

## PENATALAKSANAAN PEMBERIAN TEKNIK INHALASI AROMATERAPI LEMON CITRUS UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF

**Bella Ayuda<sup>\*</sup>, Sri Susilawati, Rissa Nuryuniarti**

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah  
Tasikmalaya, Jl. Tamansari Km 2,5 Kota Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

\*Email : ayudabella6@gmail.com

### ABSTRAK

Persalinan dan kelahiran adalah sebuah proses fisiologi yang menyertai kehidupan hampir setiap wanita. Walaupun proses persalinan fisiologis, tetapi pada umumnya menakutkan, karena disertai nyeri berat, bahkan terkadang menimbulkan kondisi fisik dan mental yang mengancam jiwa. Untuk mengurangi nyeri persalinan dapat dilakukan dengan metode nonfarmakologi yaitu pemberian aromaterapi. Aromaterapi yaitu terapi yang menggunakan essential oil atau sari minyak murni, zat yang terkandung dalam lemon salah satunya linalool berguna untuk menstabilkan system saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya. Asuhan ini bertujuan untuk mengurangi nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Metode yang dilakukan melakukan asuhan kebidanan dengan penatalaksanaan Teknik inhalasi yaitu ditetes 1-3 tetes ke kassa steril dihirup langsung selama 30 menit. Penilaian asuhan terhadap intensitas nyeri persalinan ini menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon citrus. Subjek dalam asuhan ini yaitu 5 orang ibu bersalin kala 1 fase aktif di PMB E. Waktu asuhan dilaksanakan pada bulan April-Mei tahun 2023 saat dilakukannya Praktek Klinik Kebidanan III (PKK III). Hasil asuhan terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon citrus dengan rata-rata skornya 2,4 berkurang dari nyeri berat ke nyeri sedang. Kesimpulan pemberian aromaterapi lemon citrus efektif untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif.

**Kata kunci :** Aromaterapi, pengurangan nyeri persalinan

### ABSTRACT

*Labor and birth is a physiological process that accompanies the life of almost every woman. Although the process of labor is physiological, it is generally frightening, because it is accompanied by severe pain, sometimes even causing life-threatening physical and mental conditions. To reduce labor pain can be done with non-pharmacological methods, namely giving aromatherapy. Aromatherapy is a therapy that uses essential oils or pure oil essences, the substances contained in lemons, one of which is linalool, are useful for stabilizing the nervous system so that it can cause a calm effect for anyone who inhales it. This care aims to reduce labor pain during the active phase 1. The method used is midwifery care with the management of inhalation techniques, namely 1-3 drops dripped onto sterile gauze inhaled directly for 30 minutes. Assessment of the intensity of labor pain using Numeric Rating Scale (NRS) before and after giving lemon citrus aromatherapy. The subjects in this care were 5 women in labor in the first active phase at PMB E. The time of care was carried out in April-May 2023 during the Midwifery Clinical Practice III (PKK III). The results of care there is an effect of giving lemon citrus aromatherapy with an average score of 2.4 reduced from severe pain to moderate pain. The conclusion is that lemon citrus aromatherapy is effective in reducing the intensity of labor pain during the active phase I.*

**Keywords :** Aromatherapy, reduction of labor pain

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan rangkaian kejadian yang diakhiri dengan keluarnya bayi yang cukup bulan 37 – 42 minggu atau hampir cukup bulan, kemudian diikuti dengan keluarnya plasenta dari tubuh ibu dengan adanya kontraksi rahim pada ibu. Prosedur kelahiran bayi dan plasenta dari rahim melalui proses yang diawali dengan kontraksi rahim yang menyebabkan terjadinya dilatasi serviks atau pelebaran mulut rahim.

Adapun tanda-tanda persalinan yaitu yang pertama kontraksi (His) dimana perut ibu terasa kencang-kencang yang sering dan juga teratur dengan nyeri dijajarkan dari pinggang ke paha. Kedua pembukaan serviks, biasanya untuk ibu hamil dengan kehamilan pertama terjadinya pembukaan ini disertai nyeri perut, dan yang terakhir pecahnya ketuban dan keluarnya bloody show. Keluarnya cairan ketuban dari jalan lahir bisa terjadi secara normal namun bisa juga terjadi karena ibu mengalami trauma, infeksi, atau bagian ketuban yang tipis berlubang dan pecah. Setelah ketuban pecah ibu akan mengalami kontraksi atau nyeri yang terus menerus.

Nyeri saat persalinan adalah hal fisiologis yang dialami oleh ibu bersalin, karena disebabkan oleh kontraksi pada rahim, namun jika nyeri persalinan tidak ditangani dengan baik maka bisa berdampak buruk bagi ibu dan janin (Afdila & Nuraida, 2021)

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 Angka Kematian Ibu (AKI) didunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN Secretariat, 2020). Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan meningkat setiap tahun. Pada tahun 2021 menunjukkan 7.389 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2020 sebesar 4.627 kematian (Kemenkes RI, 2022).

Usaha untuk mengurangi rasa nyeri pada saat persalinan sudah banyak dilakukan, ada 2 metode pengendalian nyeri yaitu metode farmakologis dan non farmakologis. Manajemen nyeri secara non farmakologis saat ini sedang mendapat perhatian besar karena memiliki kelebihan dibandingkan farmakologi. Beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa non-farmakologi lebih unggul dalam mengurangi nyeri karena murah, mudah, tidak invasive, meningkatkan kepercayaan diri serta adanya keterlibatan pasien dalam pemberian asuhan (Ulya et al., 2021).

Diketahui bahwa lemon mempunyai kandungan Limonena sebanyak 70,58%. Limonena ialah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat system kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri yang bisa menjadi anestesi yang efektif dalam

pengurangan kecemasan selama proses persalinan, dimana kecemasan berakibat pada proses persalinan lama sehingga berakibat fatal pada janin (*fetal outcome*) (Yulyana, 2023)

Menurut jurnal Sonya Soraya aromaterapi lemon citrus adalah jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dan cemas. Hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon citrus terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Perbedaan rata-rata skala nyeri persalinan diuji menggunakan uji *t dependen* mendapatkan hasil nilai *p value* 0,009.

Tujuan asuhan kebidanan ini adalah untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif setelah diberikan aromaterapi lemon.

## BAHAN DAN METODE

Asuhan kebidanan ini dilakukan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif. Penilaian asuhan terhadap intensitas nyeri persalinan ini menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon citrus selama 30 menit. Subjek dalam asuhan ini yaitu 5 orang ibu bersalin kala 1 fase aktif di PMB E. Waktu asuhan ini dilaksanakan pada bulan April-Mei tahun 2023 saat dilakukannya Praktek Klinik Kebidanan III (PKK III). Metode yang dilakukan melakukan asuhan kebidanan dengan penatalaksanaan Teknik

inhalasi yaitu ditetes 1-3 tetes ke kassa steril dihirup langsung selama 30 menit.

## HASIL

Asuhan yang dilaksanakan pada bulan April - Mei 2023 di TPMB E Kecamatan Bungursari, Kota Tasikmalaya dengan tanggal waktu yang berbeda dengan setiap pasien, pemberian asuhan ini dilakukan pada 5 orang ibu bersalin Kala 1 Fase Aktif.

**Tabel 4.1**  
**Karakteristik Klien**

Variabel	F	%
<b>Usia</b>		
<20 tahun	0	100%
20-35 tahun	5	
>35 tahun	0	
<b>Paritas</b>		
Primigravida	1	20%
Multigravida	4	80%

Berdasarkan tabel 4.1 hasil pengkajian terhadap 5 orang responden diperoleh usia 20-35 tahun, dengan paritas primigravida 1 orang dan multigravida 4 orang.

**Tabel 4.2**  
**Karakteristik Nyeri Responden Menurut Pembukaan**

Pembukaan	Intervensi (Skor)		Pengurangan (Skor)
	Sebelum	Sesudah	
8 cm	8	5	3
6 cm	7	3	4
5 cm	7	5	2
4 cm	6	4	2
4 cm	5	4	1

Pada setiap ibu bersalin nyeri yang dirasakan berbeda-beda, ada yang mengalami nyeri berat dan juga nyeri sedang sesuai dengan pembukaan.

Hasil asuhan yang dilakukan pada tahun 2023 di PMB E didapatkan 5 responden mengalami pengurangan nyeri dari nyeri berat ke nyeri sedang bahkan nyeri ringan. Hal ini berarti terdapat penurunan rasa sakit pada ibu bersalin kala 1 fase aktif sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan dengan aromaterapi lemon dengan skala nyeri yang berubah dengan rata-rata skornya 2,4.

## PEMBAHASAN

Hasil observasi dari 5 ibu bersalin yang menggunakan aromaterapi lemon citrus 1 diantaranya mengalami pengurangan 1 tingkat intensitas nyeri, 2 diantaranya mengalami pengurangan 2 tingkat intensitas nyeri, 1 diantaranya mengalami pengurangan 3 tingkat intensitas nyeri dan 1 diantaranya mengalami pengurangan 4 tingkat intensitas nyeri. Pemberian Teknik inhalasi aromaterapi lemon citrus sebanyak 1-3 tetes ke kassa steril dihirup langsung selama 30 menit. Evaluasi dilakukan setelah pemberian aromaterapi dari nyeri sebelum dan sesudah diberikannya asuhan pada ibu bersalin.

Nyeri persalinan merupakan nyeri akibat kontraksi miometrium disertai mekanisme perubahan fisiologis dan biokimiawi. Disamping factor fisik, factor psikologis dan emosi, motivasi juga mempengaruhi timbulnya nyeri persalinan. Sebanyak 90% persalinan disertai nyeri, bahkan sampai nyeri berat. (Soraya, 2021)

Ibu hamil biasanya khawatir terhadap nyeri yang akan mereka hadapi saat persalinan serta bagaimana mereka akan bereaksi terhadap nyeri dan untuk mengatasi rasa sakit tersebut. Situasi dan kondisi dalam menghadapi nyeri ini sangat individual, sehingga menyebabkan pengalaman rasa nyeri berbeda antara satu dengan yang lainnya (Ginting, 2019).

Hal yang perlu ditekankan pada pasien adalah bahwa tanpa adanya rasa nyeri maka persalinan tidak mengalami kemajuan, karena salah satu tanda persalinan adalah adanya his yang akan menimbulkan rasa sakit (Media et al., 2022).

Aromaterapi biasanya menggunakan minyak essensial yang telah diekstraksi dari berbagai bagian tanaman. Aromaterapi dapat mengurangi stress, menenangkan pikiran, membangkitkan semangat dan meningkatkan konsentrasi. Minyak essensial biasanya diserap melalui kulit atau dihirup. Salah satu aromaterapi yang banyak digunakan adalah aromaterapi lemon (citrus lemon) (Media et al., 2022)

Berdasarkan Suwanti, et al (2018) diketahui bahwa lemon memiliki kandungan 66-80 geranil asetat, netrol, terpine 6-14%, a pinene 1-4% dan mrcyne dan limonen. Limonen adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat system kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri yang dapat menjadi anastesi yang efektif dalam pengurangan kecemasan

selama persalinan, dimana kecemasan berakibat pada proses persalinan lama sehingga berakibat fatal pada asuhan (fetal outcome) (Ginting, 2019)

Penelitian Sonya Soraya tahun 2021, hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu bersalin setelah mendapatkan perlakuan dengan aromaterapi lemon mengalami penurunan nyeri. Dapat diketahui bahwa terdapat 6 responden yang mengalami penurunan skor nyeri. Ada 2 responden yang mengalami penurunan 1 poin pada skala 9 menjadi 8 masih dalam kategori nyeri berat, ada 2 responden yang mengalami penurunan dari skala 8 menjadi 7 masih dalam kategori nyeri berat dan 2 responden mengalami penurunan dari skala 6 menjadi 5 namun masih dalam kategori nyeri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa ada ibu bersalin mengalami penurunan nyeri persalinan setelah mendapatkan aromaterapi lemon.

Uraian diatas menyatakan bahwa terdapat penurunan nyeri persalinan setelah dilakukan asuhan pemberian aromaterapi lemon citrus pada ibu bersalin kala 1 fase aktif. Dan terdapat perbedaan penurunan nyeri pada masing-masing ibu bersalin. Pada asuhan yang dilakukan ini hanya didapatkan pengurangan intensitas nyeri tetapi tidak dapat menghilangkan nyeri, dikarenakan nyeri pada saat persalinan bersifat fisiologis dan terjadi pada 99% wanita bersalin.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh selama asuhan diberikan pada 5 responden maka didapatkan kesimpulan bahwa dengan melakukan pemberian aromaterapi lemon citrus dapat menurunkan nyeri persalinan kala 1 fase aktif yang ditandai dengan penurunan rata-rata 2,4 intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikannya aromaterapi lemon. Diharapkan asuhan ini dapat menjadi bahan referensi atau kepustakaan dan dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran. Asuhan ini diharapkan dapat menjadi alternatif pilihan dalam mengurangi nyeri persalinan sehingga proses persalinan dapat berlangsung dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afdila, R., & Nuraida, N. (2021). Efektifitas Aroma Therapy Lemon Dan Bitter Orange Terhadap Instensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(1), 1–5. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i1.3253>
- Ginting, L. (2019). Efektifitas Aromatherapy Lemon Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan, Lama Persalinan Kala Ii Dan Fetal Outcome Di Klinik Heni Kasih. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(1), 44–50. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i1.245>
- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In

- Pusdatin.Kemendes.Go.Id.*
- Media, J., Ilmu, K., Faseaktif, I., Praktek, B., & Lamongan, M. (2022). *Jurnal surya*. 13(03), 300–305.
- Soraya, S. (2021). Pengaruh Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon Citrus Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 184–191.  
<https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.653>
- Ulya, Y., Maya Herlina, S., Suryati Pratiwi, Y., Yarsi Mataram, Stik., Studi Kebidanan Program Sarjana, P., & TGH Muh Rais Lingkar Selatan Mataram, J. (2021). Literature review Aromaterapi Bitter Orange (Citrus Aurantium) Menurunkan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *Journal Of Fundus*, 1(1).
- Yulyana, M. (2023). *Original Article\*) Perbandingan Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Lemon Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Puskesmas Cimanggu Pandeglang Banten Tahun 2022*. 02(06), 718–728.