



Penyuluhan Manfaat Aromaterapi Lavender dalam Persiapan Persalinan bagi Ibu Hamil di Desa Padangsambian Kaja Denpasar Barat Bali

Ni Wayan Noviani*, I. G. A Raras Praminingrum

Politeknik Kesehatan Kartini Bali

*Corresponding Author. Email: ovynovy548@gmail.com

Abstract: This service aims to provide counseling to pregnant women in the third trimester about the benefits of lavender aromatherapy in preparation for childbirth. The Kartini Health Polytechnic in Bali reaches out to Dwijendra University Denpasar and Puskesmas I Denpasar Barat which covers the Padangsambian Kaja Village as a target village, organizes Posyandu activities every month and one of the programs is for pregnant women. The method used in this service is direct counseling by implementing health protocols during the Covid-19 pandemic. Participants in this service program are third trimester pregnant women. The results of the outreach activities have helped pregnant women to prepare for a comfortable and safe delivery with the help of media in the form of leaflets and posters. The evaluation of the implementation of this community service was an increase in knowledge about the benefits of lavender aromatherapy and a positive response seen from the score of the satisfaction evaluation results, namely 80% expressed satisfaction with this activity.

Article History:

Received: 17-03-2022
Reviewed: 02-04-2022
Accepted: 16-04-2022
Published: 18-05-2022

Key Words:

Counseling, Lavender
Aromatherapy, Labor

Abstrak: Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan kepada ibu hamil trimester III mengenai manfaat aromaterapi lavender sebagai persiapan dalam menghadapi persalinan. Politeknik Kesehatan Kartini Bali bekerjasama dengan Universitas Dwijendra Denpasar dan Puskesmas I Denpasar Barat yang mewilayahi Desa Padangsambian Kaja sebagai desa binaan menyelenggarakan kegiatan posyandu setiap bulan dan salah satu programnya adalah memberikan edukasi kepada ibu hamil. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu penyuluhan secara langsung dengan penerapan protokol kesehatan di masa pandemi Covid-19. Peserta dalam program pengabdian ini adalah ibu-ibu hamil trimester III. Hasil kegiatan penyuluhan ini telah membantu ibu-ibu hamil untuk mempersiapkan persalinan yang nyaman dan aman dengan dibantu media berupa leaflet dan poster. Evaluasi dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adanya peningkatan pengetahuan tentang manfaat aromaterapi lavender dan respon positif dilihat dari skor hasil evaluasi kepuasan yaitu 80% menyatakan puas terhadap kegiatan ini.

Sejarah Artikel:

Diterima: 17-03-2022
Direview: 02-04-2022
Disetujui: 16-04-2022
Diterbitkan: 18-05-2022

Kata Kunci:

Penyuluhan, Aromaterapi
Lavender, Persalinan.

How to Cite: Noviani, N., & Praminingrum, I. (2022). Penyuluhan Manfaat Aromaterapi Lavender dalam Persiapan Persalinan bagi Ibu Hamil di Desa Padangsambian Kaja Denpasar Barat Bali. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 3(1), 95-100. doi:<https://doi.org/10.33394/jpu.v3i1.4965>



<https://doi.org/10.33394/jpu.v3i1.4965>

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](#).



Pendahuluan

Angka kematian ibu merupakan salah satu fokus dalam pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) yang ketiga yaitu mengurangi rasio kematian ibu bersalin global menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. (WHO, 2018). Nilai AKI menunjukkan jumlah kematian perempuan saat hamil, melahirkan, atau masa nifas (Susiana, 2019). Hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia 2012 menunjukkan AKI sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Sedangkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 menunjukkan AKI sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup, masih sangat



tinggi dibandingkan perkiraan Kementerian Kesehatan. Data lain ditunjukkan oleh Bank Dunia yang menyatakan bahwa sejak 2000, AKI di Indonesia menunjukkan tren menurun, dengan menyebutkan bahwa rasio AKI di Indonesia sebesar 177 per 100.000 kelahiran hidup pada 2017.

Persalinan diasumsikan sebagai proses yang menyakitkan dan menegangkan namun, persalinan dapat dilalui dengan rasa aman dan nyaman tanpa trauma. Menurut Jannah (2015) persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus ke dunia luar. Persalinan dan kelahiran normal merupakan proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam waktu 18 jam, tanpa komplikasi baik ibu maupun janin. Beberapa faktor yang mempengaruhi persalinan yaitu faktor *power*, faktor *passenger*, faktor *passage*, dan faktor *psyche*.

Psikologi merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi persalinan. Ibu akan cenderung merasa cemas dengan kehamilannya, merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan, mengingat ketidaktauan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Kecemasan merupakan suatu keadaan normal yang mungkin dirasakan oleh setiap orang jika ada jiwa yang mengalami tekanan atau perasaan yang sangat dalam sehingga dapat menyebabkan masalah psikiatri (Jannah, 2015). Menurut Kuswandi (2011) menyatakan bahwa rasa takut atau cemas memiliki dampak yang buruk pada proses persalinan. Ibu yang mengalami kecemasan pada proses persalinan maka dapat menyebabkan terjadinya keadaan yang patologis. Ketika seseorang merasakan cemas, maka pesan tersebut akan disampaikan oleh reseptor seluruh tubuh secara otomatis dengan mengeluarkan "*hormone stress*".

Faktor-faktor yang menjadi penyebab timbulnya kecemasan biasanya berhubungan dengan kondisi kesejahteraan ibu dan bayi yang akan dilahirkan, pengalaman keguguran, rasa aman dan nyaman selama kehamilan, penemuan jati dirinya dan persiapan menjadi orang tua, sikap memberi dan menerima kehamilan, keuangan keluarga, dukungan keluarga, support tenaga medis, usia ibu hamil, dukungan suami, tingkat persiapan personal ibu, pengalaman traumatis ibu dan tingkat aktifitas (Janiwarty dan Pieter, 2013).

Menurut Peplau (2007) dalam Dewi, dkk (2017) terapi kecemasan dibagi menjadi 2 yaitu terapi farmakologis/obat-obatan (anxiolytic) dan terapi non farmakologis/cara alami dengan psikoterapi (relaksasi). Salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi cemas pada ibu bersalin adalah dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi adalah salah satu bagian dari pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap, dikenal sebagai minyak esensial dan senyawa aromatik lainnya yang mempengaruhi jiwa, emosi, dan fungsi kognitif dan kesehatan seseorang (Nurgiwati, 2015). Minyak esensial dari ekstrak bunga lavender adalah sebagai aromaterapi yang memberi efek relaksasi, anti-neurodepressive dan sedasi untuk orang yang mengalami insomnia serta memperbaiki mood seseorang, menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan tingkat kewaspadaan. Senyawa *polifenol* yang terdapat dalam bunga lavender memiliki potensi sebagai antioksidan, menghambat aktivitas radikal bebas, antivirus, anti kanker, dan penyakit yang berhubungan dengan jantung dimana kandungan terbanyak adalah *linalyl acetate* dan *linalool* yang dapat memberikan efek relaksasi (Pusat Studi Biofarmaka, 2014).

Penelitian Burns *et al.*, dilakukan di Inggris terhadap 8000 wanita hamil selama 1990-1998 menunjukkan efek aromaterapi terhadap pengurangan rasa takut, sakit, dan kecemasan yang berhubungan dengan persalinan. Dalam penelitian ini, 61% perempuan menggunakan lavender dan frankincense untuk mengurangi rasa takut dan cemas. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Orgozali (2013) yang menunjukkan bahwa menghirup



aromaterapi lavender dapat mengurangi nyeri persalinan dan kecemasan pada primipara. Aromaterapi Lavender memiliki khasiat mengurangi rasa khawatir yang berlebihan, mengurangi rasa sakit dan mencairkan suasana (Poerwadi, 2006).

Politeknik Kesehatan Kartini Bali sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di desa Padangsambian Kaja, terlebih dahulu melakukan studi pendahuluan untuk menentukan prioritas masalah yang dihadapi oleh ibu hamil. Hasil wawancara dengan bidan koordinator dan data dari buku register kunjungan KIA menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami rasa cemas, takut dan khawatir saat hamil dan menghadapi persalinan pada masa pandemi covid-19.

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka perlu dilakukan penyuluhan kepada ibu hamil trimester III untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi persalinan. Didukung dengan upaya pemerintah dalam mensukseskan program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) dengan indikator utama yang dinilai adalah AKI/AKB. Salah satu standar pelayanan kepada ibu hamil yang harus dipenuhi oleh fasilitas kesehatan adalah pelaksanaan komunikasi dan konseling melalui pemberian edukasi selama kehamilan termasuk program keluarga berencana.

Metode Pengabdian

Pengabdian Kepada Masyarakat di Desa Padangsambian Kaja dilaksanakan selama enam bulan pada bulan September 2021 s/d Februari 2022 karena merupakan Desa Binaan dari Politeknik Kesehatan Kartini Bali bekerjasama dengan Universitas Dwijendra Denpasar dan merupakan wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Barat. Metode yang digunakan yaitu (1) memberikan penyuluhan tentang manfaat aromaterapi lavender, (2) memberikan sumber informasi berupa media cetak (leaflet) sehingga dapat dibaca oleh ibu dirumah, dan (3) melakukan evaluasi kepuasan pelaksanaan kegiatan penyuluhan manfaat penyuluhan aromaterapi lavender dan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang aromaterapi lavender.

Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III yang mengikuti posyandu di balai desa. Jumlah ibu hamil yang kami berikan penyuluhan adalah sebanyak 10 orang. Instrument yang dipakai dalam melaksanakan penyuluhan dengan media leaflet dan poster yang berisikan informasi tentang manfaat aromaterapi lavender dan kuisisioner pengetahuan tentang aromaterapi lavender yang berisikan 10 pertanyaan. Setelah penyuluhan, ibu hamil diberikan kuisisioner yang berisikan pertanyaan tentang manfaat kegiatan yang dilakukan. Data hasil evaluasi kegiatan ditampilkan dalam bentuk diagram.

Hasil Pengabdian dan Pembahasan

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan bekerjasama dengan Desa Padangsambian Kaja, Denpasar Utara sebagai desa binaan dari Politeknik Kesehatan Kartini Bali dan Puskesmas I Denpasar Barat rutin melaksanakan posyandu sebulan sekali secara langsung. Selama pandemi Covid-19 dan kebiasaan baru (*new normal*) pelaksanaan posyandu dengan menerapkan protokol kesehatan. Kegiatan ini di melibatkan dosen, mahasiswa, bidan puskesmas, kader, tokoh masyarakat dan 10 orang ibu hamil trimester III. Persiapan kegiatan ini adalah meminta ijin untuk memberikan penyuluhan dan menyiapkan bahan materi penyuluhan. Penyuluhan ini berlangsung selama 30 menit dan diikuti dengan antusias oleh peserta dengan memberikan pertanyaan tentang aromaterapi, manfaat dan cara menggunakan aromaterapi.

Penyuluhan dilaksanakan dengan memberikan materi tentang manfaat aromaterapi lavender sebagai persiapan menghadapi persalinan, hal ini bertujuan agar ibu hamil dapat

mempersiapkan psikologi saat bersalin nanti. Berikut adalah contoh leaflet dan poster di gunakan saat penyuluhan :



Gambar 1. Media Penyuluhan

Gambar diatas merupakan media yang digunakan pada saat penyuluhan, leaflet disebarkan kepada ibu hamil dan dijelaskan oleh dosen Politeknik Kesehatan Kartini Bali. Sebelum dan setelah penyuluhan, ibu hamil diberikan kuisioner tentang aromaterapi lavender yang berisikan 10 pertanyaan serta setelah pelaksanaan kegiatan ibu hamil mengisi kuisioner kepuasan. Pelaksanaan penyuluhan ini mendapat respon yang sangat baik, terlihat dari antusias ibu hamil dalam mengikuti penyuluhan dan mengisi kuisioner. Berikut hasil evaluasi kepuasan ditampilkan pada diagram dibawah ini.



Gambar 2. Diagram Hasil Evaluasi Kepuasan Peserta

Berdasarkan data grafik hasil evaluasi kepuasan peserta diatas, dapat dijelaskan bahwa sebanyak 80% peserta memberikan respon sangat baik terhadap kegiatan penyuluhan senam hamil ini, sebanyak 10% memberikan respon yang baik dan sebanyak 10% memberikan respon cukup. Berikut hasil pengetahuan ibu hamil tentang aromaterapi lavender berdasarkan tabel distribusi frekuensi:



Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Penyuluhan

Pengetahuan	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	3	30	7	70
Cukup	2	20	3	30
Kurang	5	50	0	0
Total	10	100	10	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat aromaterapi lavender. Hal ini sesuai dengan Notoadmojo (2015) menyatakan bahwa promosi kesehatan dalam hal ini penyuluhan merupakan media promosi kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Sumber lain yang mendukung bahwa aromaterapi memiliki manfaat adalah Endisupraba (2017) menyatakan bahwa aromaterapi lavender memiliki aroma yang menyegarkan yang mempunyai manfaat meredakan stress, mengurangi sakit kepala, mengurangi kecemasan dan kesakitan serta migrain. Penelitian dari Tabatabaeichehr & Mortazavi (2020) aromaterapi dapat menjadi terapi komplementer dalam mengurangi nyeri dan kecemasan pada persalinan. Penelitian lain dari Cahaya Indah Lestari, dkk (2022) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan tentang aromaterapi lavender dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil untuk mengurangi nyeri persalinan. Penelitian lain yang mendukung adalah dari Istiqomah (2021) mengemukakan bahwa aromaterapi memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi kecemasan pada ibu yang akan menghadapi persalinan.

Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan ini adalah (1) Peserta dalam program pengabdian ini sangat antusias mengikuti kegiatan ini dan penyuluhan akan rutin dilaksanakan selama 6 bulan ini karena Politeknik Kesehatan Kartini Bali menjalin kerjasama dalam bentuk desa binaan, (2) Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah membantu ibu-ibu hamil trimester III memperoleh pengetahuan tentang manfaat aromaterapi khususnya lavender yang merupakan aromaterapi primadona yang digunakan saat persalinan sehingga memberikan kenyamanan pada ibu hamil. Hal ini juga memberikan manfaat lain yaitu dapat mengurangi konsumsi obat-obatan untuk mengurangi nyeri dan faktor psikologis ibu.

Saran

Saran yang disampaikan berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu (1) Untuk Politeknik Kesehatan Kartini Bali agar menjalin kerjasama dengan desa binaan lainnya sehingga mampu memperluas sasaran program, (2) Untuk ibu hamil agar meningkatkan pengetahuan terapi non farmakologi yang dapat diterapkan sehari-hari untuk mengurangi gangguan psikologi baik selama hamil, bersalin dan nifas, dan (3) Untuk Puskesmas I Denpasar Barat agar menjalin kerjasama berkelanjutan dalam memberikan pelayanan kebidanan.



Daftar Pustaka

- Dewi, Ratna Dilla., Farhan Dika Putra, Dan Rani Fitriani Arifin. (2017). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Pre-Operasi Section Caesaria Di Rumah Sakit Bersalin*. Caring Nurshing Journal, vol1 , 51-56.
- Endisupraba. (2017). *Aromaterapi Bagi Kesehatan*. Yogyakarta: Medika Cipta
- I. Mirazanah, B. T. Carolin, and S. Dinengsih. (2021). *Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Bersalin*. *J. Kebidanan Malahayati*, vol. 7, no. 4, pp. 785–792.
- Janiwaty, B. dan Pieter, H.Z. (2013). *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*. Yogyakarta: ANDI
- Jannah, Nurul. (2015). *Konsep Dokumentasi Kebidanan*. Yogyakarta: Ar'ruz Media
- Kuswandi, Lanny. (2014). *Keajaiban Hypno-Birthing*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Notoadmojdo, S. (2015). *Promosi Kesehatan Teori & Aplikasinya*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurghiati, Endeh. (2015). *Terapi Alternatif & Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bogor: In Media.
- Noviani, N., & Widiani, N. (2021). *Penyuluhan Senam Hamil untuk Mengurangi Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas III Denpasar Selatan*. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 2(2), 230-234. doi:<https://doi.org/10.33394/jpu.v2i2.4252>
- Poerwadi, Rina. (2006). *Aromaterapi Sahabat Calon ibu*. Jakarta: Dina Rakyat
- Susiana, Sali. (2019). *Angka Kematian Ibu Faktor Penyebab dan Upaya Penanganannya*. Jakarta: Bidang Kesejahteraan Sosial.
- Tabatabaeichehr Mahbubeh & Hamed Mortazavi. (2020). *The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review*. *Ethiop J Health Sci*. 30(3):449- 458. DOI: 10.4314/ejhs.v30i3.16
- World Health Organization. (2018). <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>. Diakses tanggal 15 Oktober 2022.