis seperti aroma terapi dapat membantu "menutup gerbang nyeri" sehingga transmisi impuls nyeri ke otak menjadi berkurang.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lis-Balchin yang menyatakan bahwa minyak esensial lavender memiliki efek menenangkan, mengurangi kecemasan, serta dapat menurunkan persepsi nyeri. Penurunan kecemasan ini berperan penting karena kecemasan dapat memperburuk persepsi nyeri yang dirasakan oleh pasien (Hadi, N., & Hanid, 2016; Nasiri, A., Mahmodi, M. A., & Nobakht, 2016).

Menurut Potter and Perry, intervensi non-farmakologis seperti relaksasi dan distraksi efektif dalam mengurangi nyeri karena dapat meningkatkan pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Aroma terapi lavender bekerja melalui sistem

limbik di otak yang berhubungan dengan emosi dan memori, sehingga memberikan efek menenangkan dan menurunkan persepsi nyeri (Lakhan, S. E., & Sheaffer, 2016).

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa intervensi non-farmakologis berupa aroma terapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat nyeri. Selain mudah digunakan, metode ini juga relatif aman, murah, dan minim efek samping, sehingga dapat dijadikan sebagai alternatif dalam praktik kebidanan khususnya pada prosedur pemasangan AKDR.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, diantaranya jumlah sampel yang relatif kecil serta *desain quasi eksperimen* yang tidak sepenuhnya mengontrol variabel luar. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar serta desain eksperimen yang lebih ketat.

PENUTUP

Pada penelitian di atas dapat di simpulkan bahwa nilai rata-rata tingkat nyeri pada kelompok kontrol sebesar 7,10 yang termasuk dalam kategori nyeri berat, sedangkan pada kelompok intervensi sebesar 4,20 yang termasuk dalam kategori nyeri sedang. Bahwa pemberian aroma terapi lavender

berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri.

Saran dari peneliti untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan pengembangan penelitian dalam pengurangan rasa nyeri dengan variable dan instrumen yang berbeda. Serta bidan mampu memberikan edukasi tentang penggunaan terapy non farmakologi dengan media dan produk yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R., et al. (2024) 'Aromaterapi lavender menurunkan nyeri tindakan IUD', Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi [Preprint].
- Ayan, P., et al. (2019) 'Rose and lavender aromatherapy in renal colic pain', Journal of Alternative Medicine [Preprint].
- Bagheri-Nesami, M., et al (2016) 'Lavender inhalation reduces hemodialysis pain', Journal of Complementary Therapies in Medicine [Preprint].
- Dewi, S. R. (2022) 'Lavender essential oil untuk mengurangi nyeri tindakan invasif', Jurnal Kebidanan Indonesia [Preprint].
- Hadi, N., & Hanid, M. (2016) 'Lavender aromatherapy for post-cesarean pain reduction', Journal of clinical nursing [Preprint].
- Hidayat, R., & Ningsih, S. (2023) 'Aromaterapi lavender pada pasien post operasi', Jurnal Keperawatan Klinis [Preprint].
- Izadi, F., et al. (2023) 'Effect of lavender aromatherapy on hemodialysis pain: systematic review', Archives of Academic Emergency Medicine [Preprint].
- Jun, Y. S., et al. (2017) 'Aromatherapy reduces postoperative pain', Pain management nursing : official journal of the American Society of Pain Management Nurses [Preprint].
- Kaviani, M., et al. (2016) 'Lavender aromatherapy for labor pain reduction', Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research [Preprint].
- Kim, S. H., et al. (2019) 'Lavender inhalation reduces anxiety and pain in surgical patients', Journal of PeriAnesthesia Nursing [Preprint].
- Lakhan, S. E., & Sheaffer, H. (2016) 'The effectiveness of aromatherapy in reducing pain: A systematic review and meta-analysis', Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine [Preprint].
- Lestari, Y. (2021) 'Pengaruh lavender aromatherapy terhadap nyeri dismenore', Jurnal Kesehatan Masyarakat [Preprint].
- Nasiri, A., Mahmodi, M. A., & Nobakht, Z. (2016) 'Effect of lavender aromatherapy massage on pain in knee osteoarthritis patients', Complementary Therapies in Clinical Practice [Preprint].
- Ou, M. C., et al. (2016) 'Lavender essential oil for menstrual pain relief', Evidence-Based Complementary Medicine [Preprint].
- Putra, I.G.N. (2023) 'Efektivitas lavender inhalasi terhadap nyeri prosedur medis', Jurnal Ilmiah Bidan [Preprint].
- Rahmawati, A., & Putri, N. (2020) 'Aromaterapi lavender terhadap nyeri pada pemasangan IUD', Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi [Preprint].

Sari, D. P. (2019) 'Efektivitas inhalasi lavender terhadap nyeri episiotomi', *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia* [Preprint].

Sheikhan, F., et al. (2018) 'Lavender sitz bath reduces episiotomy pain', *Iranian Journal of Nursing Studies* [Preprint].

Widiyono, W., et al. (2018) 'Pengaruh aromaterapi lavender terhadap nyeri persalinan', *Jurnal Kebidanan Indonesia* [Preprint].

Yip, Y. B., & Tse, S.H. (2016) 'Acupressure with lavender oil for neck pain reduction', *Journal of clinical nursing* [Preprint].