

ABSTRAK

Pengaruh Teknik Relaksasi Pernapasan Dengan Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Nyeri Bekas Jahitan Perineum Ibu Postpartum di Praktik Mandiri Bidan Ismu Jatiyoso

Oleh

Dian Ayu Safitri, Erinda Nur Pratiwi, Ajeng Maharani

**Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada
Surakarta**

Angka kematian ibu (aki) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. Penyebab kematian ibu bersalin umumnya mengalami robekan pada vagina dan perineum yang menimbulkan perdarahan dalam jumlah bervariasi dan banyak. Luka dan jahitan pada perineum harus dirawat dengan baik karena bila tidak akan menimbulkan masalah baru seperti infeksi dan nyeri. Nyeri perineum merupakan nyeri yang diakibatkan oleh robekan yang terjadi pada perineum, vagina, serviks. Berbagai hal telah dilakukan untuk mengurangi nyeri perineum salah satu terapi yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi dengan aromaterapi lavender. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi pernapasan dengan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri bekas jahitan perineum ibu post partum di praktik mandiri bidan Ismu Jatiyoso.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif termasuk penelitian pre-experimental design dengan rancangan penelitian one group pretest posttest design. Populasi sampel dalam penelitian ini adalah pasien yang bersalin di PMB Ismu Jatiyoso sebanyak 50 responden. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai rasa nyeri luka perineum ibu post partum sebelum dilakukan teknik pernapasan dengan aromaterapi lavender menunjukkan kategori sedang 38 orang (76%) sedangkan rasa nyeri luka perineum ibu post partum sesudah dilakukan teknik pernapasan dengan aromaterapi lavender menunjukkan kategori ringan 36 orang (72%), diperoleh nilai *p value* adalah 0,000. Nilai $0,000 < 0,05$, maka diputuskan H_0 ditolak H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara mengetahui rasa nyeri luka perineum ibu post partum sebelum dilakukan teknik pernapasan dengan mengetahui rasa nyeri luka perineum ibu post partum setelah dilakukan teknik pernapasan.

Kata Kunci: Relaksasi, Aromaterapi, Nyeri, Post Partum

ABSTRACT

Effects of Relaxation Techniques Respiration With Lavender Aromatherapy for Reducing Scar Pain Postpartum Mother's Perineal Suture in Practice Independent Midwife Ismu Jatiyoso

By

Dian Ayu Safitri, Erinda Nur Pratiwi , Ajeng Maharani

***Undergraduate Midwifery Study Program
Faculty of Health Sciences, Kusuma Husada University
Surakarta***

Death rate mother (battery) is one indicator for see success effort health mother. Reason Dead mother maternity generally experience tear in the vagina and perineum that causes bleeding in amount varied and many . Wounds and sutures to the perineum should be treated with good because when no will cause problem new like infection and pain . Perineal pain is a pain caused by tears that occur in the perineum, vagina, cervix . Various Thing has conducted for reduce perineal pain one therapy that can conducted is technique relaxation with lavender aromatherapy . Destination in study this is for analyze influence technique relaxation respiration with lavender aromatherapy for reduce painful used mother's perineal suture post partum in practice independent midwife Ismu Jatiyoso .

Type study this is study quantitative including pre-experimental design research with design research one group pretest posttest design. Population sample in study this is patients who gave birth at PMB Ismu Jatiyoso as many as 50 respondents. Based on results study show pain value mother's perineal wound post partum before conducted technique respiration with lavender aromatherapy show category moderate 38 people (76 %) while the pain mother's perineal wound post partum after conducted technique respiration with lavender aromatherapy shows category mild 36 people (72%), obtained p value _ is 0.000. Value $0.000 < 0.05$, then decided H_0 rejected H_1 accepted. With thereby could concluded that there is difference Among know pain mother's perineal wound post partum before conducted technique respiration with know pain mother's perineal wound post partum after conducted technique breathing.

Keywords : Relaxation, Aromatherapy, Pain, Post Partum

PENDAHULUAN

Keberhasilan sebuah bangsa dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu salah satunya ditentukan oleh angka kematian ibu. Menurut *World Health Organization* (WHO), kematian yang terjadi pada saat kehamilan atau selama 42 hari sejak terminasi kehamilan disebut dengan Angka Kematian Ibu (AKI). Kematian ibu umumnya terjadi akibat komplikasi saat dan pasca kehamilan. Sekitar 75% dari total kasus kematian ibu adalah perdarahan, infeksi, hipertensi dalam kehamilan dan komplikasi persalinan (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) di Kabupaten Karanganyar saat ini masih tinggi jika dibandingkan daerah di sekitarnya. Banyak ditemukan penyebab kematian ibu dan bayi karena berbagai faktor. Berdasarkan Peraturan Daerah Kabupaten Karanganyar Nomor 4 Tahun 2016 tentang penyelenggaraan peningkatan kualitas hidup ibu dan anak, Dinas Kesehatan Kabupaten berkewajiban menyelenggarakan

upaya kesehatan bagi masyarakat (Desvita Anggraini Wulandari dan Is Hadri Utomo, 2017).

Kecamatan Jatiyoso memiliki wilayah yang cukup luas yakni 67,16 km² dengan kepadatan penduduk 586 jiwa per km². Pada tahun 2021 Angka Kematian Ibu (AKI) di kecamatan Jatiyoso sekitar 3 kasus dan untuk Angka Kematian Bayi (AKB) di kecamatan Jatiyoso sekitar 6 kasus (Badan Pusat Statistik, 2021). Penyebab kematian ibu bersalin umumnya mengalami robekan pada vagina dan perineum yang menimbulkan perdarahan dalam jumlah bervariasi dan banyak. Sehingga robekan perineum tersebut memerlukan penjahitan yang banyak. Luka dan jahitan pada perineum harus dirawat dengan baik karena bila tidak akan menimbulkan masalah baru seperti infeksi dan nyeri (Saifuddin, 2014).

Nyeri perineum merupakan nyeri yang diakibatkan oleh robekan yang terjadi pada perineum, vagina, serviks, atau uterus dapat terjadi secara spontan maupun akibat tindakan manipulatif pada

pertolongan persalinan (Prawirohardjo, 2014).

Berbagai hal telah dilakukan untuk mengurangi nyeri perineum setelah melahirkan seperti terapi farmakologi dengan analgetik, maupun terapi nonfarmakologi seperti dibasuh air hangat, teknik relaksasi, penggunaan aromaterapi, penggunaan bantal karet busa berbentuk cincin yang keras, dan melakukan senam. Salah satu terapi yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi dengan aromaterapi lavender (Widianti & Proverawati, 2018).

Penelitian ini menggunakan aromaterapi lavender dan teknik relaksasi nafas dalam agar mendapatkan efek yang lebih optimal untuk mengurangi nyeri. Teknik relaksasi pernapasan menggunakan aromaterapi lavender memiliki perbedaan yang signifikan terhadap skala nyeri sebelum dan sesudah terapi. Penurunan intensitas nyeri terjadi karena ibu post partum dapat menggunakan terapi tersebut dengan benar selama kurang lebih 15 menit

saat ibu merasakan nyeri pada area lukanya (Pratiwi, 2021).

Saat aromaterapi dihisap, zat aktif yang terdapat di dalamnya akan merangsang hipotalamus (kelenjar hipofise) untuk mengeluarkan hormon endorpin. Endorpin diketahui sebagai zat yang menimbulkan rasa tenang, relaks dan bahagia. Di samping itu, zat aktif berupa linalool dan linalyl acetate yang terdapat dalam lavender berefek sebagai analgetik (Widayani, 2016).

TINJAUAN TEORI

1. Masa Nifas

Masa nifas (puerperium) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil) yang berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Asuhan masa nifas diperlukan dalam periode ini karena merupakan masa kritis baik ibu maupun bayinya. Diperkirakan 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan dan 50% kematian

masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama (Mansyur N, 2014).

Tahapan yang terjadi pada masa nifas adalah sebagai berikut:

- a. 2-6 jam post partum
- b. 2-6 hari post partum
- c. 2-6 minggu post partum

Pada masa pasca persalinan, seorang ibu memerlukan :

- a. Informasi dan konseling tentang:
 - 1) Perawatan bayi dan pemberian ASI
 - 2) Apa yang terjadi termasuk gejala adanya masalah yang mungkin timbul.
 - 3) Kesehatan pribadi, hygiene, dan masa penyembuhan
 - 4) Kehidupan seksual
 - 5) Kontrasepsi
 - 6) Nutrisi
- b. Dukungan dari :
 - 1) Petugas Kesehatan
 - 2) Kondisi ekonomi dan psikologis suami serta keluarganya

2. Nyeri Perineum

Adalah salah satu jenis nyeri pasca persalinan secara

umum, persalinan pervaginam memberikan tekanan besar pada kulit, otot antara vagina, serta anus yang harus meregang untuk mengakomodasi kepala bayi. Dibawah tekanan kuat dari kepala bayi yang mendorong ke arah lubang vagina selama persalinan, perineum bisa membengkak bahkan terkadang robek.

Jika melahirkan per vaginam tanpa robek, perineum mungkin bengkak atau nyeri setelahnya. Nyeri perineum kemungkinan akan baik-baik saja dalam waktu seminggu atau bahkan satu atau dua hari. Dalam keadaan tertentu, perineum mungkin robek pada saat melahirkan, atau mungkin tenaga kesehatan memutuskan untuk melakukan prosedur pembedahan (episiotomy) untuk membuat lubang lebih besar supaya dapat dilewati kepala bayi. Luka ini mungkin sangat menyakitkan ketika sembuh.

Ibu bersalin umumnya mengalami robekan pada vagina dan perineum yang menimbulkan perdarahan dalam jumlah bervariasi dan banyak. Sehingga robekan perineum tersebut memerlukan penjahitan yang banyak. Luka dan jahitan pada perineum harus dirawat dengan baik karena bila tidak akan menimbulkan masalah baru seperti infeksi dan nyeri (Anita, 2012).

Untuk mengetahui karakteristik dari tingkatan nyeri maka digunakan berbagai macam skala sebagai berikut (Saryono, 2010):

- a. Skala Numeris
- b. Skala Deskriptif
- c. Skala VAS
- d. Skala Wajah
- e. Skala Nyeri dengan Observasi Perilaku

Pengurangan nyeri perineum menurut Varney (2015).

- a. Kantong Es Sesuai Kebutuhan

- b. Kompres dengan kantong es
- c. Anestesi Topikal Sesuai Kebutuhan
- d. Rendam Duduk Dua sampai Tiga Kali Sehari
- e. Modifikasi dari ide yang sama adalah dengan mengalirkan air hangat diatas perineum
- f. Rendam duduk es juga dianjurkan oleh Droegmueller
- g. Kompres Witcg hazel (Hamamelis virginiana)
- h. Cincin Karet
- i. Senam Kegel
- j. Teknik Relaksasi
- k. Aromaterapi Lavender

3. Teknik Relaksasi

Relaksasi merupakan salah satu metode pengendalian nyeri yang sering digunakan dan memberikan masukan terbesar dalam penurunan nyeri. Relaksasi sangat efektif untuk mengurangi nyeri, merupakan cara mudah yang

dapat dilakukan, tanpa resiko dan hanya memerlukan sedikit biaya (Pratiwi R, 2021).

Relaksasi merupakan teknik untuk mengurangi sensasi nyeri dengan cara merelaksasikan otot. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa teknik relaksasi efektif untuk digunakan sebagai penurun rasa nyeri akibat pembedahan (Satriya, 2014).

Relaksasi pernafasan bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik ataupun stres emosional sehingga dapat menurunkan intensitas atau skala nyeri dan menurunkan kecemasan yang dirasakan seseorang (Smeltzer & Bare, 2013).

4. Aromaterapi Lavender

Aromaterapi adalah terapi atau pengobatan dengan menggunakan bau-bauan

yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, bunga, pohon yang berbau harum dan enak. Minyak atsiri digunakan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan sering digabungkan untuk menenangkan sentuhan penyembuhan dengan sifat teurapetik dari minyak atsiri (Dewi, 2013).

Lavender merupakan bunga berwarna ungu kebiruan yang memiliki aroma khas dan lembut sehingga menjadikan seseorang lebih rileks saat menghirup aroma jenis ini (Hartanto, 2010).

Penggunaan terapi aromaterapi lavender dan teknik relaksasi nafas dalam selama kurang lebih 15 menit sebelum keluhan nyeri terasa secara teratur dapat mengurangi nyeri. Ibu post partum dapat mempraktikkan latihan pernapasannya untuk mengatasi nyeri pada saat memiringkan badan dan

mengatur posisi. Teknik ini akan berhasil apabila pasien kooperatif (Pratiwi, 2012; Potter & Perry, 2010).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif termasuk penelitian pre-experimental design dengan rancangan penelitian one group pretest posttest design. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien yang bersalin di PMB Ismu Jatiyoso pada Bulan Februari-Maret 2022. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling*.

Selanjutnya, data diambil menggunakan pengukuran nyeri menggunakan skala numerik. Data kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data berdistribusi tidak normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	%
Umur >31 tahun	18	26%

	21-30 tahun	3	52%
	<20 tahun	2	20%
		50	100%
Pendidikan	SD	13	26%
	SMP	26	52%
	SMA/SMK	10	20%
	D3	1	2%
	S1	0	0%
		50	100%
Pekerjaan	Karyawan swasta	20	40%
	Wiraswasta	29	58%
	Lain-lain	1	2%
		50	100%

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata responden berumur 21-30 tahun yaitu sebesar 30 orang (60%). Pendidikan responden sebagian besar adalah tingkat SMP yaitu sebesar 26 orang (62%). Dilihat dari jenis pekerjaan diketahui sebagian besar responden bekerja sebagai wiraswasta yaitu sebesar 29 orang (58%).

2. Karakteristik Responden Rasa Nyeri Luka Perineum Ibu Post Partum Sebelum Dilakukan

Teknik Pernapasan Dengan Aromaterapi Lavender

No	Mengetahui sebelum	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak nyeri	0	0%
2	Ringan	12	24%
3	Sedang	38	76%
		50	100%

Berdasarkan hasil pengumpulan data rasa nyeri luka perineum ibu post partum sebelum dilakukan teknik pernapasan dengan aromaterapi lavender menunjukkan kategori sedang 38 orang (76%) dan kategori ringan 12 orang (24%).

3. Karakteristik Responden Rasa Nyeri Luka Perineum Ibu Post Partum Sesudah Dilakukan Teknik Pernapasan Dengan Aromaterapi Lavender

No	Mengetahui sesudah	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak nyeri	14	28%
2	Ringan	36	72%
3	Sedang	0	0%
		50	100%

Berdasarkan hasil pengumpulan data rasa nyeri luka perineum ibu post partum sesudah dilakukan teknik pernapasan dengan aromaterapi lavender menunjukkan kategori ringan

36 orang (72%) dan kategori tidak nyeri 14 orang (28%).

4. Hasil Uji Normalitas Data

Data	P value	Kesimpulan
Rasa nyeri luka perineum ibu post partum sebelum dilakukan teknik pernapasan	0,000	Tidak normal
Rasa nyeri luka perineum ibu post partum setelah dilakukan teknik pernapasan	0,000	Tidak normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* pada tabel diatas diketahui bahwa kedua data memiliki nilai probabiliti (p value) kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut berdistribusi tidak normal sehingga pengujian data menggunakan uji *Wilcoxon*.

5. Hasil Uji *Wilcoxon Signes Ranks Test*

Mengetahui	Z	Nilai p value
sebelum dilakukan teknik pernapasan - sesudah dilakukan teknik pernapasan	- 6.280	0,000

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signes Ranks Test* diperoleh nilai p

value lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima atau ada pengaruh teknik pernapasan dengan aromaterapi lavender terhadap pengurangan rasa nyeri luka perineum ibu post partum.

Hasil diatas menunjukkan bahwa menggunakan aromaterapi lavender dan teknik relaksasi nafas dalam agar mendapatkan efek yang lebih optimal untuk mengurangi nyeri. Teknik relaksasi pernapasan menggunakan aromaterapi lavender memiliki perbedaan yang signifikan terhadap skala nyeri sebelum dan sesudah terapi. Penurunan intensitas nyeri terjadi karena ibu post partum dapat menggunakan terapi tersebut dengan benar selama kurang lebih 15 menit saat ibu merasakan nyeri pada area lukanya (Pratiwi, 2021).

Saat aromaterapi dihisap, zat aktif yang terdapat di dalamnya akan merangsang hipotalamus (kelenjar hipofise) untuk mengeluarkan hormon endorpin. Endorpin diketahui sebagai zat yang menimbulkan rasa tenang, relaks dan bahagia. Di samping itu, zat aktif

berupa linaool dan linalyl acetate yang terdapat dalam lavender berefek sebagai analgetik (Widayani, 2016).

Hal ini sesuai dengan penelitian Eva Silviana Rahmawati (2013) tentang Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas di BPS Siti Alfirdaus Kingking Kabupaten Tuban. Hasil penelitian sebelum diberikan perlakuan kompres dingin sebagian besar Responden mengalami nyeri sedang 12 (60%), nyeri ringan dan berat 4 (20%) dan setelah diberikan perlakuan kompres dingin sebagian besar sponden mengalami nyeri ringan 15 (75%), nyeri sedang 4 (20%) serta 1 (5%) yang mengalami nyeri berat. Dari hasil perhitungan dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan W_{tabel} lebih kecil W_{tabel} maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh kompres dingin terhadap pengurangan nyeri luka perineum pada ibu nifas.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti diperoleh hasil adanya pengaruh teknik pernapasan dengan aromaterapi lavender terhadap pengurangan rasa nyeri luka perineum ibu post partum. Dengan perbandingan skala nyeri luka perineum ibu post partum sebelum dilakukan teknik pernapasan dengan aromaterapi lavender menunjukkan kategori sedang 38 orang (76%) dan kategori ringan 12 orang (24%) dan skala nyeri luka perineum ibu post partum sesudah dilakukan teknik pernapasan dengan aromaterapi lavender menunjukkan kategori ringan 36 orang (72%) dan kategori tidak nyeri 14 orang (28%).

SARAN

1. Bagi PMB/masyarakat

Diharapkan bagi petugas rumah sakit untuk memberi informasi-informasi yang berkelanjutan dengan cara yang dapat di terapkan pada setiap ibu post partum dengan luka perineum untuk mengurangi rasa nyeri yang dialaminya.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah studi kepustakaan dan diharapkan menjadi masukan yang berarti dan bermanfaat bagi mahasiswa ilmu keperawatan dalam memahami ibu post partum yang mengalami rasa nyeri luka perineum.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai bahan masukan dan dapat melanjutkan penelitian ini dengan variabel dan metode yang berbeda di kemudian hari

4. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan sebagai referensi dalam memberikan pengetahuan terutama dalam keilmuan tentang pengurangan rasa nyeri yaitu teknik pernapasan dengan aromaterapi lavender.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. 2021. *Jatijoso Dalam Angka 2021*. Karanganyar: BPS Kabupaten Karanganyar
- Desvita, AW Dan Is, HU. 2017. *Responsivitas Dinas Kesehatan Karanganyar Dalam Upaya Menurunkan Angka Kematian Ibu*

- Dan Bayi. Responsivitas Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar Dalam Upaya Menurunkan Angka Kematian Ibu Dan Bayi, 1(3), 40–49.*
- Dewi, Dkk. 2012. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Eva Silviana Rahmawati. *Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas di BPS Siti Alfidaus Kingking Kabupaten Tuban*. STIKES NU Prodi D III Kebidanan Tuban.
- Hartanto, D.A. 2010. *Herbal-Lavender From : Diunduh Http://Health.Detik.Com Diakses Tanggal 9 November 2021*.
- Kementrian Kesehatan RI. 2020. *AKI Di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes Ri. Diakses pada tanggal 9 November 2021.
- Mansyur N Dkk. 2014. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Malang: Selaksa.
- Potter, P A & Perry, A G. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik Edisi 4 Volume 2*. Jakarta: Egc.
- Pratiwi Y.S Dkk. 2021. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan Dengan Melatih Relaksasi Nafas Dalam Di Rpsbm Kota Pekalongan. Studi Diploma Tiga Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2014. *Ilmu Kebidanan Sarwono*
- Prawirohardjo*. Jakarta: Pt. Bina Pustaka
- Saifuddin,A.2014.*Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Satriya. 2014. *Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Post Operasi Fraktur Cruris Di Rsud Dr. Muwardi Surakarta. Skripsi*. Surakarta: Stikes Kusuma Husada. Studi S1 Keperawatan.
- Smeltzer & Bare. 2013.*Keperawatan Medical Bedah. Edisi 8*. Jakarta: Egc.
- Varney, H. 2015. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: Egc.
- Widayani W. 2016. *Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Perineum Pada Ibu Post Partum. DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bandung*.
- Widianti AT Dan Proverawati A. 2018. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.