
EFEKTIFITAS AROMATHERAPY LAVENDER TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN: KAJIAN LITERATUR

Sani Widiанти Kuswara^{1*}, Selvia Lestari²

¹Program Magister Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

²Departemen Keperawatan Maternitas, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email: ¹sani21005@mail.unpad.ac.id, ²selvia21001@mail.unpad.ac.id

ABSTRACT

Fear of labour pain is the most common reason for women. Labour pain usually occurs naturally, but severe pain levels can cause physiological changes in every body function. Many methods have been used for pain management, both pharmacological and non-pharmacological. One of the non-pharmacological methods to reduce pain is aromatherapy. Aromatherapy is an ancient healing process using pure aromatic plant essences such as highly concentrated essential oils or substances distilled from plants to take advantage of their therapeutic properties. The purpose of this literature review is to identify labour pain management. The design of this study is a literature review. Search articles using the CINAHL database, Pubmed, and Science Direct by entering synonyms and keywords to be used in the search. Then obtained, as many as five articles which Fulfill criteria inclusion, and further observations were made for review. The evaluation shows that aromatherapy with lavender oil can reduce labour pain and is an effective way to reduce the duration of labour. Most of the women were satisfied with this intervention. It was also found that aromatherapy with lavender essence is a simple, inexpensive, non-invasive, and effective intervention to reduce labour pain and has no harmful side effects.

Keywords : Maternal labor, Aromatherapy lavender, Pain Management.

ABSTRAK

Ketakutan akan nyeri persalinan adalah alasan paling umum untuk perempuan. Nyeri persalinan biasanya terjadi secara alami, namun tingkat nyeri yang hebat dapat menyebabkan perubahan fisiologis yang nyata pada setiap fungsi tubuh. Banyak metode yang telah digunakan untuk manajemen nyeri baik farmakologi ataupun non farmakologi. Salah satu metode nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri adalah aromaterapi. Aromaterapi merupakan proses penyembuhan kuno menggunakan sari tumbuhan aromatik murni seperti, minyak esensial atau esens yang sangat terkonsentrasi yang disuling dari tanaman untuk memanfaatkan sifat terapeutiknya. Tujuan dari literature review ini adalah untuk mengidentifikasi manajemen nyeri persalinan. Desain penelitian ini merupakan *literatur review*. Penelusuran artikel menggunakan beberapa database seperti CINAHL, Pubmed, dan *Science Direct* dengan memasukkan sinonim dan kata kunci yang akan digunakan dalam pencarian. Kemudian diperoleh sebanyak 5 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dilakukan pengamatan lebih lanjut untuk direview. Hasil review menunjukkan bahwa aromaterapi dengan minyak lavender dapat mengurangi nyeri persalinan, dan cara yang efektif untuk mengurangi durasi persalinan. Sebagian besar wanita puas dengan intervensi ini. Didapatkan pula bahwa aromaterapi dengan esensi lavender ini sebagai intervensi sederhana, murah, non-invasif, dan efektif untuk mengurangi nyeri persalinan serta tidak memiliki efek samping yang dapat membahayakan.

Kata Kunci : Persalinan, Aromatherapi lavender, Manajemen nyeri.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan salah satu pengalaman perempuan yang dinilai menyakitkan, fenomena ini dinilai kompleks karena melibatkan berbagai interaksi fisiologis dan psikologis. Ketakutan akan nyeri persalinan adalah alasan paling umum untuk perempuan menolak persalinan pervaginam (normal) dan lebih memilih sesar (Hamdamian et al., 2018). Nyeri persalinan disebabkan oleh kontraksi rahim, dilatasi serviks, peregangan vagina, dan dasar panggul, dapat digambarkan sebagai salah satu bentuk rasa sakit yang paling intens (Kataun Vakilian et al., 2012). Meskipun normal terjadi pada persalinan, nyeri persalinan ini menjadi suatu hal yang menyakitkan, tidak menyenangkan bahkan sangat ditakuti bagi ibu (Azizah et al., 2020). Rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu saat melahirkan bersifat unik dan intensitas yang dirasakan dapat berbeda tiap individu, namun hal ini hampir dialami oleh semua ibu bersalin.

Nyeri persalinan terjadi secara alami, namun tingkat nyeri yang hebat menyebabkan perubahan fisiologis yang nyata pada fungsi kardiopulmoner, peningkatan tekanan darah, hiperventilasi, respons stres neuroendokrin, dan tidak beraturan kontraktilitas uterus, sehingga penatalaksanaan nyeri yang tepat merupakan salah satu tujuan keberhasilan persalinan karena respons psikologis terhadap nyeri dan respons fisiologis dapat memengaruhi kesejahteraan ibu, janin serta kemajuan persalinan. Banyak metode yang telah digunakan untuk manajemen nyeri selama persalinan, baik secara farmakologi maupun non-farmakologi.

Metode farmakologis yang umum digunakan adalah obat penghilang rasa sakit melalui oral, intravena, maupun analgesia epidural. Obat tersebut dapat menghilangkan nyeri persalinan, namun dapat menimbulkan efek samping, seperti opioid yang mungkin dapat memberikan dampak yang buruk bagi neonatal berupa depresi pada sistem pernapasan. Selain itu, dampak pada ibu dapat menyebabkan risiko aspirasi, ventilasi yang tidak memadai menimbulkan rasa kantuk, pusing, mual dan overdosis. Saat ini terdapat berbagai metode pendekatan non farmakologis untuk menghilangkan rasa sakit yang tidak hanya mengatasi nyeri dari segi fisik namun juga untuk mencegah penderitaan psikologis (Yazdkhasti & Pirak, 2016).

Salah satu metode nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri adalah aromaterapi. Aromaterapi merupakan proses penyembuhan kuno menggunakan sari tumbuhan aromatik murni, yang digunakan yaitu minyak esensial atau esens yang sangat terkonsentrasi yang disuling dari tanaman untuk memanfaatkan sifat terapeutiknya. Selain tujuan utama menghilangkan rasa sakit, aromaterapi juga digunakan selama persalinan untuk mengurangi kecemasan dan ketakutan. Dapat diaplikasikan pada kulit (pijat), inhalasi, kompres, mandi dan pemberian oral. Satu studi kohort prospektif menunjukkan bahwa lebih dari 50% dari 8058 ibu menerima aromaterapi sebagai pilihan yang membantu untuk menghilangkan rasa sakit selama persalinan, karena merupakan terapi non-invasif, mudah diperoleh dan dapat menjadi pilihan sebagai alternatif tambahan untuk mengontrol rasa sakit saat proses persalinan (Tanvisut et al., 2018).

Aromaterapi digunakan untuk menghilangkan rasa sakit, mengobati kecemasan dan depresi, insomnia, kelelahan dan asma. Aromaterapi adalah cara yang efektif untuk mengelola rasa sakit dan dampak psikologis dari intervensi. Aromaterapi yang banyak digunakan adalah minyak lavender (*Lavandula angustifolia*), karena sifat analgesiknya dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit dalam berbagai kondisi seperti perawatan paliatif, mengendalikan nyeri persalinan serta nyeri kronis. Komponen linalyl acetate dari lavender dapat mengendurkan otot polos (Abdel-Hamed Metawie, 2015), minyak esensial lavender juga memiliki efek menenangkan yang luar biasa. Menghirup aroma lavender mengurangi sekresi kortisol dari kelenjar adrenal dan menghasilkan relaksasi melalui penghambatan aktivitas simpatis dan merangsang sistem parasimpatis (Nategh et al., 2015).

Salah satu cara kerjanya adalah aroma minyak ini dikirim sebagai sinyal ke *olfactory bulb* yang memiliki ikatan anatomis yang erat dengan sistem limbik. Sistem limbik adalah pusat emosi otak, tempat semua ekspresi emosi utama dihasilkan. Sistem limbik mempengaruhi endokrin dan

saraf otonom. Menghirup minyak esensial telah memunculkan aromaterapi penciuman, di mana penghirupan sederhana telah menghasilkan peningkatan kesehatan emosional, ketenangan, relaksasi atau peremajaan tubuh manusia. Pelepasan stres dengan aroma menyenangkan menawarkan relaksasi dan dapat menginduksi tidur, juga meningkatkan kemampuan ibu untuk mengatasi rasa sakit saat melahirkan. Dengan menggunakan metode nonfarmakologis seluruh proses melahirkan dapat menjadi pengalaman yang menyenangkan, menurunkan kecenderungan ibu untuk operasi sesar, intervensi nonfarmakologis juga tidak memiliki efek samping pada ibu dan bayi serta tidak memerlukan resep dokter (Yazdkhasti & Pirak, 2016).

Burns et al., (2000) menyatakan aromaterapi dengan minyak esensial lavender tidak secara signifikan mempengaruhi intensitas nyeri persalinan. Namun, paparannya efektif dalam mengurangi rasa takut dan kecemasan saat melahirkan (Kataun Vakilian et al., 2012). Oleh karena itu perlu analisa lebih dalam dari bukti terbaik untuk dapat diaplikasikan dalam praktik keperawatan.

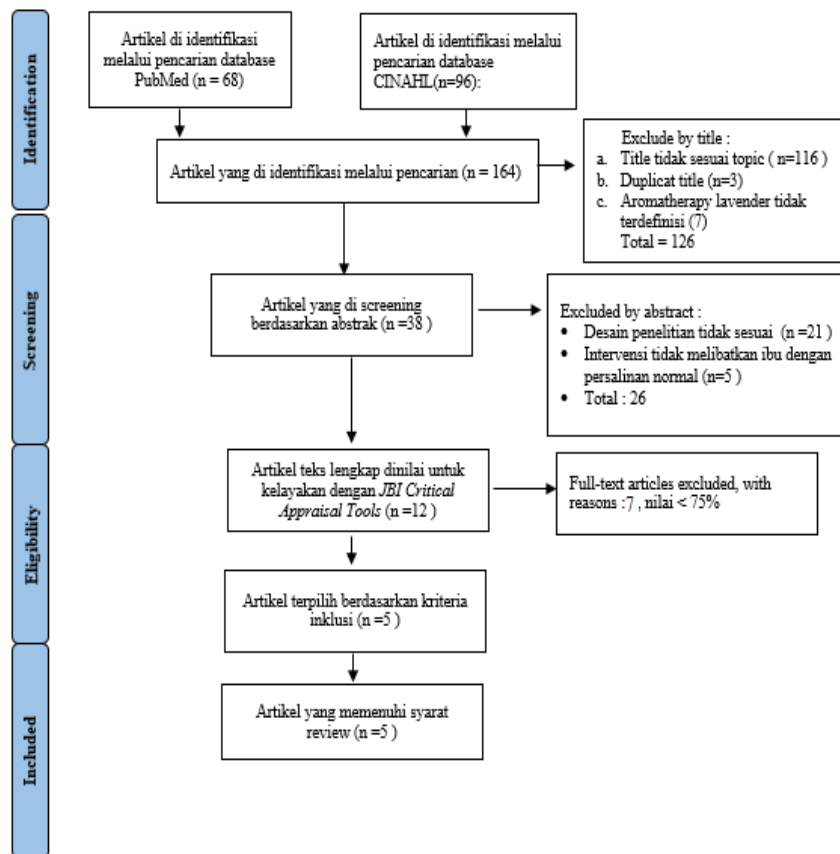
METODE

Database yang digunakan untuk pencarian literatur adalah CINAHL, Pubmed, dan *Science Direct* dengan memasukkan sinonim dan kata kunci yang digunakan dalam pencarian. Batasan waktu yang digunakan adalah tahun 2011 hingga 2021 dalam bahasa inggris. Kriteria inklusi adalah: 1) Desain penelitian RCT, Quasi Experimental, Eksperimental, 2) Perlakuan yang diberikan adalah *aromatherapy lavender*, 3) Sampel adalah ibu bersalin normal persentasi kepala, 4) Parameter yang dinilai adalah nyeri persalinan, 5) Cukup bulan, 6) Tidak mempunyai komplikasi medis dan kehamilan 7) Kontraksi uterus normal. Adapun kriteria eksklusi adalah ibu yang alergi terhadap minyak lavender, artikel dari jurnal yang tidak terakreditasi, dan artikel berasal dari sumber penelitian sekunder.

Untuk mendapatkan artikel yang relevan disusun pertanyaan klinis untuk memandu strategi pencarian dengan menggunakan format PICO yang terdiri dari “(P) *Participant: Maternal Labor, Maternity or Labor, Mother Maternity*, (I) *Intervention: Aromatherapy Lavender, Essential Oil Lavender, Aroma Therapy Lavender*, (C) *Comparison: Other Aromatherapy except Lavender*, and (O) *Outcome: Pain Management, Pain Relief, Pain Control, Pain Reduction, Managing Pain*.” Adapun pertanyaan klinis yang dirumuskan “*Bagaimana efektifitas aromaterapi lavender terhadap nyeri persalinan pada ibu primigravida?*.” Semua artikel yang relevan kemudian dianalisis berdasarkan kualitas dan keterkaitan dengan topik yang menjadi pertanyaan, untuk memudahkan pengorganisasian artikel digunakan aplikasi mendeley, digunakan juga untuk menskrining ada tidaknya duplikasi artikel, setelah itu artikel yang sesuai masih harus dilakukan telaah lebih lanjut dengan *JBICritical Appraisal Tools* sesuai dengan Desain penelitian pada artikel, dan selanjutnya artikel dipilah kembali sesuai kriteria inklusi.

Dari 164 artikel yang diperoleh dari Pubmed 68 artikel dan CINAHL 96, *terexclude* 126 dari judul karena tidak sesuai topik, ada duplikasi artikel, dan aromaterapi lavender tidak teridentifikasi. Artikel kembali *discreening* berdasarkan abstrak dan *terexclude* 26 karena desain penelitian tidak sesuai dan intervensi tidak melibatkan ibu dengan persalinan normal, artikel yang dinilai uji kelayakan sejumlah 12, *terexclude* 7 artikel dan hanya 5 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dilakukan pengamatan lebih lanjut, dapat dilihat dalam diagram berikut:

Gambar 1. Flow Diagram Pencarian Literatur



HASIL DAN PEMBAHASAN

Aromaterapi adalah terapi menggunakan minyak esensial yang dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, depresi, nyeri, dan lain-lain. Aromaterapi dapat diberikan dengan beberapa cara antara lain dengan inhalasi, berendam, pijat, dan kompres. Dari keempat cara tersebut cara tertua, termudah dan tercepat dapat diaplikasikan adalah aromaterapi dengan cara inhalasi. Menghirup minyak esensial aromaterapi penciuman, menghasilkan peningkatan kesehatan emosional, ketenangan, relaksasi atau peremajaan tubuh manusia dan melepas stress. Aromaterapi menawarkan relaksasi dan dapat menginduksi tidur. Ini juga meningkatkan kemampuan ibu untuk mengatasi rasa sakit saat melahirkan (Yazdkhasti & Pirak, 2016). Aromaterapi merupakan metode pengobatan dengan menggunakan ekstrak wangi dari tumbuhan herbal umumnya melalui inhalasi dan/atau pijat. Metode ini telah ada sejak lama dalam sejarah medis sebagai salah satu pilihan pengobatan untuk penanganan nyeri. Selain itu, kesederhanaan dan keterjangkauan aromaterapi dapat dijadikan sebagai pilihan opsional di beberapa tatanan medis, baik sebagai penatalaksanaan sendiri ataupun sebagai protokol medis dalam penanganan nyeri (Chen et al., 2018). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Chen et al., (2018), pada 40 sampai 513 pasien pada wanita bersalin dengan persalinan berisiko rendah untuk mengetahui efektifitas aromaterapi terhadap nyeri saat proses persalinan didapatkan hasil bahwa penurunan tingkat nyeri yang signifikan ditemukan pada kelompok aromaterapi dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan ($p < 0,00001$) dan menyatakan bahwa aromaterapi efektif dalam mengurangi nyeri dan durasi persalinan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tanvisut et al., (2018) terhadap 104 perempuan yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi peneliti untuk mengetahui efektifitas aromaterapi

dalam mengurangi nyeri saat persalinan, bahwa didapatkan skor nyeri rata-rata pada fase aktif dan fase laten dan awal lebih rendah pada kelompok aromaterapi, masing-masing 5 vs 6 dan 7 vs 8. Perbedaan rata-rata skor nyeri antara fase aktif laten dan awal dan *baseline* secara signifikan lebih rendah pada kelompok aromaterapi, 1,88 vs 2,6 ($P = 0,010$) dan 3,82 vs 4,39 ($P = 0,031$). Dari hasil tersebut dapat dikatakan terdapat hasil signifikan dan skor nyeri fase aktif akhir dan hasil lainnya tidak memiliki perbedaan secara signifikan.

Burns E, Blamey C, Ersser SJ, Lloyd AJ (1999) menyatakan bahwa aromaterapi dapat merangsang pelepasan neurotransmitter otak yang menimbulkan relaksasi sehingga dapat mengurangi nyeri. Wangi yang dihasilkan aromaterapi akan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan enkefalin dan endorphin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami. Wangi aromaterapi akan diteruskan oleh nervus olfaktorius menuju bagian otak kecil, yaitu nukleus raphe yang kemudian akan melepaskan neurokimia serotonin. Serotonin bekerja sebagian neuromodulator untuk menghambat informasi nosiseptif dalam medula spinalis. Neuromodulator ini menutup mekanisme pertahanan dengan cara menghambat pelepasan substansi P di dalam kornu dorsalis. Pelepasan neurotransmitter substansi P menyebabkan transmisi sinaps dari saraf perifer (sensori) ke saraf traktus spinotalamikus. Hal ini memungkinkan impuls nyeri ditransmisikan lebih jauh ke dalam sistem saraf pusat. Penghambatan serabut saraf yang mentransmisikan nyeri (nosiseptif) akan membuat impuls nyeri tidak dapat melalui sel transmisi (sel T), sehingga tidak dapat diteruskan pada proses yang lebih tinggi di korteks somatosensoris, transisional, dan sebagainya. Minyak esensial meningkatkan aktivitas serat saraf aferen untuk mengurangi persepsi nyeri dengan cara menutup gate/ gerbang nyeri (K Vakilian, 2011).

Nyeri persalinan merupakan hal yang fisiologis, nyeri tersebut dapat di timbulkan karena adanya proses penghantaran nyeri dari sel saraf aferen atau neuron sensori, serabut konektor atau interneuron dan sel saraf aferen atau neuron motorik yang dihantarkan ke otak, sehingga dipersepsikan tubuh menjadi rasa nyeri. Rasa nyeri merupakan sensori subjektif dan emosional yang tidak menyenangkan karena adanya kerusakan jaringan aktual maupun potensial, atau terdapat kondisi karena terjadinya kerusakan (Lockhart A, 2014). Banyak strategi untuk manajemen nyeri persalinan yang telah dipelajari, termasuk aromaterapi, yang merupakan pengobatan alternatif non-farmakologi yang digunakan sebagai tambahan untuk pengendalian nyeri persalinan. Aromaterapi sangat membantu dalam mengurangi nyeri persalinan pada fase laten dan fase aktif awal tetapi tidak efektif pada persalinan akhir ketika nyeri persalinan lebih hebat. Tidak ada efek samping yang ditimbulkan dari aromatherapy, dan dapat disimpulkan bahwa aromaterapi adalah metode alternatif yang membantu untuk mengontrol nyeri, terutama bila digunakan sebagai perawatan tambahan pada persalinan dini untuk wanita yang ingin menghindari efek farmakologis dan analgesia regional (Tanvisut et al., 2018).

Yazdkhasti & Pirak (2016) dalam penelitiannya menyatakan bahwa salah satu minyak atsiri yang digunakan dalam aromaterapi adalah lavender (*Lavandula angustifolia*). Senyawa ini memiliki sifat analgesik dan mengandung *Linalyl acetate*. Lavender adalah tanaman herba dan akarnya telah terbukti menghasilkan efek antikonvulsan. Daun dan bunganya juga digunakan untuk mengatasi rasa sakit. Minyak esensial lavender memiliki berbagai macam manfaat antara lain sebagai obat penenang, analgesik, desinfektan, anti depresan. Hasil penelitiannya yang mana setelah dilakukan intervensi terdapat perbedaan intensitas nyeri antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan ($p < 0,001$) sehingga dapat dikatakan bahwa aromaterapi lavender mengurangi nyeri persalinan.

Hal ini sejalan dengan Sharma et al., (2013) yang menyatakan bahwa beberapa tetes Aromaterapi lavender (*Lavendula Augustfolia*) dapat membantu mengatasi insomnia, memperbaiki suasana hati, serta dapat memberikan efek relaksasi. Aromaterapi lavender bersifat analgesik, dapat meringankan nyeri kepala, nyeri otot, serta bersifat antibakterial, antifungal, antiinflamasi, antiseptik, dan penenang. Oleh karena itu aromaterapi lavender (*Lavendula Augustfolia*) dapat menjadi salah

satu alternatif terapi untuk penanganan nyeri persalinan secara non farmakologis, sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu menjadi lebih baik.

Menurut Rahmita et al., (2018) molekul dan partikel lavender ketika dihirup akan masuk melalui hidung, kemudian diterima oleh reseptor saraf sebagai signal yang baik dan diinterpretasikan sebagai aroma yang menyenangkan, sehingga membuat sensori aroma tersebut dapat masuk mempengaruhi sistem limbik sebagai pusat emosi seseorang, sehingga saraf dan pembuluh darah perasaan akan semakin relaks dan akhirnya rasa nyeri dapat berkurang. Saat aromaterapi dihirup, zat aktif yang terdapat di dalamnya akan merangsang hipotalamus (kelenjar hipofise) untuk mengeluarkan hormon endorpin yang merupakan zat yang dapat menimbulkan rasa tenang, relaks, dan bahagia (Wallbanks L., 2012). Aromaterapi lavender (*Lavendula Augustfolia*) mempunyai kandungan zat aktif berupa *linalool* dan *linalyl* yang dapat berfungsi sebagai analgetik, serta dapat meningkatkan hormon endorpin sebagai akibat rangsangan hipotalamus oleh aromaterapi lavender (*Lavendula Augustfolia*), dapat menghasilkan rasa tenang, rasa bahagia dan relaks, serta melemasakan otototot yang tegang akibat rasa nyeri, sehingga rasa nyeri yang dialami ibu pasca persalinan dapat berkurang dengan terapi inhalasi aromaterapi lavender (*Lavendula Augustfolia*) dan sejauh ini tidak diketahui adanya kontraindikasi serta efek samping penggunaan inhalasi aromaterapi lavender (Smith, CA., Collins, CT., Crowther, 2011).

Yazdkhasti & Pirak, (2016) di Iran dalam penelitiannya terkait inhalasi esensi lavender terhadap tingkat keparahan nyeri persalinan dan durasi persalinan menggunakan sampel 120 wanita bersalin, dalam penelitiannya kelompok eksperimen dengan menerima 2 tetes esensi lavender yang dihirupkan. Kelompok kontrol diperlakukan dengan air suling sebagai placebo dengan cara yang serupa juga. Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh aromaterapi lavender terhadap nyeri persalinan maupun durasi persalinan. Berdasarkan penelitian menurut Yazdkhasti & Pirak (2016), mengatakan bahwa waktu pemberian aromaterapi dapat diberikan selama 3 menit untuk dihirup oleh pasien dengan jarak 5 cm dari hidung. Kemudian intensitas nyeri subjek diukur 30 menit sebelum intervensi dan 30 menit setelah intervensi dan dilakukan selama 3 fase (dilatasi 5-6, 7-8, 9-10 cm).

Mansour Lamadah (2016) di Mesir, menggunakan minyak lavender untuk mengurangi tingkat nyeri dan kecemasan selama persalinan pada wanita primigravida dengan sampel 60 wanita hamil yang kemudian secara acak dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama (n= 30) menerima aromaterapi pijat punggung dengan 2 tetes minyak lavender yang dilarutkan dalam minyak almond 50cc dan kelompok kedua (n = 30) hanya menerima pijat punggung. rata-rata skor nyeri sebelum intervensi adalah (7.0) untuk kelompok aromaterapi dan (8.1) untuk kelompok kontrol. Kemudian setelah intervensi, rata-rata skor nyeri menurun selama fase aktif untuk kelompok aromaterapi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Nehbandani et al., (2018), di Kurdistan, membandingkan efek aromaterapi dengan ekstrak mawar dan lavender pada nyeri persalinan fase aktif pada wanita primipara. Sampel sebanyak 60 wanita primipara. Pada kelompok intervensi terapi yang diberikan adalah aroma dengan ekstrak lavender dan mawar dimulai pada pembukaan serviks 5 sampai 4 cm, dan diulang setiap 15 menit. Kemudian menggunakan air suling untuk kelompok kontrol. Tingkat keparahan nyeri menurun secara signifikan pada kelompok lavender dan mawar dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah dilakukan intervensi.

Makvandi, (2016), di Iran, Aromaterapi dengan lavender sebagai pereda nyeri persalinan. Sampel yang digunakan sebanyak 190 ibu melahirkan yang dipilih secara acak, Hasilnya menunjukkan bahwa aromaterapi lavender yang diberikan melalui inhalasi dapat menurunkan nyeri persalinan.

Tabel 1. Hasil Ekstraksi Data

Sitasi	Negara	Design	Tujuan Penelitian	Variabel Independent	Variabel Dependen	Jumlah Sampel	Hasil
Yazdkhasti & Pirak, (2016).	Iran	RCT	Untuk mengetahui pengaruh inhalasi esens lavender terhadap keparahan nyeri persalinan dan lama persalinan pada wanita primipara	Aromaterapi Inhalasi esens lavender	Keparahan nyeri persalinan dan lama persalinan pada wanita primipara	120 ibu hamil nulipara yang terbagi menjadi kelompok intervensi (N=60) dan kelompok kontrol (60).	Perbandingan skor intensitas nyeri rata-rata sebelum dilakukan intervensi pada kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap tingkat nyeri. Namun, setelah dilakukan intervensi terdapat perbedaan intensitas nyeri antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan ($p < 0,001$). Aromaterapi esensi lavender dapat menjadi pilihan terapi yang efektif untuk manajemen nyeri bagi wanita dalam persalinan.
Mansour Lamadah (2016)	Mesir	Quasi Experiment	Untuk mengetahui pengaruh pijat aromaterapi menggunakan minyak lavender terhadap tingkat nyeri dan kecemasan selama persalinan pada ibu primigravida.	Pijat aromaterapi menggunakan minyak lavender	Tingkat nyeri dan kecemasan selama persalinan pada wanita primigravida	60 wanita hamil dibagi dua kelompok: Kelompok pertama (n= 30) menerima pijat punggung aromaterapi dengan 2 tetes minyak lavender yang dilarutkan dalam minyak almond 50cc dan kelompok kedua (n = 30) hanya menerima pijat punggung	Skor nyeri rata-rata sebelum intervensi adalah (7.0) untuk kelompok aromaterapi dan (8.1) untuk kelompok kontrol. Kemudian setelah intervensi, rata-rata skor nyeri menurun menjadi 6,4 selama fase aktif untuk kelompok aromaterapi dibandingkan dengan 8,9 untuk kelompok kontrol. Juga, skor nyeri rata-rata menurun menjadi 7,7 selama fase transisi untuk kelompok aromaterapi dibandingkan dengan 9,6 untuk kelompok kontrol. Ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok setelah intervensi. Perbedaannya signifikan secara statistik menyimpulkan bahwa pijat aromaterapi dengan minyak lavender dapat mengurangi rasa sakit dan kecemasan

							selama persalinan. Juga, ini adalah cara yang efektif untuk mengurangi durasi persalinan. Dulu direkomendasikan bahwa pijat aromaterapi lavender dapat ditawarkan kepada wanita dalam persalinan untuk menghilangkan rasa sakit.
Nehbandani et al., (2018)	Kurdistan	Experimental	Untuk membandingkan pengaruh aromaterapi dengan ekstrak mawar dan lavender terhadap nyeri pada persalinan fase aktif pada ibu primipara.	Aromaterapi dengan ekstrak mawar dan lavender	Nyeri pada persalinan fase aktif pada ibu primipara.	60 wanita primipara yang dirujuk ke rumah sakit bersalin	Tingkat keparahan nyeri menurun secara signifikan pada kelompok lavender dan mawar ($P = 0,001$) dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah intervensi ($P = 0,001$), pengurangan nyeri pada kelompok lavender lebih dari pada kelompok mawar. Kesimpulan: Aromaterapi dengan lavender menghasilkan pengurangan nyeri persalinan yang lebih signifikan dibandingkan dengan minyak esensial mawar.
Kataun Vakilian et al., (2012)	Iran	RCT	Untuk mengetahui pengaruh sari lavender inhalasi pada nyeri persalinan.	Aromaterapi lavender inhalation	Nyeri persalinan	120 ibu melahirkan dipilih secara acak dan dibagi dalam dua kelompok masing-masing 60.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nyeri persalinan sebelum dan sesudah intervensi pada ibu hamil kelompok lavender adalah $0,81 \pm 2,48$ dan pada kelompok kontrol adalah $0,90 \pm 1,90$ dan perbedaannya adalah signifikan ($P=0,03$). Kesimpulan: Penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi dapat menjadi alternatif yang cocok obat komplementer untuk nyeri persalinan
Makvandi, (2016)	Iran	RCT	Untuk mengetahui efek aromaterapi dengan lavender pada pereda nyeri persalinan	Aromaterapi lavender	Nyeri persalinan	190 ibu melahirkan dipilih secara acak	Aromaterapi lavender melalui inhalasi menurunkan nyeri persalinan sebesar $-0,476[-0,718--0,235]$, $p=0,000$ ($I^2=0\%$, $p=0,7$). Juga, pijat aromaterapi dengan minyak lavender menurunkan nyeri persalinan secara signifikan ($-0,907[-1,438--0,375]$, $p=0,001$).

SIMPULAN

Dapat disimpulkan aromaterapi dengan minyak lavender dapat mengurangi nyeri persalinan, dan cara yang efektif untuk mengurangi durasi persalinan. Sebagian besar wanita puas dengan intervensi ini. Cara ini dapat mempengaruhi kualitas asuhan yang diberikan selama persalinan dengan mengurangi penderitaan ibu saat bersalin. Aromaterapi dengan lavender menghasilkan pengurangan nyeri persalinan yang lebih signifikan dibandingkan dengan minyak esensial mawar. Saat ini, aromaterapi dianggap sebagai pendekatan pengobatan alternatif dengan dampak positif dan diuji dalam berbagai penelitian. Hasil penelitian ini menegaskan aromaterapi dengan esensi lavender sebagai intervensi sederhana, murah, non-invasif, dan efektif untuk mengurangi nyeri persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Hamed Metawie, M. (2015). Effectiveness of Aromatherapy with Lavender Oil in Relieving Post Caesarean Incision Pain. *Journal of Surgery*, 3(2), 8. <https://doi.org/10.11648/j.js.s.2015030201.12>
- Azizah, N., Rosyidah, R., & Machfudloh, H. (2020). Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Lavendula Augustifolia*) dan Neroli (*Citrus Aurantium*) terhadap Penurunan Nyeri Proses Persalinan. *Midwifery Jurnal Kebidanan*, 6(1), 26–31. <https://doi.org/10.21070/midwifery.v>
- Burns E, Blamey C, Ersser SJ, Lloyd AJ, B. L. (1999). *The Use of Aromatherapy in Intrapartum*. An evaluative study.
- Chen, S., Wang, C., Chan, P., Chiang, H., Hu, T., Tam, K., & Loh, E. (2018). Labor pain control by aromatherapy: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Women and Birth*. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.09.010>
- Hamdamin, S., Nazarpour, S., Simbar, M., Hajian, S., Mojab, F., & Talebi, A. (2018). Effects of aromatherapy with *Rosa damascena* on nulliparous women's pain and anxiety of labor during first stage of labor. *Journal of Integrative Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.joim.2018.02.005>
- Lockhart A, S. L. (2014). *Asuhan Kebidanan Masa Persalinan Fisiologis dan Patologis*. Tangerang Selatan: Binarupa Aksara Publisher.
- Makvandi, S. (2016). A Review of Randomized Clinical Trials on the Effect of Aromatherapy with Lavender on Labor Pain Relief. *Nursing & Care Open Access Journal*, 1(3), 42–47. <https://doi.org/10.15406/ncoaj.2016.01.00014>
- Mansour Lamadah, S. (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*, 5(2), 37. <https://doi.org/10.11648/j.ajns.20160502.11>
- Nategh, M., Heidari, M. R., Ebadi, A., Kazemnejad, A., & Beigi, M. A. B. (2015). Effect of lavender aromatherapy on hemodynamic indices among patients with acute coronary syndrome: a randomized clinical trial. *Iran Journal of Critical Care Nursing*, 7(4), 201–208.
- Nehbandani, S., Galeh, M. R. K., Bordbari, M., & Koochakzai, M. (2018). Comparison the effects of aromatherapy with rose extract and lavender on the pain of the active phase of labor in primipara women. *Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences*, 23(5), 45–54.
- Nursahidah, A., Novelia, S., & Suciawati, A. (2020). The effect of Lavender Aromatherapy on labor pain among delivery women. *Asian Community Health Nursing Research*, 2(1), 13. <https://doi.org/10.29253/achnr.2020.21332>
- Rahmita, H., Wiji, R. N., & Rahmi, R. (2018). Efektivitas Aromaterapi Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan Di Bpm Rosita Kota Pekanbaru. *Al-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 7(2), 53–57.

- Sharma, S., Menia, V., Bedi, J., & S., D. (2013). Labor Analgesia: An Unmet Right of Laboring Women in India. *Journal of South Asian Federation of Obstetrics and Gynaecology*, 5(1), 26–32.
- Smith, CA., Collins, CT., Crowther, C. (2011). Aromatherapy for pain management in labour. *TheCochrane Library*, 14(10), 42–43. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd009215>
- Tanvisut, R., Traisrisilp, K., & Tongsong, T. (2018). Efficacy of aromatherapy for reducing pain during labor : a randomized controlled trial. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 297(5), 1145–1150. <https://doi.org/10.1007/s00404-018-4700-1>
- Vakilian, K. (2011). The effect of Lavender essence via inhalation method on labor pain. *J. Shahrekord University Med. Sci*, 14, 34-40.
- Vakilian, Kataun, Karamat, A., Mousavi, A., Shariati, M., Ajami, E., & Atarha, M. (2012). The effect of Lavender essence via inhalation method on labor pain. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*, 14(1), 34–40. <http://78.39.35.44/article-1-1049-en.html>
- Wallbanks L. (2012). Protocol for the Use of Aromatherapy in Labour Care. *Royal Berkshire. NHS Foundation Trust*.
- Yazdkhasti, M., & Pirak, A. (2016). The effect of aromatherapy with lavender essence on severity of labor pain and duration of labor in primiparous women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 25, 81–86. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.08.008>