

# PERBEDAAN SENSASI NYERI MENGGUNAKAN AROMATERAPI BUNGA MAWAR DENGAN TEKNIK NAFAS DALAM TARHADAP TINGKAT NYERI PERSALINAN KALA 1

**Ainal Mardiah**

Fakultas Kesehatan Universitas Fort De Kock Bukittinggi

email: [ainalmardiah09@gmail.com](mailto:ainalmardiah09@gmail.com)

**Submitted: 08-10-2020, Reviewer: 09-10-2020, Accepted: 09-11-2020**

## ABSTRACT

*Childbirth is the process of spending the results of conception in the womb through the birth canal. The labor process begins with uterine contractions causing cervical thinning and pain response. One of the efforts to reduce pain is non-pharmacology. This study aimed to determine The Difference Pain Sensation of Rose Aromatherapy and Breath Technique toward the First Stage Active Labor Pain Level in BPM R Bukittinggi. This study used quasy experimental with post-test design only design non-equivalent group. It was conducted on July 2019. 20 people were chosen as the samples. They had been chosen by using accidental sampling. Then, it was analyzed by mann whitney test. The results of this study showed that the average level of labor pain in the active phase I by using rose aromatherapy was 1.60 (moderate pain). Then, the average level of labor pain by using rose flower aromatherapy with deep breath technique was .9000 (mild pain) with ( $p=014 < 0.05$ ). From the results of the study, it can be showed that there are differences in the level of labor pain by using rose aromatherapy and deep breath techniques. For this reason, it is hoped that all parties improve services to maternity. One of them is by providing rose flower aromatherapy with deep breath technique that may reduce the level of labor pain during the active phase.*

**Keywords** : Pain Level, Rose Aromatherapy, Deep Breath Technique

## ABSTRAK

Persalinan merupakan proses pengeluaran hasil konsepsi dalam rahim melalui jalan lahir. Proses persalinan diawali dengan adanya kontraksi rahim menyebabkan penipisan serviks sehingga menimbulkan respon nyeri. Salah satu upaya menurunkan nyeri dengan nonfarmakologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Sensasi Nyeri Menggunakan Aromaterapi Bunga Mawar Dengan Teknik Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di BPM R Kota Bukittinggi. Penelitian menggunakan jenis penelitian quasy eksperiment dengan desain penelitian post test only design non-equivalent group. Penelitiandi lakukan pada bulan Juli Tahun 2019 dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling dengan teknik pengolahan data menggunakan uji mann whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif menggunakan aromaterapi bunga mawar adalah 1,60 berada pada nyeri sedang. Rata-rata tingkat nyeri persalinan menggunakan Aromaterapi Bunga Mawar dengan Teknik Nafas Dalam adalah .9000 berada pada nyeri ringan. Didapatkan nilai signifikansi  $0.014 < 0,05$ . Dari hasil penelitian diketahui adanya perbedaan tingkat nyeri persalinan menggunakan Aromaterapi Bunga Mawar dengan Teknik Nafas Dalam. Untuk itu diharapkan semua pihak dapat meningkatkan pelayanan kepada ibu bersalin salah satunya dengan memberikan Aromaterapi Bunga Mawar dengan Teknik Nafas Dalam yang dapat menurunkan tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif.

**Kata Kunci** : Tingkat Nyeri, Aromaterapi Bunga Mawar, Teknik Nafas Dalam

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses pengeluaran hasil konsepsi dalam rahim melalui jalan lahir. Proses persalinan diawali dengan adanya kontraksi rahim yang menyebabkan dilatasi dan penipisan serviks serta iskemia rahim, sehingga menimbulkan respon nyeri. Nyeri persalinan mulai timbul pada kala 1 fase laten, yaitu proses pembukaan serviks 3 cm dan fase aktif, yaitu proses pembukaan serviks dari 4 cm sampai 10 cm. Pada fase aktif menuju puncak pembukaan terjadi peningkatan intensitas dan frekuensi kontraksi, sehingga respon puncak nyeri berada pada fase ini (Solehati, dkk, 2018).

Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara *farmakologi* maupun *nonfarmakologi*. Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologi namun metode *farmakologi* lebih mahal, dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik. Sedangkan metode *nonfarmakologi* bersifat murah, simpel, efektif, dan tanpa efek yang merugikan.

Metode *nonfarmakologi* juga dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya (Hermawati, 2016). Relaksasi, teknik pernafasan, pergerakan dan perubahan posisi, massage, *hipnotherapy*, *therapy* panas dingin, musik klasik, *aroma therapy* merupakan beberapa teknik *nonfarmakologi* yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin dan mempunyai pengaruh yang efektif terhadap pengalaman persalinan (Hernawati, 2016).

*Aroma therapy* adalah pengobatan atau pencegahan penyakit dengan menggunakan minyak *esensial*. Penggunaan lain disebut termasuk nyeri dan pengurangan kecemasan, peningkatan energi dan memori

jangka pendek, relaksasi, pencegahan rambut rontok dan mengurangi gatal – gatal yang di *induksi*. Dua mekanisme dasar ditawarkan untuk menjelaskan efek yang di klaim. Salah satunya adalah pengaruh *aroma therapy* pada otak, terutama sistem limbik melalui sistem penciuman. Yang lainnya adalah efek farmakologis langsung dari minyak *esensial*. Sementara pengetahuan yang tepat tentang sinergi yang tepat antara tubuh dan minyak aromatik sering di klaim oleh *aroma terapis*, tetapi membantu tubuh untuk menemukan cara alami untuk meningkatkan respon imun (Nagare, Dkk, 2013).

*Aroma therapy* didasarkan pada teori menghirup minyak memicu perubahan dalam sistem limbik, bagi otak yang terkait dengan memori dan emosi. Ini dapat merangsang respon fisiologis dari sistem saraf, endorfin atau kekebalan tubuh, mempengaruhi detak jantung, tekanan darah, pernafasan, aktivitas gelombang otak dan pelepasan sebagian hormon ke seluruh tubuh, efeknya pada otak bisa menenangkan atau merangsang sistem saraf, serta membantu menormalkan sekresi hormon.

Menghirup minyak *esensial* dapat meredakan gagal pernafasan, sementara aplikasi minyak encer yang dilokasikan dapat membuat kondisi lokal tertentu. Serta dapat menghilangkan rasa sakit dan kekutan otot yang kengang (Nagare, Dkk, 2016). *Aroma therapy rose* (Bunga Mawar) mengandung minyak atsiri *rose* atau mawar disebut sebagai *queen of oils*. *Rose* beraroma lezat, mempertahankan keseimbangan tubuh, merangsang perasaan nyaman dan dapat mengurangi nyeri (Koensoemardiyah, 2009).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif, metode penelitian menggunakan jenis penelitian *quasy eksperiment* dengan desain

penelitian *post test only design non-equivalen group*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 ibu bersalin. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan *accidental sampling*.

Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah ibu bersalin kala 1 fase aktif yang belum pernah menggunakan aromaterapi bunga mawar dengan teknik nafas dalam dan ibu bersalin yang bersedia menjadi responden. Variabel independent adalah aromaterapi bunga mawar dengan teknik nafas dalam sedangkan variabel dependen adalah ibu bersalin. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah minyak mawar, air, jam tangan, alat tulis, kassa, lembar penelitian berupa VAS. Jika data dari hasil perlakuan distribusi normal maka analisa dapat dilakukan menggunakan uji *Mann whitney*.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Rata-Rata Tingkat Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Menggunakan Aromaterapi Bunga Mawar

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar	10	1,60	0,51	1,00	2,00

Rata-rata tingkat nyeri persalinan yang diberikan aromaterapi bunga mawar adalah 1,60 dengan kategori 1 (sedang).

### 2. Rata-Rata Tingkat Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Menggunakan Aromaterapi Bunga Mawar Ditambah Dengan Teknik Nafas Dalam

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar dengan Teknik Nafas Dalam	10	.9000	.56765	.00	2,00

Rata-rata tingkat nyeri persalinan yang diberikan aromaterapi bunga mawar ditambah dengan teknik nafas dalam adalah 0,9000 dengan kategori 0 (ringan).

### 3. Perbandingan Rata-Rata Tingkat nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Menggunakan Aromaterapi Bunga Mawar Dengan Teknik Nafas Dalam

Perbandingan	N	Mean	SD	Sig
Aromaterapi Mawar	10	1,60	.51640	.014
Aromaterapi Mawar Dengan Teknik Nafas Dalam	10	.9000	.56765	

Berdasarkan tabel diketahui bahwa rata-rata tingkat nyeri persalinan pada 10 ibu bersalin menggunakan aromaterapi bunga mawar adalah 1,60 sedangkan rata-rata tingkat nyeri persalinan pada 10 ibu bersalin menggunakan aromaterapi bunga mawar dengan teknik nafas dalam adalah 0,9000. Terdapat perbedaan rata-rata tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif menggunakan aromaterapi bunga mawar dengan teknik nafas dalam di BPM R Kota Bukittinggi tahun 2019 dengan nilai signifikansi  $0,014 < 0,05$ .

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa ada perbedaan sensasi menggunakan aromaterapi bunga mawar dengan teknik

nafas dalam terhadap tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif di BPM R kota Bukittinggi.

Tanaman bunga mawar (*Rosa galica* atau *rosa* spesies lain termasuk suku *Rosaceae*. Untuk mendapatkan minyak atsiri dilakukan penyulingan dengan metode kohobasi. Mengandung nerol merupakan senyawa ikatan rangkap dan pasangan elektron bebas sehingga mempunyai bau yang harum sebagai bahan minyak aromaterapi.

Aroma rose yang dihirup dengan pernafasan dalam akan meningkatkan masuknya jumlah bahan aromatik ke dalam tubuh yang merangsang kerja sel neurokimia otak. Molekul lain yang diterima oleh silia dari reseptor hidung akan diubah menjadi pesan elektrokimia yang ditransmisikan melalui saluran olfactory ke sistim limbik, kemudian merangsang memori dan respon emosional. Selanjutnya hipotalamus berperan memunculkan pesan ke otak dan anggota badan Lain berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan relaks (Koensoemardiyah, 2009).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ridha Sofia Handayani, Wiwin Mintarsih P dan Etin Rohmatin pada tahun 2018 didapatkan hasil 16 responden mengalami pengurangan nyeri dengan kategori kategori ringan (76,19%), 5 orang responden mengalami pengurangan nyeri dengan kategori nyeri sedang (23,81%). Hal ini berarti terdapat penurunan rasa sakit pada ibu bersalin sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan dengan aromaterapi dengan skala nyeri yang berubah dari nyeri sedang ke nyeri ringan.

Hasil penelitian ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramita Pratjana RD, Rahmawati Nur SR dan Antono Dwi S, pada tahun 2017

didapatkan hasil skala nyeri 3 responden dengan 23,1% kategori nyeri ringan, 8 dengan 40% kategori nyeri sedang dan 2 responden 15,4% nyeri berat. Berdasarkan hasil yang didapatkan aromaterapi mawar yang diberikan kepada ibu bersalin dapat menurunkan intensitas sakla nyeri. Hal ini dikarenakan kandungan yang terdapat didalam ekstrak aromaterapi mawar dapat menimbulkan efek tenang, merelaksasi pikiran, menyegarkan dan menurunkan ketegangan otot pada ibu bersalin kala I fase aktif.

Berdasarkan hasil penelitian, ada perbedaan sensasi nyeri menggunakan aromaterapi bunga mawar dengan teknik nafas dalam ini dikarenakan hasil olahan data statistik yang didapatkan nilai lebih kecil dari 0,05 dan selain itu diperoleh perbedaan sensasi nyeri menggunakan aromaterapi bunga mawar lebih kecil dibandingkan hasil yang menggunakan aromaterapi bunga mawar dengan teknik nafas dalam.

Hasil observasi dari 10 ibu bersalin yang menggunakan aromaterapi nafas dalam dengan teknik nafas dalam 2 diantaranya mengalami pengurangan nyeri menjadi nyeri ringan, 7 dengan nyeri sedang dan 1 dengan nyeri berat. Penggunaan aromaterapi dengan teknik nafas dalam mempunyai banyak sekali manfaat yang salah satunya untuk mengurangi tingkat nyeri pada ibu bersalin karena wangi yang dihasilkan aromaterapi dengan cara dihirup menggunakan teknik nafas dalam sampai ke sistem saraf pusat sehingga dapat menimbulkan efek relaksasi menstimulasi talamus kemudian merangsang timbulnya hormon endorphin sehingga membuat ibu bersalin merasa lebih rileks. Pemberian aromaterapi dengan teknik nafas dalam pada ibu bersalin bisa diterapkankan menjadi salah satu asuhan sayang ibu pada ibu bersalin kala I

dan diharapkan dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan khususnya bidan.

## SIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan terpadat perbedaan tingkat nyeri persalinan menggunakan Aromaterapi Bunga Mawar dengan Teknik Nafas Dalam di BPM R Kota Bukittinggi

## REFERENSI

- Cunningham, F. Gary;et al, 2009 *Obstetric Willias Panduan Ringkasan*. Penerbit EGC. Jakarta : ix + 888 hlm
- Chandra, K.P., Jon, T., Juli, A.R., 2013 *Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesare*. Jurnal Keperawatan
- Dinda, R.P., Rahajeng, S.N., dan Sumy, D.A., 2017 *Perbedaan Intensitas Nyeri Teknik Pemberian Kompres Hangat Dan Aroma Terapi Mawar Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif*. Jurnal Ilmu Kesehatan.
- Depkes RI, 2013 *Asuhan Persalinan Normal*. Penerbit JNPK-KR. Jakarta : ii + 163
- Fraser, Diane M dan Margaret A. Cooper, 2009. *Buku ajar bidan myles*. EGC. Jakarta: vx+1055 hlm
- Gaware. M.V., Nagare. R., Dhamak. B.K., Khadse. N.A., Kotade. B.K., Kashid. A.V., Laware., B.R., 2013 *Aromatherapy: Art Or Science*. International Journal Of Biomedical Research
- JNPK-KR/ POGI, 2013. *Asuhan Persalinan Normal dan Inisiasi Menyusui Dini*. Penerbit Depkes RI. Jakarta: ii + 163 hlm.
- Kemenkes RI, 2015. *Profil kesehatan Indonesia tahun 2014 Angka Kematian Ibu Di Indonesia*. Kemenkes. Jakarta: xxxvii + 118 hlm.
- Kusnanto, Rusmiati, Cicilia., 2017. *Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dengan Counter-Pressure Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif*