

APLIKASI PERAN VARIASI AROMATERAPI DALAM PENURUNAN NYERI DAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU BERSALIN

Dwi Nur Octaviani Katil¹, Masmuni Wahda Aisya¹

¹ Program Studi DIV Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
e-mail: dwiocavianikatili@umgo.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Tingkat nyeri persalinan digambarkan dengan intensitas nyeri yang dipresepsikan oleh ibu saat proses persalinan. Sedangkan Kecemasan adalah gangguan alam atau perasaan yang ditandai dengan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Depresi dan kecemasan perinatal sering terjadi pada ibu bersalin. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi nyeri persalinan dan menurunkan tingkat kecemasan adalah metode non farmakologis dalam hal ini adalah pemberian aroma terapi lavender (*lavandula angustifolia*) dan pepper mint (*mentha piperita*).

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan pemberian aromaterapi lavender (*lavandula angustifolia*) dan pepper mint (*mentha piperita*) terhadap penurunan nyeri persalinan dan tingkat kecemasan pada ibu bersalin di Ruang Vn Rsia Siti Khadijah Kota Gorontalo.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperiment* tipe *Non equivalent control group design* dengan *pre* dan *post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin yang ada di RSIA Siti Kahadijah berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling*.

Hasil: Berdasarkan uji *paired simple t-test* untuk nyeri persalinan, didapatkan nilai t.hitung 2.042 dengan *p-value* sebesar 0.05 pada kelompok aromaterapi Lavender. Pada kelompok aromaterapi pappermint didapatkan nilai t.hitung 000 dengan *p-value* sebesar 0.1000, terlihat bahwa *p-value* > α 0.05. sedangkan untuk tingkat kecemasan ibu bersalin, diperoleh nilai t.hitung 6.056 dengan *p-value* sebesar 0.000 pada kelompok aromaterapi lavender dan didapatkan nilai t.hitung 14.4738 dengan *p-value* sebesar 0.000 pada kelompok aromaterapi pappermint, terlihat bahwa *p-value* 0.000 < α 0.05.

Kesimpulan: Tidak terdapat pengaruh aromaterapi lavender dan pappermint terhadap nyeri persalinan. Akan tetapi untuk tingkat kecemasan, didapatkan hasil bahwa aromaterapi lavender dan pappermint dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu selama proses persalinan

Kata Kunci : Nyeri Persalinan; Kecemasan; Lavender; Peppermint

ABSTRACT

The level of labor pain is illustrated by the intensity of pain that is perceived by maternity women during labor. While Anxiety is a natural disorder or feeling that is marked by fear or anxiety that is deep and ongoing. Prenatal depression and anxiety often occur in maternal birth. One of the efforts made to overcome labor pain and reduce the level of anxiety is a non-pharmacological method. Aroma therapy of lavender (*lavandula angustifolia*) and pepper mint (*mentha piperita*) become options for non-pharmacological method. This study aims at investigating the impact of aroma therapy lavender and pepper mint in reducing labor pain and anxiety levels of maternity women in mother and child hospital of Siti Khadijah located in Kota Gorontalo. It uses a quasy-experimental design with non-equivalent control group administered by pre and post test. The populations are the total number of maternity women classified by inclusion and exclusion criteria. The samples are taken by using non-probability sampling method. Based on the result of the statistical computation using T-test, the result shows that there is not any significant effect of lavender and peppermint aroma therapy on reducing labor pain. The result of T-test is 2.042 and p value is 0.05, while for peppermint aroma therapy the result of T-test is 000 and p value is 0.1000. These results show that p value is higher than α 0.05. However, there is significant effect of lavender and peppermint aroma therapy on reducing anxiety level. The result of T-test is 6.056 and p value 0.000, while for peppermint aroma therapy the result of T-test is 14.4738 and p value is 0.000. This shows that p value is lower than α 0.05. Thus, it concludes that in term of reducing pain lavender and peppermint do not contribute significant effect but they are significantly effective in reducing anxiety level during labor.

Keywords: Labor Pain, Anxiety Level, Lavender and Peppermint Aroma Therapy

PENDAHULUAN

Nyeri persalinan mulai timbul pada tahap kala I yang berasal dari kontraksi uterus dan dilatasi serviks. Dengan makin bertambahnya kontraksi baik lama maupun frekuensi kontraksi uterus, nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat. *Association for the study of pain* dalam Judha 2012, menyatakan nyeri merupakan pengalaman emosional dan sensorial yang tidak menyenangkan yang muncul dari kerusakan jaringan secara aktual atau potensial atau menunjukkan adanya kerusakan¹ Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan *essential oil* atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga Penerapan metode aromaterapi lavender (*lavandula angustifolia*) dan pepper mint (*mentha piperita*) merupakan metode non farmakologi yang dapat diberikan dalam mengurangi nyeri persalinan^{2,3}.

Joulaeera *et al.* (2018) mengemukakan bahwa kandungan Pepper mint (*mentha piperita*) secara signifikan mampu mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester 1, akan tetapi belum terdapat penelitian terbaru yang membuktikan bahwa Pepper mint (*mentha piperita*) dapat menurunkan kecemasan pada ibu bersalin. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memperlambat aktifitas saraf, meningkatkan kualitas tidur, merilekskan, dan memperbaiki mood pada penderita yang mengalami keluhan nyeri⁴.

Di Provinsi Gorontalo metode pemberian aromaterapi lavender (*lavandula angustifolia*)

dan pepper mint (*mentha piperita*) di Rumah Sakit, Puskesmas dan fasilitas kesehatan lainnya belum diterapkan pada pasien, ini juga menjadi salah satu alasan kenapa peneliti memilih aromaterapi lavender (*lavandula angustifolia*) dan pepper mint (*mentha piperita*) sebagai cara nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri persalinan dan tingkat kecemasan.

Berdasarkan kondisi yang ada, maka peneliti menganggap perlu untuk melakukan penelitian terkait dengan pemberian aromaterapi lavender (*lavandula angustifolia*) dan pepper mint (*mentha piperita*). Pemberian aromaterapi ini dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin dan menurunkan tingkat kecemasan, sehingga dapat memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu pada saat akan bersalin.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperiment* dengan tipe *Non equivalent control grup design* dengan *pre* dan *post test*, tetapi tanpa randomasi. Kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol dipilih secara non random, selanjutnya sebelum dan sesudah perlakuan pengukuran atau observasi terhadap dua kelompok dilakukan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 137 ibu bersalin yang ada di RSIA Siti Khadijah berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* yakni *accidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 40 responden yang terbagi dalam 20 responden pada kelompok Lavender

dan 20 responden pada kelompok Peppermint. Instrumen penelitian ini menggunakan Kuisioner *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* pada variabel tingkat kecemasan dan Skala *NRS (Numeric Rating Scale)* pada variabel nyeri persalinan.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri responden sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender

Tingkatan Nyeri	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
	Sebelum	%	Sesudah	%
Nyeri Ringan	0	0	0	0
Nyeri Sedang	5	25	9	45
Nyeri Berat	15	75	11	55
Total	20	100	20	100

Sumber: Olahan Data Primer (2019)

Berdasarkan tabel 1 di atas, sebelum diberikan aromaterapi lavender terdapat 0 (0%) responden dengan kategori nyeri ringan, sedangkan ibu yang mengalami nyeri sedang terdapat 5 (25%) responden dan ibu yang mengalami kategori nyeri berat sebanyak 15 (75%) responden. Hasil tersebut menyimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri persalinan dengan kategori nyeri berat sebelum dilakukannya intervensi pemberian aromaterapi lavender.

Setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender, terdapat perubahan tingkat nyeri persalinan pada 4 responden yakni

dari 15 responden (75%) dengan kategori nyeri berat berkurang menjadi 11 responden (55%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Peppermint

Tingkatan Nyeri	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
	Sebelum	%	Sesudah	%
Nyeri Ringan	0	0	3	15
Nyeri Sedang	7	35	4	20
Nyeri Berat	13	65	13	65
Total	20	100	20	100

Sumber: Olahan Data Primer (2019)

Berdasarkan tabel 2 di atas, sebelum diberikan aromaterapi papper mint terdapat 0 (0%) responden dengan kategori nyeri ringan, sedangkan ibu yang mengalami nyeri sedang terdapat 7 (35%) responden dan ibu yang mengalami kategori nyeri berat sebanyak 13 (65%) responden. Setelah dilakukan pemberian aromaterapi pappermint, terdapat 3 responden yang mengalami penurunan nyeri persalinan, yakni 7 responden yang awalnya pada kategori nyeri sedang, mengalami penurunan ke nyeri ringan sebanyak 3 responden. Namun, hal ini berbeda dengan kategori nyeri berat, pada kategori ini tidak terdapat penurunan nyeri persalinan baik sebelum dilakukannya intervensi maupun sesudah dilakukannya intervensi pemberian aromaterapi lavender.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi lavender

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
	Sebelum	%	Sesudah	%
Tidak ada kecemasan	3	15	14	70
Kecemasan ringan	8	40	5	25
Kecemasan sedang	7	35	1	5
Kecemasan berat	2	10	0	0
Panik	0	0	0	0
Total	20	100	20	100

Sumber: Olahan Data Primer (2019)

Berdasarkan tabel 3 di atas, sebelum diberikan aromaterapi lavender terdapat 3 (15%) responden dengan kategori tidak ada kecemasan, kecemasan ringan terdapat 8 (40%) responden, kecemasan sedang 7 (35%) responden dan ibu yang mengalami kategori kecemasan berat sebanyak 2 (10%) responden. Setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender terdapat perubahan tingkat kecemasan, yakni responden yang mengalami kecemasan berat menjadi 0 (0%) responden, kecemasan sedang hanya terdapat 1 (5%) responden dan kecemasan ringan 5 (25%) responden. Selain itu, sebagian besar responden menjadi tidak mengalami kecemasan yakni 14 (70%) responden.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Pappermint

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
	Sebelum	%	Sesudah	%
Tidak ada kecemasan	0	0	17	85
Kecemasan ringan	7	35	2	10
Kecemasan sedang	5	25	1	5
Kecemasan berat	8	40	0	0
Panik	0	0	0	0
Total	20	100	200	100

Sumber: Olahan Data Primer (2019)

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan berat yakni 8 (40%) responden. Selain itu terdapat 5 (25%) responden yang mengalami kecemasan sedang, 7 (35%) responden mengalami kecemasan ringan dan 0 (0%) responden yang tidak ada kecemasan. Setelah dilakukan pemberian aromaterapi pappermint, terdapat perubahan tingkat kecemasan, yakni responden yang mengalami kecemasan berat menjadi 0 (0%) responden, kecemasan sedang hanya terdapat 1 (5%) responden dan kecemasan ringan 2 (10%) responden. Selain itu, sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi tidak mengalami kecemasan yakni sebanyak 17 (85%) responden.

Analisis Bivariat

1. Aromaterapi Lavender

Tabel 5. Uji T-Dependent Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi Aromaterapi Lavender

	N	Skala Nyeri Persalinan			T	P-value
		Mean	Mean Difference	SD		
Sebelum	20	7.300		1.21	2.04	0.050
Sesudah	20	6.700	0,600	1.38		
		0		031		

Sumber: olahan data primer 2019

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata nyeri persalinan ibu sebelum diberikan lavender sebesar 7.300 dengan standar deviasi 1.218, kemudian sesudah diberikan lavender sebesar 6.7000 dengan standar deviasi 1.380, berdasarkan uji *paired simple t-test* didapatkan nilai t.hitung 2.042 dengan *p-value* sebesar 0.05. terlihat bahwa *p-value* $0.055 > \alpha$ (0.05), ini menunjukkan bahwa H_0 diterima yang artinya tidak ada perbedaan secara bermakna nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan lavender.

Tabel 6. Uji T-Dependent Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi Aromaterapi Lavender

	N	Tingkat Kecemasan			T	P-value
		Mean	Mean Difference	SD		
Sebelum	20	18.8500		7.08798	6.056	0.000
Sesudah	20	11.8000	7.0500	4.14983		

Sumber: olahan data primer 2019

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin sebelum diberikan lavender sebesar 18.8500, kemudian sesudah diberikan lavender sebesar 11.8000. berdasarkan uji *paired simple t-test* didapatkan nilai t.hitung 6.056 dengan *p-*

value sebesar 0.000, terlihat bahwa *p-value* $0.000 < \alpha$ (0.05) ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak yang artinya ada perbedaan tingkat kecemasan ibu bersalin sebelum dan sesudah diberikan lavender.

2. Aromaterapi Pappermint

Tabel 7. Uji T-Dependent Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi Aromaterapi Peppermint

	N	Skala Nyeri Persalinan			T	P-value
		Mean	Mean Difference	SD		
Sebelum	20	6.8500		1.663	000	0.1000
Sesudah	20	6.8500	0000	2.230		
				77		

Sumber: olahan data primer (2019)

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata nilai skala nyeri persalinan sebelum diberikan pappermint sebesar 6.8500, kemudian sesudah diberikan pappermint sebesar 6.8500, berdasarkan uji *paired simple t-test*, didapatkan nilai t.hitung 000 dengan *p-value* sebesar 0.1000. terlihat bahwa *p-value* $0.1000 > \alpha$ (0.05), ini menunjukkan bahwa H_0 di terima yang artinya tidak ada perbedaan secara bermakna skala nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan pappermint.

Tabel 8. Uji T-Dependent Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi Aromaterapi Peppermint

	N	Tingkat Kecemasan			T	P-value
		Mean	Mean Difference	SD		
Sebelum	20	24.7500	14.80	7.34757	14.738	0.000
Sesudah	20	9.9500	0	5.65197	8	

Sumber: olah data primer (2019)

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin sebelum diberikan peppermint sebesar 24.7500, kemudian sesudah diberikan peppermint sebesar 9.9500, berdasarkan uji *paired simple t-test*, didapatkan nilai *t*.hitung 14.4738 dengan *p-value* sebesar 0.000. terlihat bahwa *p-value* $0.000 < \alpha (0.05)$, ini menunjukkan bahwa H_0 di tolak yang artinya ada perbedaan secara bermakna tingkat kecemasan ibu bersalin sebelum dan sesudah diberikan peppermint.

3. Selisih Nyeri Persalinan Antara Kelompok Intervensi Lavender dan Kelompok Intervensi Peppermint

Tabel 9 Uji T-Independent Selisih Nyeri Persalinan Antara Kelompok Intervensi Lavender dan Kelompok Intervensi Peppermint

	N	Tingkat Kecemasan			T	P-value
		Mean	Mean Difference	SD		
Lavender	20	6.7000	-0.150	1.38031	0.2	0,800
Peppermint	20	6.8500		2.23077	56	

Sumber: olah data primer (2019)

Tabel di atas menunjukkan hasil penghitungan statistik menggunakan Uji *t-independent* penurunan nyeri persalinan selama 10 menit pemberian aromaterapi lavender dan

peppermint pada kedua kelompok intervensi. Hasilnya bahwa rata-rata nyeri persalinan pada kelompok intervensi lavender adalah 6,70 dengan standar deviasi 1,380 dan pada kelompok intervensi pepper mint rata-rata nyeri persalinan adalah 6,85 dengan standar deviasi 2,231. Hasil uji statistik didapatkan nilai *P-value* 0,800, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata perbedaan nyeri persalinan yang dilakukan pemberian aromaterapi lavender dan peppermint.

4. Selisih Tingkat Kecemasan Antara Kelompok Intervensi Lavender dan Kelompok Intervensi Peppermint

Tabel 10 Uji T-Independent Selisih Nyeri Tingkat Kecemasan Antara Kelompok Intervensi Lavender dan Kelompok Intervensi Peppermint

	N	Tingkat Kecemasan			T	P-value
		Mean	Mean Difference	SD		
Lavender	20	11.8000	1.850	4.14983	1.1	0.245
Peppermint	20	9.9500		5.65197	80	

Sumber: olah data primer (2019)

Tabel di atas menunjukkan hasil penghitungan statistik menggunakan Uji *t-independent* tingkat kecemasan ibu bersalin selama 10 menit pemberian aromaterapi lavender dan peppermint pada kedua kelompok intervensi. Hasilnya bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi lavender adalah 11,80 dengan standar deviasi 4,150 dan pada kelompok intervensi pepper mint rata-rata tingkat kecemasan adalah 9,95 dengan standar deviasi 5,652. Hasil uji statistik didapatkan nilai *P-value* 0,245, maka dapat disimpulkan bahwa

tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata perbedaan tingkat kecemasan yang dilakukan pemberian aromaterapi lavender dan pepper mint.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Pappermint terhadap nyeri persalinan

Hasil distribusi frekuensi dalam pemberian aromaterapi lavender menunjukkan bahwa terdapat 4 (20%) responden yang mengalami penurunan nyeri persalinan yakni sebelum diberikan aromaterapi lavender mengalami nyeri berat dan setelah diberikan aromaterapi lavender mengalami nyeri sedang. Akan tetapi hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata penurunan nyeri persalinan sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender hanya 0,60 dengan nilai *P-value* 0.050 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh aromaterapi terapi lavender terhadap penurunan nyeri persalinan.

Hasil distribusi frekuensi dalam pemberian aromaterapi peppermint menunjukkan bahwa terdapat 3 (15%) responden yang mengalami penurunan nyeri persalinan yakni sebelum diberikan aromaterapi peppermint mengalami nyeri sedang dan setelah diberikan aromaterapi peppermint mengalami nyeri ringan. Akan tetapi hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata penurunan nyeri persalinan sebelum dan setelah diberikan aromaterapi peppermint sebab nilai *mean difference* 0,00 dengan nilai *P-value* 0.100 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada

pengaruh aromaterapi peppermint terhadap penurunan nyeri persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka pemberian aromaterapi lavender dan peppermint tidak berpengaruh dalam menurunkan nyeri persalinan pada kala I fase aktif. Penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Yazdhakasti dan Pirak tentang "*The effect of aromatherapy with lavender essence on severity of labor pain and duration of labor in primiparous women*" yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender secara inhalasi pada ibu bersalin dapat menurunkan nyeri persalinan, dibuktikan dengan nilai *P-value* 0,00⁵. Akan tetapi tidak ada perbedaan rata-rata antara durasi kala I fase aktif antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi nyeri persalinan seperti: umur, paritas, mekanisme koping, metode relaksasi yang digunakan, kelelahan, lama persalinan, cemas dan takut serta posisi maternal atau fetal. Jika dilihat dari faktor paritas terdapat 25 responden (62,5%) dalam penelitian ini yang merupakan primipara. Serviks pada wanita multipara mengalami perlunakan sebelum onset persalinan, namun tidak demikian halnya dengan serviks pada wanita primipara yang menyebabkan nyeri pada primipara lebih berat dari pada multipara. Intensitas kontraksi uterus yang dirasakan pada primipara pun lebih besar dari pada multipara, terutama pada akhir kala I dan permulaan kala II persalinan. Selain itu, pada ibu primipara persalinan ini merupakan pengalaman pertama bagi mereka, sehingga ibu

sulit melakukan mekanisme koping pada dirinya sendiri. Setiap manusia mempunyai cara tersendiri dalam menghadapi stres akibat nyeri yang dialaminya. Namun ketika nyeri menjadi suatu yang mengancam integritas individu maka akan sulit bagi individu tersebut untuk mengontrol rasa nyerinya.

Faktor lain yang menyebabkan aromaterapi lavender dan peppermint tidak berpengaruh terhadap menurunkan nyeri persalinan adalah karakteristik responden dengan pembukaan serviks yang bervariasi. Terdapat 10 responden (25%) dengan pembukaan serviks 7-8 cm. Pada permulaan kala I nyeri sifatnya visceral, ditimbulkan oleh karena kontraksi uterus dan dilatasi serviks yang dipersyarafi oleh serabut aferen simpatis dan transmisi kerdula spinalis pada segmen T10 – L1 (thorakal 10 – Lumbal 1) melalui serabut syaraf delta dan serabut syaraf C yang berasal dari dinding lateral dan fundus uteri. Akan tetapi, pada pembukaan serviks 7-8 cm sudah memasuki fase transisi kala I ke kala II. Selama fase transisi ibu biasanya akan merasakan sensasi nyeri yang amat sangat. Ekspresi tampak tidak berdaya dan menunjukkan kemampuan penurunan mendengar dan konsentrasi, sehingga skala nyeri persalinan mengalami kenaikan 2-3 skala.

2. Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Peppermint terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin

Hasil distribusi frekuensi dalam pemberian aromaterapi lavender menunjukkan

bahwa seluruh responden (100%) mengalami penurunan tingkat kecemasan pada proses persalinan. Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan statistik bahwa perbedaan rata-rata penurunan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender adalah 7.05 dengan nilai *P-value* 0.00 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi terapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin. Sama halnya dengan aromaterapi peppermint, hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) mengalami penurunan tingkat kecemasan pada proses persalinan. Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan statistik bahwa perbedaan rata-rata penurunan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan aromaterapi peppermint adalah 14.80 dengan nilai *P-value* 0.00 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi terapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin.

Pada dasarnya mekanisme penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin baik yang diberikan aromaterapi lavender maupun yang diberikan aromaterapi peppermint hampir sama, dimana kedua intervensi ini sama-sama bersifat anti depresan karena kandungan atsiri dan aromaterapi yang dimilikinya. Pemberian aromaterapi peppermint dan aromaterapi lavender sama-sama memberikan efek kenyamanan dan peningkatan relaksasi tubuh sehingga memperbaiki kondisi psikologis yang menjadi pemicu nyeri pada persalinan. Apabila kenyamanan relaksasi tubuh meningkat maka

akan menurunkan tingkat stress dan kecemasan pun berkurang.

Minyak lavender mempunyai banyak potensi karena memiliki beberapa kandungan seperti *monoterpenehidrokarbon*, *camphene*, *limonene*, *geraniol* *lavandulol*, *nerol* dan sebagian besar mengandung linalool dan linalool asetat dengan jumlah sekitar 30-60% dari total berat minyak, dimana linalool adalah kandungan aktif utama sebagai rileksasi untuk mengurangi kecemasan⁶. Sedangkan minyak mint memiliki kandungan senyawa *menton* dan *mentol* yang tinggi. Daun mint yang mengandung *mentol*, dan *menton* yang juga efektif untuk mengendalikan depresi, karena senyawa tersebut dapat merangsang system saraf sehingga dapat memberikan efek antidepresan.

Apabila aromaterapi masuk ke rongga hidung melalui penghirupan langsung, akan bekerja lebih cepat karena molekul-molekul minyak esensial mudah menguap oleh hipotalamus karena aroma tersebut diolah dan dikonversikan oleh tubuh menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa zat endorphan dan serotonin sehingga berpengaruh langsung pada organ penciuman dan dipersepsikan oleh otak untuk memberikan reaksi yang membuat perubahan fisiologis pada tubuh, pikiran, jiwa dan menghasilkan efek menenangkan pada tubuh.

3. Perbedaan Aromaterapi Lavender dan Pappermint terhadap nyeri Persalinan

Berdasarkan hasil penghitungan statistik menggunakan Uji *t-independent* penurunan nyeri persalinan selama 10 menit pemberian

aromaterapi lavender dan peppermint pada kedua kelompok intervensi. Hasilnya bahwa rata-rata nyeri persalinan pada kelompok intervensi lavender adalah 6,70 dengan standar deviasi 1,380 dan pada kelompok intervensi peppermint rata-rata nyeri persalinan adalah 6,85 dengan standar deviasi 2,231. Hasil uji statistik didapatkan nilai *P-value* 0,800, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata perbedaan nyeri persalinan yang dilakukan pemberian aromaterapi lavender dan peppermint.

Aromaterapi lavender maupun peppermint digunakan sebagai alternative dalam perawatan pasien menggunakan minyak *essensial* untuk pijat ataupun secara inhalasi, dimana cepat diserap kedalam aliran darah dan dikeluarkan dari tubuh melalui ginjal dan hati dan Co₂ dihembuskan, mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui sistem sirkulasi tubuh dan sistem penciuman⁶.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa aromaterapi lavender maupun peppermint yang diberikan selama 10 menit mampu menurunkan tingkat nyeri yang dialami responden yang ditandai dengan perbedaan yang signifikan antara nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Dilihat dari skala nyeri sebelum intervensi pada kelompok lavender dan peppermint berada pada kategori nyeri berat. Setelah diberikan intervensi pada kelompok lavender dari kategori nyeri berat menjadi nyeri sedang dan pada kelompok peppermint dari kategori nyeri berat menjadi nyeri ringan.

Lavender merupakan salah satu jenis aromaterapi, aromaterapi lavender merupakan salah satu minyak esensial analgesik yang mengandung 8% terpena dan 6% keton. Monoterpena merupakan jenis senyawa terpena yang paling sering ditemukan dalam minyak atsiri tanaman. Pada aplikasi medis monoterpena digunakan sebagai sedatif. Minyak lavender juga mengandung 30-50% linalil asetat. Linalil asetat merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol. Ester sangat berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang, dan juga memiliki khasiat sebagai penenang serta tonikum, khususnya pada sistem saraf. Wangi yang dihasilkan aromaterapi lavender akan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan enkefalin, berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami. Enkefalin merupakan neuromodulator yang berfungsi untuk menghambat nyeri fisiologi.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Haqiqi (2016), menunjukkan hasil bahwa ada perbedaan penurunan nyeri pada kelompok yang tidak diberikan lavender dan kelompok yang diberikan lavender dengan nilai rerata peningkatan tingkat nyeri yang diberikan aromaterapi lavender adalah 5,11 sedangkan rerata peringkat yang tidak diberikan lavender adalah 13,89. Berdasarkan hasil uji statistik *mann-whitney* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 552 dimana nilai *p-value* < $\alpha(0,05)$. Dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok yang diberi

aromaterapi lavender dengan yang tidak diberikan aromaterapi lavender.

Sedangkan aromaterapi peppermint mengandung *menthol* yang berfungsi sebagai anestesi ringan yang bersifat sementara dan efektif sebagai salah satu mekanisme anti konvulsi dan spasmolitik secara *in vitro* pada otot skeletal, sehingga sesuai apabila digunakan pada keluhan nyeri pada tulang, otot halus saluran gastrointestinal dan saluran empedu. Kandungan menthol (sensasi dingin) lebih efektif bila digunakan sebagai muscle relaxant dengan cara dioles, karena menthol lebih cepat meresap melalui kulit, dan mampu mengurangi cedera pada atletik, nyeri otot, kram saat menstruasi serta berbagai masalah pencernaan termasuk kembung, mual, morning sickness, dan kram perut. Kandungan *menthol* pada peppermint sifatnya hanya sementara bila diberikan dengan cara inhalasi, namun lebih efektif bila digunakan untuk pijat/ dioleskan ke tubuh.

Penelitian yang dilakukan oleh Andriyani (2017) tentang pengaruh pemberian aromaterapi peppermint inhalasi terhadap mual muntah ibu hamil didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi peppermint inhalasi terhadap mual muntah ibu hamil. Menurut Andriyani aromaterapi peppermint mengandung minyak atsiri menthol memiliki efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan sehingga mampu mengatasi ataupun menghilangkan mual dan muntah⁷.

Aromaterapi menurut Watt, Gillian, & Janca (2008) adalah penggunaan minyak

esensial konsentrasi tinggi yang diekstraksi dari tumbuh-tumbuhan dan diberikan melalui pijat, inhalasi, dicampur ke dalam air mandi, untuk kompres, melalui membran mukosa dalam bentuk pessarium atau supositoria dan terkadang dalam bentuk murni. Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak esensial yang dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, depresi, nyeri, dan sebagainya⁸.

4. Perbedaan Aromaterapi Lavender dan Peppermint terhadap Tingkat Kecemasan pada ibu bersalin

Berdasarkan hasil perhitungan statistik menggunakan Uji *t-independent* tingkat kecemasan ibu bersalin selama 10 menit pemberian aromaterapi lavender dan peppermint pada kedua kelompok intervensi. Hasilnya bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi lavender adalah 11,80 dengan standar deviasi 4,150 dan pada kelompok intervensi peppermint rata-rata tingkat kecemasan adalah 9,95 dengan standar deviasi 5,652. Hasil uji statistik didapatkan nilai *P-value* 0,245, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata perbedaan tingkat kecemasan yang dilakukan pemberian aromaterapi lavender dan peppermint.

Aromaterapi merupakan salah satu metode relaksasi alternatif yang banyak diminati orang karena dapat memberikan perasaan tenang. Dengan dosis yang tepat dan waktu yang cukup aromaterapi diharapkan

dapat memberikan perasaan tenang. Pada kelompok lavender dan peppermint sebelum intervensi tingkat kecemasan ibu berada pada kategori tingkat kecemasan berat setelah diberikan intervensi pada kelompok lavender dan peppermint dari kategori kecemasan berat menjadi kategori tidak ada kecemasan. Hal ini membuktikan bahwa pengguna aromaterapi baik pada kelompok lavender maupun kelompok peppermint tidak ada perbedaan yang artinya bila keduanya digunakan dalam penurunan tingkat kecemasan sangat efektif.

Dampak positif aromaterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan akan lebih dirasakan apabila diberikan langsung secara inhalasi karena hidung atau penciuman mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan aromaterapi.

Pada dasarnya cara kerja aromaterapi lavender dan peppermint sama. Bekerja merangsang sel saraf penciuman dan mempengaruhi sistem kerja limbik. Sistem limbik merupakan pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi dan berbagai emosi lainnya termasuk kecemasan. Hipotalamus yang berperan sebagai relay dan regulator memunculkan pesan-pesan ke bagian otak serta bagian tubuh lain. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan berupa pelepasan hormon melatonin dan serotonin yang menyebabkan euphoria, relaks atau sedative⁹.

Kandungan utama dari bunga lavender adalah *linalyl* asetat dan *linolool*, dimana

linolool adalah kandungan aktif utama yang berperan menurunkan kecemasan sedangkan pada aromaterapi peppermint yang berupa minyak ini dibuat dari tanaman *mint (mentha piperita)* memiliki kandungan mentol yang tinggi. Minyak atsiri ini mengandung mentol (7-48%). Manfaat dari aromaterapi yaitu menumbuhkan perasaan tenang (rileks) pada jasmani, pikiran dan rohani, menciptakan suasana yang damai, serta dapat menjauhkan dari perasaan cemas dan gelisah¹⁰.

Aromaterapi menimbulkan persepsi yang segar, relaksasi dan nyaman bagi pasien. Kondisi ini dapat menekan stimulasi stress yang menyebabkan tubuh merasa nyaman. Penelitian yang dilakukan oleh Arwani (2013) tentang pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat kecemasan pasien sebelum operasi didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat kecemasan pasien sebelum operasi dengan anestesi spinal di RS Tugu Semarang. Menurut Arwani aromaterapi mempunyai efek yang positif karena aroma yang segar dan harum akan merangsang sensoris dan reseptor yang pada akhirnya mempengaruhi organ lain sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap emosi dan mampu bereaksi terhadap stress. Aromaterapi mempunyai beberapa keuntungan sebagai tindakan *supportive* seperti efek relaksasi maupun perangsang menenangkan kecemasan dan menurunkan depresi¹¹.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

1. Tidak terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender dan peppermint terhadap nyeri persalinan
2. Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender dan peppermint terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin.

Referensi

1. F. Judha, Sudarti, *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2012.
2. Y. M dan P. A, "The effect of aromatherapy with lavender essence on severity of labor pain and duration of labor in primiparous women," *Complement. Ther. Clin. Pract.*, vol. 25, hal. 81–86, 2016.
3. Y. L, *Penanganan Nyeri Persalinan Dengan Metode Nonfarmakologi*. Malang: Bayumedia Publishing, 2008.
4. N. Joulaerad, G. Ozgoli, H. Hajimehdipoor, E. Ghasemi, dan F. Salehimoghaddam, "Effect of Aromatherapy with Peppermint Oil on the Severity of Nausea and Vomiting in Pregnancy: A Single-blind, Randomized, Placebo-controlled trial," *J Reprod Infertil*, vol. 1919, no. 11, hal. 32–3832, 2018.
5. Idhyanti, I, Ribkha. 2017. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender

- Terhadap Pengendalian Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kebidanan*. Vol 6 (12)
6. Safaah, Sitti. 2019. Perbedaan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Peppermint terhadap Nyeri pada Pasien Post - Sectio Caesarea di RSUD Ajibarang. *Journal of Bionursing*. Vol 1 (1)
7. Andriyani, W, Agnes. 2017. Pengaruh Aromaterapi Pappermint Terhadap Kejadian Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Melati II Sleman Yogyakarta
8. W. M.F, *AcuYoga Kombinasi Akupuntur + Yoga*. Jakarta: Penebar Swadaya Grup, 2011.
9. Prasastiwi, Arsinda. 2017. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan Genral Anestesi Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta
10. Syukrini, D, Rahmwa. 2016. Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Dikamar Bersalin RSU Tangerang. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi
11. Arwani. 2013. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Operasi Dengan Ansietas Spinal Di RS Tugu Semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Vol 1(2)