

## Edukasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Aromaterapi Lavender Ibu Hamil Sebagai Upaya Persiapan Persalinan Di PMB Ronni Siregar

Dian Andriyani Siregar<sup>1\*</sup>, Surya Anita<sup>2</sup>, Friska Margareth Parapat<sup>3</sup>, Poppy Gustika Zaman<sup>4</sup>, Sekar Destina<sup>5</sup>,

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Sari Mutiara, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

\*penulis korespondensi : [dianandriyani@gmail.com](mailto:dianandriyani@gmail.com)

**Abstrak.** AKI di Indonesia tahun 2015 adalah 305 per 100.000 kelahiran hidup, penyebab utamanya adalah tekanan darah tinggi dalam kehamilan (32%) dan perdarahan setelah persalinan (20%). Nyeri persalinan pada primigravida dapat menimbulkan kecemasan berlebihan, merangsang system parasimpatik meningkatkan kadar ketokolamin yang dapat menyebabkan gangguan kontraksi dan berujung partus lama yang menjadi penyebab perdarahan pasca salin. Kecemasan persalinan dapat ditangani dengan baik dengan metode non farmakologi relaksasi aromaterapi Lavender. Hasil Penelitian Ada pengaruh pemberian relaksasi aromaterapi terhadap lama persalinan kala I dengan selisih rata-rata lama persalinan 2,1545 jam, sedangkan pada kala II selisih rata-rata 6,2727. Relaksasi aromaterapi lavender dapat membuat ibu bersalin menjadi lebih rileks menjalani proses persalinan sehingga membuat proses persalinan menjadi lebih lancar. Relaksasi adalah satu bentuk aktivitas yang dapat membantu mengatasi stres. Teknik relaksasi ini melibatkan pergerakan anggota badan secara mudah dan boleh dilakukan di mana-mana saja. Teknik relaksasi napas dalam dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri Tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan.

**Abstract.** MMR in Indonesia in 2015 was 305 per 100,000 live births, the main causes were high blood pressure in pregnancy (32%) and bleeding after delivery (20%). Labor pain in primigravidas can cause excessive anxiety, stimulate the parasympathetic system to increase ketocolamine levels which can cause contraction disorders and lead to prolonged labor which causes postpartum bleeding. Childbirth anxiety can be handled well with the non-pharmacological method of Lavender aromatherapy relaxation. Research Results There was an effect of providing aromatherapy relaxation on the length of labor in the first stage of labor with an average difference in length of labor of 2.1545 hours, while in the second stage the average difference was 6.2727. Relaxing lavender aromatherapy can make the birthing mother more relaxed during the birthing process, making the birthing process smoother. Relaxation is a form of activity that can help deal with stress. This relaxation technique involves easy movement of the body parts and can be done anywhere. The deep breathing relaxation technique is believed to reduce pain intensity. The aim of the deep breathing relaxation technique is to increase alveolar ventilation, maintain gas exchange, prevent lung atelectasis, increase cough efficiency, reduce stress, both physical and emotional stress, namely reducing pain intensity and reducing anxiety.

### Historis Artikel:

Diterima : 22 Juli 2024

Direvisi : 02 Agustus 2024

Disetujui : 07 Agustus 2024

### Kata Kunci:

Teknik Relaksasi Nafas Dalam  
Aromaterapi

## PENDAHULUAN

Proses kehamilan dan persalinan masih merupakan sesuatu yang berisiko dan dapat mengancam nyawa bagi ibu dan bayi di Indonesia. Menurut World Health Organization pada tahun 2017 sekitar 810 perempuan meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran. Sekitar 94% dari semua kematian ibu terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dimana 75% dari penyebab semua kematian ibu akibat komplikasi utama yaitu, perdarahan hebat, infeksi, tekanan darah tinggi selama kehamilan, komplikasi dari persalinan dan aborsi yang tidak aman (WHO, 2019).

Sementara tahun 2015 angka kematian ibu di Indonesia adalah 305 per 100.000 kelahiran hidup, penyebab utama kematian ibu adalah tekanan darah tinggi dalam kehamilan (32%) dan perdarahan setelah

persalinan (20%) (Media Indonesia, 2018). Penurunan AKI dan angka kematian bayi baru lahir (AKB) merupakan prioritas utama pemerintah dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional tahun 2015-2019 dan merupakan target Sustainable Development Goals yang harus dicapai pada tahun 2030 (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Kejadian komplikasi dan kematian maternal dan neonatal ini dapat dicegah melalui pelayanan antenatal yang mampu mendeteksi dan menangani resiko secara memadai, pertolongan persalinan yang bersih dan aman, serta pelayanan rujukan kebidanan yang terjangkau saat diperlukan (Ali et al., 2015).

Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu yang dapat berjalan normal dan bisa terjadi komplikasi saat proses berlangsung, persalinan yang tidak ditangani dengan baik bisa menyebabkan proses persalinan tidak berjalan lancar sehingga terjadi partus lama (Ardhiyanti & Susanti, 2016).

Partus lama rata-rata di dunia menyebabkan kematian ibu sebesar 8% dan di Indonesia sebesar 9%. Persalinan lama bisa mengakibatkan infeksi, kehabisan tenaga, dehidrasi, dan perdarahan post partum yang dapat menyebabkan kematian ibu. Selain berdampak pada ibu, partus lama juga berdampak pada bayi dimana janin akan mengalami infeksi, cedera dan asfiksia yang dapat meningkatkan kematian bayi (Ardhiyanti & Susanti, 2016).

Hasil pra survey di RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro, di dapatkan kejadian partus lama dari tahun ke tahun angka kejadiannya fluktuatif yaitu pada tahun 2014 angka kejadian partus lama adalah sebesar 8,19% atau 60 kasus dari 732 persalinan, meningkat menjadi 9,14% atau 65 kasus dari 711 persalinan pada tahun 2015, dan kembali mengalami penurunan menjadi 5,79% atau 39 kasus dari 673 persalinan tahun 2016 (Mariam, 2018).

Pada kala I persalinan berkaitan dengan nyeri persalinan dimana terdapat beberapa aspek yang berkaitan dengan nyeri persalinan yang mempengaruhi proses persalinan itu sendiri. Pengaruh utama yang terjadi adalah karena terpicunya sistem simpatis dimana terjadi peningkatan kadar katekolamin terutama epineprin yang dapat menyebabkan gangguan pada kontraksi (Maryunani, 2010).

Gangguan kontraksi dapat menyebabkan perpanjangan kala persalinan (Saifuddin, 2009). Nyeri berlebihan juga menyebabkan aktivitas uterus yang tidak terkoordinasi dan akan mengakibatkan persalinan lama, akhirnya dapat mengancam kehidupan janin dan ibu (Kingdon & Mander, 2015). Pada kala I persalinan penipisan dan pembukaan servik berlangsung selama 8-12 jam. Pada fase inilah nyeri karena kontraksi akan bertambah dan semakin kuat dan mengakibatkan rasa cemas dan takut semakin meningkat terutama pada ibu primipara dimana persalinan merupakan pengalaman yang baru pertama kali dialami. Respon psikologi berupa kecemasan dan ketakutan seperti gelisah, tidak senang, membayangkan hal-hal buruk tentang proses persalinan, merasa lemas, mengakibatkan munculnya rasa nyeri yang hebat dan juga dapat mengakibatkan menurunnya kontraksi uterus, sehingga persalinan akan bertambah lama (Judha, 2012).

Sejalan dengan pendapat Manuaba (2010) kondisi psikologis yang tidak adekuat membuat seseorang menjadi cemas. Dengan kecemasan yang meningkat menyebabkan ambang batas nyeri menjadi menurun sehingga ibu hamil mengalami kesakitan yang lebih besar. Mengadopsi pendapat Mender (2004) yang dikutip oleh Astuti & Bangsawan (2019).

## **SOLUSI PERMASALAHAN MITRA**

Untuk menangani terjadinya partus lama, maka ibu harus memilih posisi persalinan yang tepat. Pemilihan posisi dalam persalinan dapat membantu ibu tetap tenang dan rileks serta membantu memperkuat his ibu yang termasuk dalam power. Posisi persalinan dapat dilakukan dengan duduk/setengah duduk, merangkak; berjongkok/ berdiri; dan berbaring miring ke kiri.

Pada saat memasuki proses persalinan kala 1 fase laten, seorang ibu hamil mulai memilih posisi yang paling nyaman sembari menunggu pembukaan lengkap. Posisi persalinan memegang peranan penting ketika seorang ibu dinyatakan sudah siap untuk proses persalinan. Ada beberapa posisi yang di rekomendasikan dengan berbagai macam pertimbangan segi manfaat dan efektifitas selama proses persalinan berlangsung yaitu posisi miring ke kiri, ke kanan, telentang atau posisi jongkok dan berdiri.

## **METODE**

Kegiatan PKM skinning edukasi Teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender pada ibu hamil ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Ronni Siregar.

Pelaksanaan kegiatan pkM ini yaitu dalam bentuk edukasi edukasi teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender pada ibu hamil sebagai upaya persiapan persalinan pada trimester III.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan topik “Edukasi teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender pada ibu hamil sebagai upaya persiapan persalinan” telah terlaksana dan berjalan dengan baik. Sebanyak 46 orang ibu hamil mengikuti kegiatan dengan antusias.

Standar pelayanan kesehatan ibu hamil yang dilakukan di PMB Ronni Siregar meliputi: persalinan, pemeriksaan fisik, pemeriksaan laboratorium (jika diperlukan), Pendidikan Kesehatan serta pemberian tablet zat besi.

Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin + uri) yang dapat hidup kedunia luar, dari rahim melalui jalan lahir atau jalan lain (Mochtar, 2003). Menurut Sarwono persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun kedalam jalan lahir. Kelahiran adalah proses dimana janin dan ketuban didorong keluar melalui jalan lahir. Manuaba, (2003) menjelaskan bahwa persalinan adalah proses

pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang telah cukup bulan dan dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri).

Relaksasi adalah satu bentuk aktivitas yang dapat membantu mengatasi stres. Teknik relaksasi ini melibatkan pergerakan anggota badan secara mudah dan boleh dilakukan di mana-mana saja. Dalam Relaksasi dapat ditambahkan dengan melakukan visualisasi. Visualisasi adalah suatu cara untuk melepaskan gangguan dalam pikiran dengan cara membayangkan gangguan itu sebagai sesuatu benda, dan kemudian kita melepaskannya

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas

secara perlahan, Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Smeltzer & Bare, 2007 dalam Taqwin, 2018).

Aromaterapi merupakan proses penyembuhan kuno yang menggunakan sari tumbuhan aromaterapi murni yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa. Beberapa minyak sari yang umum digunakan dalam aromaterapi karena sifatnya yang serbaguna adalah Langon kleri, cukaliptus, geranium. lavender, lemon, peppermint, petigrain, rosemary, pohon teh, dan ylang- ylang. Aromaterapi mempunyai efek yang positif karena diketahui bahwa aroma yang segar dan harum bisa merangsang sensori dan reseptor yang ada di hidung kemudian memberikan informasi lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori serta meruberikan informasi ke hipotalamus. Hipotalamus merupakan pengatur sistem internal tubuh, termasuk sistem seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi terhadap stres (Koensoemardiyah, 2009).

Minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan. Menurut penelitian, dalam 100 gram bunga lavender tersusun atas beberapa kandungan, seperti: minyak esensial (1-3%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), betamyrcene (5.33%), p-cymene (0.3%), limonene (1,06%), cincol (0,51%), linalool (26,12%), borneol (1,21%), terpinen-4-ol (4,64%), linalyl acetate (26,32%), geranyl acetate (2,14%), dan caryophyllene (7.55%). Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool<sup>7</sup> (C<sub>10</sub>H<sub>18</sub>O).

Pada beberapa ibu, nyeri persalinan yang tidak mereda dan sensasi kehilangan kontrol diri selama kelahiran dapat menjadi faktor predisposisi untuk mengalami gangguan stres pascatraumatik. Nyeri menyebabkan takikardi pada ibu (terutama selama mengejan di kala II persalinan), peningkatan konsumsi oksigen, produksi asam laktat (laktat), hiperventilasi dengan risiko alkalosis respirasi, dan peningkatan ketegangan otot skeletar. Ibu yang mengalami nyeri yang tidak mereda selama persalinan mungkin menjalani

proses persalinan yang lebih lama (Murray & Huelsmann, 2013). Sesuai dengan teori Maryunani (2010) bahwa ibu yang akan bersalin berespon terhadap nyeri dengan cara yang berbeda-beda. Beberapa ibu akan merasa takut, dan cemas, sementara yang lainnya bersikap toleran dan optimis.

Beberapa ibu ada yang menangis, merintih, menjerit, menolak bantuan, atau bergerak tanpa arah pada saat mengalami nyeri persalinan yang hebat, sementara yang lainnya tetap berbaring dengan tenang di tempat tidur dan mungkin hanya menutup matanya, mengertakkan giginya, menggigit bibirnya atau bercucuran keringatnya pada waktu waktu mengalami nyeri persalinan. Hal ini disebabkan oleh karena diberikannya teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam ini merupakan salah satu metode penghilang rasa nyeri secara non farmakologi. Pada prinsipnya teknik relaksasi nafas dalam ini dapat mengurangi ketegangan pada ibu yang membuat stress pada saat nyeri persalinan, dengan dilakukannya

Teknik relaksasi nafas dalam ini akan membuat rileks tubuh dan akan menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress, maka hormon tersebut akan digantikan dengan hormon endorphin. Hormon endorphin merupakan hormon penghilang rasa sakit (Judha & Fauziah, 2012). Menurut peneliti keberhasilan pemberian aromaterapi lavender disebabkan karena kondisi ruangan yang mendukung penggunaan alat yang tepat dalam pengaplikasian aromaterapi dan ibu bersalin yang kooperatif selama persalinan, sejak awal proses persalinan ibu mengikuti anjuran bidan dalam mengatasi nyeri saat proses fase aktif sehingga proses persalinan kala II menjadi lebih cepat.

Diteliti efek dari tiap kandungan bunga lavender untuk mencari tahu zat mana yang memiliki efek anti-anxiety (efek anti cemas/relaksasi) menggunakan Geller conflict test dan Vogel conflict test. Cineol, terpinen 4-ol, alpha-pinene, dan betamycene tidak menghasilkan efek anti cemas yang signifikan pada tes Geller. Linalyl asetat sebagai salah satu kandungan utama pada lavender tidak menghasilkan efek anti cemas yang signifikan pada kedua tes. Borneol dan camphene memberikan efek anti cemas yang signifikan pada tes Geller, tapi tidak signifikan pada tes Vogel. Linalool, yang juga merupakan kandungan utama pada lavender, memberikan hasil yang signifikan pada kedua tes. Dapat dikatakan, linalool adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) pada lavender.

Lavender juga membantu meringankan insomnia, kecemasan, dan depresi (Cuncic, 2014 dalam Laura, 2015). Aromaterapi lavender meningkatkan gelombang alfa di dalam otak, gelombang ini menggambarkan keadaan yang rileks pada seseorang dan akan menghilang apabila seseorang banyak pikiran atau dalam keadaan mental yang sibuk (James, Baker, & Swain, 2011 dalam Laura, 2015). Aromaterapi lavender juga memiliki rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan (Lydia, 2014 dalam Laura, 2015).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Rata-rata lama persalinan kala I pada kelompok kontrol yang diberi teknik relaksasi nafas dalam tanpa relaksasi aromaterapi lavender adalah 4,091 jam, sedangkan lama persalinan kala II adalah 24,909 menit. Rata-rata lama persalinan pada kelompok eksperimen yang diberi relaksasi nafas dalam dan relaksasi aromaterapi lavender pada kala I adalah 1,936 jam sedangkan pada kala II adalah 18,636 menit.

### **Saran**

Mempertimbangkan penggunaan relaksasi aromaterapi lavender dengan penggunaan ultrasonic diffuser sebagai tatalaksana asuhan kebidanan pada ibu bersalin sebagai salah satu upaya peningkatan mutu layanan dan daya saing.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Achadi, E. (2007). *Gizi Ibu dan Kesehatan Reproduksi Dalam Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajagrafindo.
- Acker, G.M., & Lawrence, D. (2009). *Measuring competence, burnout, and role stress of workers providing mental health services in a managed care era*. *Journal of Social Work*, 9.
- Ancheta, R. & S. P. (2005). *Buku Saku Persalinan*. Jakarta: EGC.
- Dewi, a. P. (2013). *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi*. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(1), 21-53.
- Jaelani. (2017). *Aromaterapi (ketiga)*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Poerwadi, R. (2006). *Aromaterapi Sahabat Calon Ibu*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Ramadhan, M. R. O. Z. Z. (2017). *Aromaterapi Bunga Lavender (Lavandula angustifolia) dalam Menurunkan Risiko Insomnia*. *Jurnal Kedokteran Lampung*, 6.
- Varney. (2010). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. In EGC. Jakarta.
- WHO. (2019), *Infant Mortality*.
- Wiknjasasro, H. (2006a). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Wiknjasasro, H. (2006b). *Ilmu Kebidanan Jakarta*, Jakarta: EGC.
- Wiknjasastro. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono
- Sharma, Summet. (2009). *Aromaterapi*. Tangerang: Karisma Publishing Group.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

*Sulistyaningsih. (2011). Metodologi Penelitian Kebidanan Kuantitatif - Kualitatif. Yogyakarta: Graha Ilmu.*

WHO. (2019, august 2022). Maternal Mortality. Retrieved from <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>

WHO. (2020). Children: Improving Survival and Well-being. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-childfeeding>