

Efektivitas Aromaterapi Jeruk Lemon dan Rosemary dalam Menurunkan Nyeri Persalinan di PMB Eneng Nurasiah Periode November-Desember 2020

Elfira Sri Futriani¹, Asep Barkah²

¹Departement of Nursing, STIKes Abdi Nusantara, Jakarta,Indonesia

Article Info	Abstrak
<p>Kata kunci: <i>efektivitas; aromaerapi; jeruk lemon; nyeri persalinan</i></p> <p>Dikirim : 5 Juni 2021 Direvisi : 10 Juni 2021 Diterima : 10 Juni 2021</p> <p> Elfira Sri Futriani  elfirasrifutriani@gmail.com </p>	<p>Persalinan merupakan masa yang dinanti-nantikan oleh seorang ibu hamil, namun bagi sebagian ibu, melahirkan terkadang membawa rasa takut dan cemas akan rasa sakit saat melahirkan. Nyeri persalinan dapat diatasi dengan berbagai cara yaitu dengan metode farmakologis dan metode nonfarmakologis. Aromaterapi merupakan salah satu metode non farmakologi dalam mengurangi nyeri persalinan. Aromaterapi adalah seni dan pengetahuan menggunakan minyak tumbuhan esensial dalam terapi. Menghirup minyak atsiri dapat meningkatkan kesadaran dan mengurangi nyeri persalinan, serta mempunyai efek positif yaitu menghambat pelepasan Adreno Cortico Tropic Hormone (ACTH) yang dapat menimbulkan kecemasan. Aromaterapi jeruk lemon dapat digunakan untuk mengatasi rasa sakit dan kecemasan. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui Efektivitas Aromaterapi Lemon Citrus dan Rosemary Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan di PMB Eneng Nurasiah Periode November-Desember 2020. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen dengan jenis quasi eksperimen dengan pendekatan desain Pre-Test Post-Test. Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi jeruk lemon lebih efektif dibandingkan aromaterapi rosemary dengan perbandingan P value sebesar 0,000 pada responden yang diberikan intervensi aromaterapi jeruk lemon dan P value sebesar 0,001 pada responden yang diberikan intervensi aromaterapi rosemary. H0 ditolak dan Ha diterima menunjukkan efektivitas aromaterapi jeruk lemon dan rosemary terhadap penurunan nyeri persalinan di PMB Eneng Nurasiah periode November-Desember 2020. Kesimpulan dan saran : Aromaterapi citrus lemon lebih efektif dibandingkan aromaterapi rosemary dalam menurunkan nyeri persalinan setelah dilakukan penelitian Pre-Test Post-Test dan diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan dosis aromaterapi dan lama pemberian yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih optimal dalam mengurangi nyeri persalinan.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> <div style="text-align: center;">  </div>

1. Pendahuluan

Melahirkan merupakan masa yang dinanti-nantikan oleh para ibu hamil, namun bagi sebagian wanita, melahirkan terkadang membawa rasa takut dan cemas akan rasa sakit saat melahirkan. Menurut penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 70% hingga 80% wanita yang melahirkan menginginkan kelahiran yang normal dan tanpa rasa sakit. Di rumah sakit swasta, 20-50% persalinan dilakukan melalui operasi caesar, karena sebagian besar ibu tidak ingin merasakan sakit saat melahirkan normal. (Yunarsih dan Rahayu, 2018). Sebuah penelitian di Yordania menunjukkan 92% pekerja pernah mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan seperti rasa takut, 66%, dan melahirkan, 78% (Waslia, 2018). Murray melaporkan bahwa di Indonesia kejadian nyeri persalinan pada 2.700 ibu melahirkan, hanya 15% persalinan yang terjadi dengan nyeri ringan, 35% nyeri sedang, 30% nyeri berat, dan 20% persalinan dengan nyeri sangat berat. (Nurullita, & Krestanti, 2013: 125). Wanita dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah mengalami lebih sedikit rasa sakit saat melahirkan (Lamadah; Nomani, 2016). Nyeri persalinan disebabkan oleh kontraksi rahim akibat sekresi peningkatan kadar katekolamin dan kortisol, yang pada gilirannya mengurangi aliran darah rahim dan mengurangi aktivitas rahim sehingga menyebabkan persalinan lama. (Zakiyah, 2018). Nyeri persalinan dapat diatasi dengan berbagai cara yaitu dengan metode farmakologis dan metode nonfarmakologis. Aromaterapi merupakan salah satu metode non farmakologi dalam mengurangi nyeri persalinan. Aromaterapi adalah seni dan pengetahuan menggunakan minyak tumbuhan esensial dalam terapi. Menghirup minyak atsiri dapat meningkatkan kesadaran dan mengurangi nyeri persalinan, serta mempunyai efek positif yaitu menghambat pelepasan hormon Adreno cortico tropic (ACTH) yang dapat menimbulkan kecemasan. Aromaterapi jeruk lemon dapat digunakan untuk mengatasi rasa sakit dan kecemasan. Aromaterapi jeruk lemon dapat digunakan untuk mengatasi rasa sakit dan kecemasan. Salah satu kandungan dalam buah lemon adalah linalool yang mempunyai efek menstabilkan sistem saraf sehingga memberikan rasa tenang bagi siapapun yang menghirupnya. Linalool dalam aromaterapi menimbulkan perasaan menyenangkan, meningkatkan sirkulasi dan mengirimkan pesan elektrokimia ke sistem saraf pusat. Linalool kemudian akan menyebabkan kejang dan mengurangi aliran impuls saraf yang mengirimkan rasa sakit. Linalool kemudian akan menyebabkan kejang dan mengurangi aliran impuls saraf yang mengirimkan rasa sakit. Linalool berperan sebagai anxiolytic atau zat yang dapat mengurangi kecemasan, tugas utamanya adalah meningkatkan imunitas tubuh, melancarkan sirkulasi dan meningkatkan respon eksitabilitas sel. Limonene pada aromaterapi jeruk lemon dapat menghambat prostaglandin untuk meredakan nyeri. (Purwandari & Sabrian, 2014).

Terapi rosemary yang diberikan melalui pernafasan berfungsi untuk melatih kewaspadaan, daya ingat, dan kecepatan berhitung seseorang. Rosemary merupakan salah satu jenis aromaterapi yang digunakan untuk menenangkan otot dan pikiran, pengobatan berbasis aroma yang dapat meningkatkan konsentrasi. Dalam dunia kesehatan, aromaterapi menjadi salah satu alternatif yang populer karena menawarkan banyak manfaat bagi wanita saat hamil dan melahirkan. Faktanya, mayoritas wanita menghindari pengobatan dan memilih cara lain untuk menghilangkan rasa sakit saat melahirkan. Rasa nyeri yang timbul saat melahirkan dapat dikurangi melalui penggunaan aromaterapi berbahan dasar minyak atsiri saat melahirkan. Ini juga membantu wanita mengatasi rasa takut dan stres karena memiliki efek sedatif pada sistem sensorik (MH et al., 2015). Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bulan lalu di PMB Eneng Nurasih yang dilakukan pada 10 ibu inpartu, dengan membandingkan sebelum dan sesudah aromaterapi untuk mengetahui efektivitas aromaterapi jeruk lemon dan rosemary dalam mengurangi nyeri persalinan. Sebelum diberikan aromaterapi, 10 orang mengalami nyeri persalinan dalam skala sedang. Setelah diberikan aromaterapi jeruk lemon pada 5 orang ibu inpartu didapatkan 5 orang mengalami penurunan nyeri skala sedang hingga ringan. Sedangkan 5 orang lagi diberikan aromaterapi rosemary, hasilnya 4 orang mengalami penurunan skala nyeri dari sedang menjadi ringan sedangkan 1 orang masih merasakan nyeri skala sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pada 10 ibu inpartu dengan skala nyeri sedang, aromaterapi citrus lemon lebih efektif dibandingkan rosemary. Efek aromaterapi sangat kompleks dan halus karena struktur dan sifat kimianya yang kompleks. Mekanisme kerja aromaterapi melibatkan pengintegrasian minyak atsiri ke dalam sinyal biologis sel reseptor di hidung saat dihirup. Sinyal tersebut ditransmisikan ke sistem limbik dan bagian otak, khususnya hipotalamus, melalui medula. Sinyal-sinyal ini menyebabkan otak melepaskan neurotransmitter seperti serotonin penciuman, endorfin, dll., untuk menghubungkan sistem saraf dengan sistem lain di tubuh yang diyakini dapat membawa perubahan yang diinginkan dan menimbulkan perasaan lega. (Ali dkk, 2015). Dari uraian diatas peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Efektivitas Aromaterapi Jeruk Lemon dan Rosemary Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan di PMB Eneng Nurasih Periode November-Desember 2020”.

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode quasi eksperimen dengan menggunakan uji T independen untuk melihat efektivitas aromaterapi jeruk lemon dan rosemary dalam mengurangi nyeri persalinan. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas di PMB Eneng Nurasih pada bulan November-Desember 2020. Pengambilan sampel dilakukan

dengan teknik probabilitas sampling dengan menggunakan teknik total sampling, yaitu salah satu teknik pengambilan sampel secara acak dimana peneliti mengambil seluruh sampel yang ada. Desain penelitian dilakukan dengan mengukur tingkat penurunan nyeri persalinan responden yang diberikan perlakuan atau intervensi berupa aromaterapi lemon, citrus dan rosemary dan diukur setelahnya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Efektivitas Aromaterapi Jeruk Lemon dan Rosemary Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan di PMB Eneng Nurasiah Periode November-Desember 2020.

3. Hasil

Tabel 1. Frekuensi Intensitas Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah Aromaterapi Lemon Citrus berdasarkan Universal Assessment Pain Tool

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Penurunan nyeri persalinan Diasumsikan variansi yang sama	Varian s yang sama	,000	1,000	5,578	12	,000	3,28571	,58902	2,00236	4,56907
	tidak diasumsikan variansi yang sama			5,578	11,467	,000	3,28571	,58902	1,99571	4,57572

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri persalinan berdasarkan Universal Assessment Pain Tool antara sebelum dilakukan intervensi aromaterapi dan setelah dilakukan aromaterapi lemon citrus. Sebelum diberikan intervensi aromaterapi sebagian besar responden mengalami nyeri berat yaitu sebanyak 6 responden dan hanya 1 orang yang mengalami nyeri sedang. Kemudian setelah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi jeruk lemon selama 10 menit melalui inhalasi, intensitas nyeri seluruh responden mengalami penurunan yaitu sebanyak 6 responden merasakan intensitas nyeri sedang dan 1 responden merasakan

nyeri ringan. Oleh karena itu, terlihat bahwa intensitas nyeri lebih rendah setelah intervensi.

4. Pembahasan

Efektivitas Aromaterapi Jeruk Lemon dalam Mengurangi Nyeri Persalinan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri persalinan berdasarkan Universal Assessment Pain Tool antara sebelum dilakukan intervensi aromaterapi dan setelah dilakukan aromaterapi lemon citrus. Sebelum diberikan intervensi aromaterapi sebagian besar responden mengalami nyeri berat yaitu sebanyak 6 responden dan hanya 1 orang yang mengalami nyeri sedang. Kemudian setelah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi jeruk lemon selama 10 menit melalui inhalasi, intensitas nyeri seluruh responden mengalami penurunan yaitu sebanyak 6 responden merasakan intensitas nyeri sedang dan 1 responden merasakan nyeri ringan. Oleh karena itu, terlihat bahwa intensitas nyeri lebih rendah setelah intervensi. Hasil uji t independen yang telah dilakukan dan tercantum pada tabel 3 diperoleh hasil Sig (2-tailed) sebesar 0,000 atau P value 0,05 artinya terdapat pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah aromaterapi jeruk lemon. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Laurea, Mastadan Lenny (2019) bahwa terapi aroma lemon efektif mengurangi nyeri saat persalinan. Penelitian Nailul (2017) menunjukkan adanya pengaruh aromaterapi lemon terhadap nyeri persalinan. Nyeri persalinan berkurang karena adanya kandungan limonene pada lemon yang merupakan komponen utama senyawa kimia pada jeruk yang menghambat sistem prostaglandin persalinan untuk mengurangi nyeri dan limonene mengontrol siklooksigenase I dan II sehingga mencegah aktivitas prostaglandin dan meredakan nyeri.

Efektivitas Aromaterapi Rosemary dalam Mengurangi Nyeri Persalinan

Hasil penelitian sesuai tabel 2, sebelum dilakukan intervensi aromaterapi rosemary pada 7 responden diketahui 5 orang mengalami nyeri berat dan 2 orang lainnya mengalami nyeri sedang. Kemudian setelah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi rosemary selama 10 menit melalui inhalasi terjadi penurunan nyeri pada 6 responden, diantaranya 5 orang mengalami nyeri sedang, 1 orang mengalami nyeri ringan, namun 1 responden yaitu responden No.05 tidak mengalami nyeri sedang. perubahan tingkat nyeri dan masih merasakan nyeri sedang. Berdasarkan tabel 4, setelah dilakukan uji t independen diperoleh hasil Sig (2-tailed) sebesar 0,001 atau P value < 0,05 artinya terdapat pengaruh penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah aromaterapi rosemary. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2022) bahwa aromaterapi rosemary dapat mengurangi nyeri pada

pasien kanker nasofaring yang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit Kanker Nasional Dharmais. Rosmarinus officinalis atau biasa dikenal dengan rosemary merupakan famili Lamiaceae yang merupakan famili dengan genus terbanyak yang menghasilkan 1,8-sineol yang kandungannya di atas 50%. Senyawa 1,8-sineol mempunyai karakteristik segar dan aroma kapur barus serta rasa pedas yang memiliki bioaktivitas yang memiliki banyak manfaat, salah satunya sebagai anti inflamasi Efruan dkk. (2016). Efektivitas 1,8 sineol dalam menurunkan intensitas nyeri sebagai komponen alami utama pada minyak atsiri rosemary, dapat menghambat inflamasi prostaglandin, leukotrien, dan sitokin sehingga menjadi komponen analgesik penting pada efek anti inflamasi menurut Keshavarzian (2017) .

Efektivitas Aromaterapi Lemon Citrus dan Rosemary dalam Mengurangi Nyeri Persalinan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi jeruk lemon lebih efektif dibandingkan aromaterapi rosemary dengan rasio P value sebesar 0,000 pada responden yang diberikan intervensi aromaterapi jeruk lemon dan P value sebesar 0,001 pada responden yang diberikan intervensi aromaterapi rosemary. Saat melahirkan, jika ibu merasa takut atau panik, otak akan mengeluarkan zat yang menghalangi pelepasan hormon endorfin sehingga membuat rasa sakit semakin hebat dan menyebabkan ibu menjadi stres saat melahirkan sehingga menimbulkan banyak komplikasi. (Rosyidah, 2015) Peneliti dari The Ohio State University mengungkapkan bahwa aromaterapi minyak Lemon (Citrus Lemon) dapat meningkatkan mood, menenangkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi. Jeruk lemon juga mengandung Linalool dan Linalyl asetat yang berperan dalam aktivitas otak. Komponen zat ini akan merangsang sistem saraf simpatis dan inti Raphe yang mengeluarkan serotonin sehingga dapat meningkatkan konsentrasi, ketepatan, dan kewaspadaan. (Widyarto dkk, 2015) Salah satu zat yang terdapat pada buah lemon adalah linalool yang bermanfaat dalam menstabilkan sistem saraf sehingga dapat memberikan efek menenangkan bagi siapapun yang menghirupnya. Linalool dalam aromaterapi menginduksi relaksasi, meningkatkan sirkulasi dan mengirimkan pesan elektrokimia ke sistem saraf pusat. Selain itu, linalool akan menyebabkan kejang dan mengurangi aliran impuls saraf yang mengirimkan rasa sakit. Linalool berperan sebagai anxiolytic atau zat yang dapat mengurangi kecemasan, tugas utamanya adalah meningkatkan imunitas tubuh, melancarkan sirkulasi dan meningkatkan respon eksitabilitas sel. Limonene pada aromaterapi lemon dan jeruk dapat menghambat prostaglandin untuk meredakan nyeri. (Purwandari & Sabrian, 2014). Selain itu aromaterapi lemon efektif mengurangi nyeri saat persalinan karena aromaterapi lemon mengandung minyak atsiri yang bermanfaat sebagai anti stres. Minyak atsiri lemon mempunyai sifat sedatif sehingga dapat membantu meredakan kelelahan mental, pusing, gelisah, gugup, ketegangan saraf dan

menghilangkan rasa sakit. Minyak atsiri lemon mempunyai kemampuan untuk menyegarkan pikiran, termasuk menciptakan pikiran positif dan menghilangkan emosi negatif. Faktor pendukung selama penelitian adalah responden yang bersikap kooperatif dan bersedia menjadi objek penelitian, serta suasana yang kondusif dan tenang yang mendukung pelaksanaan penelitian. Sedangkan faktor penghambatnya adalah respon penurunan nyeri yang dirasakan setiap orang terhadap intervensi pemberian aromaterapi tidak terlalu besar sehingga diperoleh hasil P-value yang tidak terlalu signifikan antara kedua kelompok responden.

5. Kesimpulan

Intensitas nyeri persalinan pada 7 ibu inpartu mengalami penurunan setelah diberikan aromaterapi jeruk lemon. Demikian pula pada 7 ibu inpartu yang berbeda juga mengalami penurunan skor nyeri setelah diberikan aromaterapi rosemary. Aromaterapi jeruk lemon lebih efektif dibandingkan aromaterapi rosemary dalam menurunkan nyeri persalinan dengan perbandingan P value sebesar 0,000 pada responden yang diberikan intervensi aromaterapi jeruk lemon dan P value sebesar 0,001 pada responden yang diberikan intervensi aromaterapi rosemary.

6. Daftar Pustaka

- Anik Maryunani. 2015. Early Breastfeeding Initiation, Exclusive Breastfeeding and Lactation Management.
- Ari Kurniarum. 2016. Obstetric Care in Childbirth and Newborns. South Jakarta : Health Human Resources Center for Health Human Resources Development and Empowerment Agency.
- Azizah, N., Rosyidah, R., & Machfudloh, H. 2020. Effectiveness of Lavender (*Lavendula Augustifolia*) and Neroli (*Citrus Aurantium*) Aromatherapy Inhalations on Reducing Labor Pain. *Midwiferia, Journal of Midwifery*, [Internet]. 6(1), 26–31. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v6i1.44>. Available on: <http://dosen.umsida.ac.id/modul/publikasi/filesktp/214392/sktp-04-11-2020%2010:33:08-214392.pdf>. [Accessed 11 December 2023].
- Biswan, M., Novita, H., & Masita. 2017. Effects of Non-Pharmacological Methods on Maternity Pain Intensity I. *Journal of Health*, [Internet] VIII(2), 282– 288. Available on: <https://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JK/article/viewFile/487/456>. [Accessed 11 December 2023].
- Fitriahadi, E., & Utami, I. 2019. Textbook of Childbirth Care & Labor Pain Management. Aisyiyah Sharia University.
- Juniartati, E., & Widyawati, M. 2019. Application of Counter Pressuer Technique to Reduce Labor Pain 1. *Journal of midwifery*, 112-119.
- Lamadah, Sahar Mansour; Nomani, Ibtesam. 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*.

- Makvandi, S. et al. 2018. 'The Impact of Birth Ball Exercises on Mode of Delivery and Length of Labor : A Systematic Review and Meta-Analysis', (Md). DOI: 10.22038/JMRH.2019.33781.1367.
- Notoatmodjo, S. 2012. Health Research Methods. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Purwandari, F., Rahmalia, S., & Sabrian, F. 2014. Effectiveness of lemon aroma therapy on reducing pain scale in post-laparotomy patients. Student Online Journal (JOM) in the Field of Nursing.
- Rahayu, D., & Yunarsih, Y. 2018. Application of oxytocin massage in increasing milk production in postpartum mothers. Journals of Ners Community, 9(1), 8-14.
- Rahmita, H., Wiji, R. N., & Rahmi, R. 2018. THE EFFECTIVENESS OF AROMATHERAPY TO REDUCE LABOR PAIN IN BPM ROSITA PEKANBARU CITY. Al-Insyirah Midwifery Journal of Midwifery Sciences, [Internet]. 7(2), 53–57. Available on: <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/61>. [Accessed December 12, 2023].
- Rejeki S, Nurullita U, Krestanti R. Low Back Pain Level During Labor through Back-Effluerage and Counter-Pressure Techniques. J Nursing Matern. 2013; 1(2).
- Sagita, Y.D. & Martina. 2019. 'Giving Aroma Therapy to Reduce the Intensity of Labor Pain', Wellness and Healthy Magazine, vol. 1, no. 2.
- Susilarini, S.W., & Idhayanti, R.I. 2017. The Effect of Lavender Aromatherapy on the Control of Labor Pain Kala 1 in Maternity Women.
- Waslia, D. 2018. Literature Review: Complementary therapies in coping with labor pain. PINLITAMAS, 1(1), 502–507.