

## **Efektifitas Penerapan *Endorphin Massage* Menggunakan Minyak Aromaterapi Lavender Dalam Menurunkan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif**

### **Effectivity of the Application *Endorphin Massage* Using Lavender Aromatherapy Oil in Lowering Labor Pain in Active Phase**

**Siti Hajar<sup>1</sup>, Siti hasanah<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Muhammadiyah Aceh

\*Corresponding Author: [shsitiHajar020@gmail.com](mailto:shsitiHajar020@gmail.com)<sup>1\*</sup>; [avoe\\_siti@yahoo.co.id](mailto:avoe_siti@yahoo.co.id)<sup>2</sup>

#### **Abstrak**

Metode yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu metode non farmakologi adalah *endorphin massage* menggunakan minyak aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penerapan *endorphin massage* dengan menggunakan minyak aromaterapi lavender dalam menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif di UPTD Puskesmas Lokop Kecamatan Serbajadi Kabupaten Aceh Timur. Jenis penelitian ini yaitu *quasi experiment* dengan desain yang dipakai adalah *pretest-posttest one group design*. Pengambilan sampel secara *total populasi* yaitu 22 responden. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon rank test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai rerata *pretest* intensitas nyeri persalinan adalah 6,18 dengan standar deviasi 2,519. Sedangkan nilai rerata *posttest* intensitas nyeri persalinan adalah 4,32 dengan standar deviasi 1,961. Hasil uji *Wilcoxon rank test* didapatkan nilai  $p$ -value=0,000. Diharapkan ibu bersalin dapat melakukan *endorphin massage* sebagai salah satu terapi dalam mengurangi nyeri persalinan dan dapat digunakan saat proses persalinan selanjutnya.

**Kata kunci:** *Endorphin Massage, Aromaterapi Lavender, Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif, Ibu Bersalin*

#### **Abstract**

*Methods used to reduce pain in labor, using pharmacologically and non-pharmacologically. One of the non-pharmacological methods is endorphin massage using lavender aromatherapy oil. Research objective is to find out the effectiveness of the application of endorphin massage by using lavender aromatherapy oil in reducing labor pain when active phase. This methods of research is quasi experiment with the design used is pretest-posttest one group design. The sampling method is a total sampling is 22 people. Data analysis using the wilcoxon sign rank test. It shows that the average value of labor pain intensity pretest is 6.18 with a standard deviation of 2.519. While the average value of labor pain intensity posttest was 4.32 with a standard deviation of 1.961. The results of the paired t test obtained the  $p$ -value= 0.000. It is hoped that maternity mothers can do endorphin massage as a therapy in reducing labor pain in the active phase of the first stage and can be used during the next delivery process.*

**Keywords:** *Endorphin Massage, Lavender Aromatherapy, Labor Pain When I Active Phase, Maternity Mother*

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses pengeluaran janin, plasenta, dan membran dari dalam rahim melalui jalan lahir. Proses ini berawal dari pembukaan dan dilatasi serviks sebagai akibat kontraksi uterus dengan frekuensi, durasi, dan kekuatan yang teratur. Mula-mula kekuatan yang muncul kecil, kemudian terus meningkat sampai pada puncaknya pembukaan serviks lengkap sehingga siap untuk pengeluaran janin dari rahim ibu. Kecemasan paling besar yang dihadapi ibu yaitu saat menghadapi nyeri persalinan (Rohani, 2015).

Semua ibu merasakan nyeri yang hebat selama persalinan yang dikarenakan adanya proses pembukaan serviks dan ini merupakan hal yang normal terjadi. Nyeri persalinan juga merupakan fenomena yang sangat individual dengan komponen sensorik dan emosional, rasa nyeri yang terjadi pada awal persalinan sampai dengan pembukaan lengkap lebih kurang 12-18 jam. Rasa nyeri kala 1 fase aktif disebabkan kombinasi nyeri fisik akibat kontraksi miometrium disertai regangan segmen bawah rahim, yang menyatu dengan kondisi psikologis ibu selama persalinan, yaitu kecemasan, kelelahan dan kekhawatiran sehingga dapat memperberat nyeri fisik (Padila, 2014).

Kondisi nyeri yang tidak terkelola dengan baik akan menimbulkan berbagai efek bagi ibu maupun janin. Hasil penelitian di China dalam fase laten, tingkat gawat janin dan operasi Caesar adalah 36,6% dan 39% dalam kelompok nyeri sedang, yang secara signifikan lebih tinggi dari 13,8% dan 17,2% dalam kelompok sakit ringan. Pada fase aktif, tingkat gawat janin, operasi caesar dan perdarahan postpartum adalah 36,5%, 40,4% dan 13,5% dalam kelompok sakit parah, yang secara signifikan lebih tinggi daripada 18,5%, 20,4% dalam kelompok nyeri sedang. Keadaan nyeri yang tidak terkelola ini dapat memperburuk kondisi AKI di Indonesia (Puspita, 2017).

Menurut Padila, (2014), banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan, antara lain dengan tindakan farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan nyeri persalinan secara non farmakologis meliputi *homeopathy*, masase dengan teknik *effleurage* dan *conterpressure*. Masase yang digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan yaitu *masase* kaki, *masase* tangan, *masase* punggung seperti *endorphin masase*, *masase* bahu dan *masase perineum*. Kemudian dapat juga dilakukan dengan tindakan *hipnosis*, visualisasi persalinan, relaksasi, terapi akupuntur, metode pernapasan dan metode reiki.

Untuk mengurangi nyeri persalinan salah satunya dapat dilakukan dengan menggunakan *endorphine massage*. *Endorphin massage* merupakan salah satu metode yang efektif dibandingkan dengan metode non farmakologi lain karena memberikan sentuhan ringan untuk relaksasi dan pengurangan rasa sakit. *Endorphin massage* dapat dilakukan pada ibu bersalin yang mengalami nyeri berat, selain itu *endorphin massage* dapat dilakukan melalui sentuhan pendamping persalinan yang dapat menimbulkan perasaan tenang dan rileks sehingga pada akhirnya denyut jantung dan tekanan darah menjadi normal (Khasanah dan Sulistyawati, 2020).

*Endorphin massage* merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman, serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu hamil dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Terbukti dari hasil penelitian, teknik ini dapat meningkatkan pelepasan zat oksitosin, sebuah hormon yang memfasilitasi persalinan (Leni, 2017). Disamping penggunaan *endorphine massage*, aromaterapi juga terbukti dapat mengurangi nyeri persalinan, hal ini disebabkan penggunaan essensial oil atau sari

minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta membangkitkan jiwa raga (Wahyuningsih, 2014).

Salah satu aromaterapi yang digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan yaitu menggunakan aromaterapi lavender. Lavender dapat memberikan keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, rasa frustrasi dan kepanikan. Lavender dapat bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri, dan dapat memberikan relaksasi. Aromaterapi lavender dapat mempengaruhi *lymbic system* di otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati, dan memori untuk menghasilkan bahan *neurohormon endorpin* dan *encephalin*, yang bersifat sebagai penghilang rasa sakit dan serotonin yang berefek menghilangkan ketegangan atau stres serta kecemasan menghadapi persalinan (Wahyuningsih, 2014).

Pemijatan *endorphin* dengan menggunakan aromaterapi lavender dilakukan pada kulit tubuh dan akan masuk ke dalam aliran darah melalui pori-pori kulit, hal ini menyebabkan rasa nyaman dan mengurangi nyeri. Minyak lavender mempunyai efek relaksasi dan dapat membantu membangkitkan semangat sehingga efektif menurunkan kecemasan selama persalinan (Kundarti, 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017, kematian ibu sangat tinggi yaitu sekitar 295.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan juga dalam persalinan. Kematian ibu tertinggi terjadi di Afrika dan Asia Selatan yaitu sekitar 86% (254.000) dari perkiraan kematian ibu secara global pada tahun 2017. Komplikasi utama yang menyebabkan hampir 75% dari semua kematian ibu adalah perdarahan hebat (kebanyakan perdarahan setelah melahirkan), infeksi (biasanya setelah melahirkan), *preeklamsia* dan *eklamsia*, komplikasi saat melahirkan dan aborsi tidak aman (WHO, 2019).

Angka kematian ibu di Indonesia menurut provinsi tahun 2018-2019 terdapat penurunan dari 4.226 menjadi 4.221 kematian ibu di Indonesia. Target penurunan AKI diperkirakan pada tahun 2024 AKI di Indonesia turun menjadi 183/100.000 kelahiran hidup dan di tahun 2030 turun menjadi 131 per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2019 penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan (1.280 kasus), hipertensi dalam kehamilan (1.066 kasus), infeksi (207 kasus) (Kemenkes RI, 2019).

Angka kematian ibu di Aceh lima tahun terakhir berfluktuasi, pada tahun 2019 mengalami kenaikan menjadi 172 per 100,000 kelahiran hidup dengan jumlah kematian ibu sebanyak 157 kasus. Penyebab kematian ibu di Aceh pada tahun 2019 disebabkan perdarahan sebanyak 30 kasus, hipertensi 24 kasus, infeksi 4 kasus, gangguan peredaran darah 6 kasus, gangguan metabolik 2 kasus dan lain-lain 34 kasus (Dinkes Provinsi Aceh, 2019).

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini yaitu *quasi experiment*, dengan desain yang dipakai adalah *pretest-posttest one group design*. Teknik penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah *total populasi* sebanyak 22 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisa data menggunakan uji statistik *Non-Parametric* yaitu uji *Wilcoxon*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Pretest dan posttest nyeri persalinan

Tabel 1. Perubahan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Sebelum dan Sesudah Diberikan *Endorphin Massage* Menggunakan Minyak Aromaterapi

No	Tingkat Nyeri	Pretest		Post test	
		f	%	f	%
0	Tidak Nyeri	0	0,0	0	0,0
1	Nyeri Ringan	0	0,0	6	27,3
2	Nyeri Sedang	7	31,8	10	45,5
3	Nyeri Berat	10	45,5	4	18,2
4	Nyeri Sangat Berat	3	13,6	2	9,1
5	Nyeri Sangat Berat Sekali	2	9,1	0	0,0
	Total	22	100	22	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar kelompok responden sebelum diberikan *endorphin massage* menggunakan minyak aromaterapi lavender (*Pretest*) mengalami intensitas nyeri berat yaitu sebanyak 45,5% dan setelah diberikan *endorphin massage* menggunakan minyak aromaterapi lavender (*Posttest*) mengalami penurunan menjadi nyeri sedang 45,5%.

### b. Efektifitas *Endorphin Massage* dalam Menurunkan Nyeri Persalinan

Tabel 2. Efektifitas Penerapan *Endorphin Massage* dengan Menggunakan Minyak Aromaterapi Lavender

	Mean	Std	Max	Min	$\rho$ -value
Nyeri Persalinan <i>Pretest</i>	3,00	0,926	5	2	0,000
Nyeri Persalinan <i>Posttest</i>	2,09	0,921	4	1	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata nyeri persalinan sebelum diberikan *endorphin massage* menggunakan minyak aromaterapi lavender adalah 3,00 dengan standar deviasi 0,926. Sedangkan nilai rata-rata nyeri persalinan sesudah diberikan diberikan *endorphin massage* menggunakan minyak aromaterapi lavender adalah 2,09 dengan standar deviasi 0,921. Hasil uji statistik *wilcoxon* didapatkan nilai  $\rho$ -value=0,000 yang berarti terjadi penurunan skala nyeri saat *pretest* dan *posttest*, sehingga terdapat efektifitas penerapan *endorphin massage* menggunakan minyak aromaterapi lavender dalam menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif di UPTD Puskesmas Lokop Kecamatan Serbajadi Kabupaten Aceh Timur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata nyeri persalinan sebelum diberikan *endorphin massage* menggunakan minyak aromaterapi lavender adalah 3,00

dengan standar deviasi 0,926. Sedangkan nilai rata-rata nyeri persalinan sesudah diberikan diberikan *endorphin massage* menggunakan minyak aromaterapi lavender adalah 2,09 dengan standar deviasi 0,921. Hasil uji statistik *wilcoxon* didapatkan nilai  $p$ -value=0,000 yang berarti terjadi penurunan skala nyeri saat *pretest* dan *posttest* sehingga terdapat efektifitas penerapan *endorphin massage* menggunakan minyak aromaterapi lavender dalam menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Leny, (2017) yang menunjukkan bahwa intensitas nyeri sebelum dilakukan *endorphin masage* mengalami nyeri berat dengan skala nyeri 8-9, setelah dilakukan *endorphin massage* nyeri persalinan mengalami penurunan menjadi nyeri sedang dengan skala 6-7. Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh pemberian terapi *endorphin massage* terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif persalinan dengan nilai  $p=0,004$ .

Hasil penelitian serupa juga dilakukan oleh Kundarti (2014), hasil penelitian menunjukkan  $p=0,000$  artinya ada pengaruh pijat aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif. Aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan nyeri persalinan dan kecemasan pada ibu bersalin.

Menurut Kuswandi dalam Leny (2017), teknik sentuhan dan pemijatan ringan sangat penting bagi ibu hamil untuk membantu memberikan rasa tenang dan nyaman, baik menjelang maupun saat proses persalinan akan berlangsung. *Endorphin massage* digunakan untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu yang akan melahirkan dengan teknik sentuhan dan pemijatan ringan yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu hamil dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit.

*Endorphin* juga dapat menciptakan perasaan nyaman, enak, rileks dan nyaman dalam persalinan. Banyak wanita merasa bahwa pijatan sangat efektif dalam menghilangkan rasa sakit pada saat melahirkan yang secara umum akan membantu menyeimbangkan energi, merangsang dan mengatur tubuh memperbaiki sirkulasi darah, kelenjar getah bening sehingga oksigen, zat makanan, dan sisa makanan dibawa secara efektif dari jaringan tubuh ibu ke plasenta dengan mengendurkan ketegangan yang membantu menurunkan emosi (Leny, 2017).

Selain itu, pemijatan dengan menggunakan minyak lavender menunjukkan mengurangi tingkat nyeri. Lavender dapat memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stress, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan. Lavender dapat bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri, dan dapat memberikan relaksasi (Wahyuningsih, 2014).

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri persalinan setelah dilakukan *endorphin massage* menggunakan minyak aromaterapi lavender. Responden yang mengalami nyeri berat setelah dilakukan *endorphin massage* mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi nyeri sedang. Kondisi responden yang dalam keadaan cemas, khawatir dan takut dalam menghadapi persalinan, membuat responden mengharapkan suasana yang lebih tenang dan rileks, dengan dilakukan *endorphin massage* menggunakan minyak aromaterapi lavender dapat membantu menciptakan suasana tersebut. Pemberian *endorphin massage* dilakukan terus menerus sehingga responden sudah merasakan rileks dan nyeri persalinan juga dirasakan berkurang. Sentuhan yang diberikan dengan lembut dan ringan merangsang pengeluaran hormon *endorphin* yang dapat mengurangi rasa sakit.

## KESIMPULAN

1. Sebagian besar kelompok responden sebelum diberikan *endorphin massage* menggunakan minyak aromaterapi lavender (*Pretest*) mengalami intensitas nyeri berat yaitu sebanyak 45,5%
2. Sebagian besar setelah diberikan *endorphin massage* menggunakan minyak aromaterapi lavender (*Posttest*) mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi nyeri sedang 18,2%.
3. Ada pengaruh *endorphin massage* dengan menggunakan minyak aromaterapi lavender terhadap dalam menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif ( $\rho=0,000$ )

## SARAN

Bagi ibu bersalin dapat melakukan *endorphin massage* sebagai salah satu terapi dalam mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif dan dapat digunakan saat proses persalinan selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cahyasari, T. 2014. *Perbedaan Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Persepsi Nyeri Pada Insersi AV Shunt Pasien Hemodialisi SDI RSUD Prof.dr.Margono Soekarjo Purwokerto*. <http://repository.ump.ac.id/3264/3/Timur%20Cahyasari%20.pdf>.
- Dinkes Provinsi Aceh, 2019. *Profil Kesehatan Aceh*. Dinkes Aceh.
- Indrayani. 2013. *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: TIM.
- Kartikasari, R.I. 2016. *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil*. Jurnal Rakernas Aipkema. <https://media.neliti.com/media/publications/176146-ID-none.pdf>.
- Kemenkes, RI. 2019. *Profil Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta.
- Kundarti, F, I. 2014. *Pengaruh Pijat Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif*. Jurnal Ilmu Kesehata. Volume:3 Nomor 1. [www.ejurnaladhkdr.com/media/publications/article.pdf](http://www.ejurnaladhkdr.com/media/publications/article.pdf).
- Leny, C,R. 2017. *Terapi endorphin Massage Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan*. Jurnal Smart Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Karya Husada Semarang [www.stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/Index.php/sjkb2](http://www.stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/Index.php/sjkb2).
- Padila. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Prawirohardjo, S. 2016. *Imu Kebidanan*. Jakarta: YBP-SP.
- Rohani. 2015. *Asuhan kebidanan pada persalinan*. Jakarta: Salemba Medika.

Sumarah. 2015. *Perawatan ibu bersalin*. Yogyakarta: Fitramaya.

Wahyuningsih. 2014. *Efektifitas aromaterapi lavender (lavandula angustifolia) dan massage effleurage terhadap tingkat nyeri persalinan kala i fase aktif pada primigravida di bps utami dan ruang ponek RSUD Karanganyar*. Skripsi. Stikes Kusuma Husada Surakarta. <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/11/01-gdl-marniwahyu-547-1-skripsi-i.pdf>.

WHO. 2019. Maternal Mortality. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>.