

EFEKTIFITAS AROMA THERAPY LEMON DAN BITTER ORANGE TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF

Reva Afdila¹⁾, Nuraida²⁾

^{1,2}Kebidanan, JlnMedan Banda Aceh Km 292, Desa Ulee Tanoh, Simpang Dama Aceh Utara

¹email reva.afdila08@gmail.com

²email : aidaghufon@gmail.com

ABSTRACT THE EFFECTIVENESS OF LEMON THERAPY AND BITTER ORANGE AROMAS ON THE INTENSITY OF ACTIVE PHASE I LABOR

Background: Labor pain is a pain that is often felt by mothers during childbirth in Stage I. Labor pain is felt by all mothers who give birth. One of the mother's loving care is comfort, namely the reduction of pain that the mother feels. with the provision of non-pharmacological therapy is very helpful for mothers in undergoing the labor process, where there are no side effects from the use of non-pharmacological therapies.

Purpose: This study aims to determine the effectiveness of lemon and bitter orange aromatherapy on the intensity of first stage labor pain in women who give birth.

Methods: The type of research used is a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design. Sampling technique using accidental sampling technique, the number of samples in this study were 32 mothers

Results: The results showed that the lemon group was effective in reducing pain (0,000). in the bitter orange group it is also effective in reducing labor pain (0.000). The results of the independent sample T test analysis showed no comparison of effectiveness between the two groups (0.061), where the two groups were equally effective in reducing labor pain in laboring mothers

Conclusion: Aromatherapy of lemon and bitter orange are both effective in reducing the pain of first stage labor in the mother.

Suggestion: It is hoped that health workers can provide care for the mother's love by reducing pain during labor

Keywords: Aromatherapy, Labor Pain

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri persalinan merupakan nyeri yang sering dirasakan ibu pada saat persalinan di Kala I. Nyeri persalinan dirasakan oleh semua ibu bersalin. salah satu asuhan sayang ibu adalah kenyamanan yaitu pengurangan rasa nyeri yang ibu rasakan. dengan pemberian terapi nonfarmakologi sangat membantu ibu dalam menjalankan proses persalinan, dimana tidak ada efek samping dari penggunaan terapi non farmakologi.

Tujuan : penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan efektifitas aromaterapi lemon dan bitter orange terhadap intensitas nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin.

Metode: jenis penelitian yang digunakan yaitu quasi eksperimen dengan desain *pretest- posttest control group desain*. teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik *accidental Sampling*, jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 32 ibu bersalin.

Hasil : Hasil penelitian didapat pada kelompok lemon efektif dalam pengurangan rasa nyeri (0,000). pada kelompok bitter orange juga efektif dalam pengurangan nyeri persalinan (0,000). hasil analisis *independent sampel T Test* menunjukkan tidak ada perbandingan efektifitas antara kedua kelompok (0,061), dimana kedua kelompok sama-sama efektif dalam pengurangan nyeri persalinan pada ibu bersalin.

Kesimpulan :Aromaterapi lemon dan bitter orange sama-sama efektif dalam pengurangan nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin.

Saran :Diharapkan untuk para tenaga kesehatan untuk dapat memberikan pelayanan asuhan sayang ibu dengan pengurangan rasa nyeri pada saat ibu bersalin.

Kata Kunci : Aromaterapi, Nyeri Persalinan

PENDAHULUAN

Nyeri pada saat persalinan merupakan hal fisiologis yang dialami oleh ibu bersalin, karena disebabkan oleh kontraksi pada rahim, akan tetapi jika nyeri persalinan tidak diatasi dengan baik akan berdampak buruk pada ibu dan janin (Usatama, 2013). Nyeri yang dirasakan oleh ibu pada saat bersalin merupakan disebabkan oleh kontraksi rahim dan kerusakan jaringan-jaringan selama persalinan normal. persepsi tentang nyeri persalinan berbeda-beda setiap orangnya, dan nyeri persalinan yang dirasakan ibu akan berdampak pada mental dan psikologis ibu (Kuvalasari, 2012).

Nyeri persalinan akan membuat ibu merasa khawatir dan takut, sehingga akan berakibat fatal kepada ibu karena dapat terjadi inersia uteri. inersia uteri atau his yang tidak adekuat terjadi disebabkan oleh kurangnya aliran darah dan oksigen ke uterus (Cholifatun dkk, 2016). Nyeri persalinan juga dapat membuat nafas lebih cepat (hiperventilasi) sehingga membutuhkan lebih banyak oksigen dan tekanan darah meningkat (Astuti dkk, 2015).

salah satu kendala yang dihadapi ibu pada saat bersalin adalah kecemasan. kecemasan sangat berpengaruh terhadap kemajuan persalinan yang berakibat pembukaan serviks yang tidak lancar. kecemasan dapat meningkatkan nyeri persalinan dan dilaktasi servik yang tidak baik, sehingga kecemasan dan nyeri persalinan sangat berkaitan (Rahmy, 2013).

masalah yang terjadi dapat diatasi dengan berbagai terapi baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi (Smith dkk, 2011). terapi farmakologi yang dapat digunakan yaitu senyawa analgesik narkotik, analgesia sistemik, narkotik campuran dan lainnya, akan tetapi memiliki efek samping seperti mual, pusing, epidural lumbar dan blok paraservikal. Untuk terapi nonfarmakologi seperti kompres panas dingin, maasase, hidroterapi dan aromaterapi (Koesnoemardiyah, 2009).

Aromaterapi adalah terapi nonfarmakologi berbahan sari minyak murni, yang berfungsi untuk menurunkan nyeri persalinan. beberapa aromaterapi yang dapat mengatasi nyeri yaitu lemon dan bitter orange. lemon dan biiter orange memiliki kandungan limonene yang dapat menghambat prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri persalinan (Young, 2011). Kandungan limonene pada lemon sebanyak 60-80% dan pada biiter orange 96,69% (Megawati dan Rosa, 2015). Pada penelitian ini peneliti menggunakan oil aromaterapi merek Living young. Bitter orange dan lemon pada oil living memiliki komponen utama minyak kulit jeruk adalah limonene (83-97% untuk kulit jeruk manis).

Praktek bidan mandiri (BPM) Martini, Amd.Keb adalah klinik yang banyak menangani atau memberikan pelayanan ibu bersalin. Tujuan pada penelitian ini menganalisis perbedaan efektifitas aromaterapi lemon dan bitter orange terhadap intensitas nyeri persalinan kala I.

METODE

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan desain yang digunakan pada *pretest-posttest control group desain*, yaitu pengamatan dilakukan pada saat sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Penelitian ini dilakukan di PMB Martini, Amd.Keb.

Populasi pada penelitian ini adalah ibu bersalin kala I. Pengambilan sampel menggunakan rumus Supranto J (2000) yaitu $(t-1) (r-1) > 15$, didapatkan jumlah sampel sebanyak 16 orang untuk 1 kelompok, maka jumlah sampel untuk 2 kelompok sebanyak 32 orang.

Tehnik pengambilan sampelnya dengan acidental sampel. subjek dibutuh kansebanyak 32sampel, dengan jumlah perkelpoknya sebanyak 16 orang. subjek dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok lemon dan kelompok bitter orange

Jenis data yang digunakan yaitu data primer. pengumpulan data dibantu oleh enumerator. Peneliti dengan bantuan enumerator melakukan pemberian intervensi dan pemantauan nyeri persalinan. Instrument yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Visual Analog Scale (VAS)*.

Analisis univariat digunakan untuk untuk medeskripsikan kataristik responden. analisis bivariat untuk melihat rerata dan efektifitas intervensi yang diberikan dengan uji paired sampel t test, serta melihat perbedaan efektifitas kedua kelompok dengan uji *independent t-test*.

HASIL

Karakteristik Responden

Pada tabel dibawah diketahui bahwa, pada kelompok aromaterapi lemon dari 32 responden (100%), mayoritas usia ibu bersalin 20-35 tahun sebanyak 12 orang (75%), mayoritas ibu berpendidikan SMA/PT sebanyak 8 orang (50%) dan mayoritas ibu bekerja sebanyak 10 orang (62,5%).

Pada kelompok aromaterapi bitter orange dari 32 responden (100%), mayoritas usia ibu bersalin 20-35 tahun sebanyak 14 orang (87,5%), mayoritas ibu berpendidikan SMA/ sebanyak 11 orang (68,8%) dan mayoritas ibu bekerja sebanyak 10 orang (62,5%).

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan

Karakteristik	Aromaterapi Lemon		Aromaterapi Bitter Orange	
	f	%	f	%
Usia				
< 20 Tahun	2	12.5	1	6.3
20-35 Tahun	12	75.0	14	87.5
>35 Tahun	2	12.5	1	6.3
Pendidikan				
SMA	8	50.0	11	68.8
PT	8	50.0	5	31.3
Pekerjaan				
Bekerja	10	62.5	10	62.5
Tidak Bekerja	6	37.5	6	37.5

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa karakteristik umur responden dalam penelitian ini untuk kelompok perlakuan mayoritas umur 20 – 30 tahun sebanyak 14 responden (73,7%), sedangkan kelompok kontrol mayoritas umur 20 – 30 tahun sebanyak 17 responden (89,5 %).

Uji Normalitas

Tabel 2.
Uji Normalitas Intensitas Nyeri Persalinan Pada Masing-masing Kelompok

Kelompok	Sig.	Distribusi
Kp ₁	0.065	Normal
Kp ₂	0.180	Normal

Ket: Kp₁ (Kelompok Lemon), Kp₂ (Kelompok Bitter Orange),

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan *Uji Shapiro-Wilk*, diketahui bahwa pada masing-masing kelompok (kelompok aromaterapi lemon dan bitter orange) data berdistribusi normal dimana nilai Sig. > 0,05.

Perbedaan Rerata Nyeri Persalinan Sebelum dan Setelah Perlakuan

Tabel 3.
Perbedaan Nyeri Persalinan Pada Responden

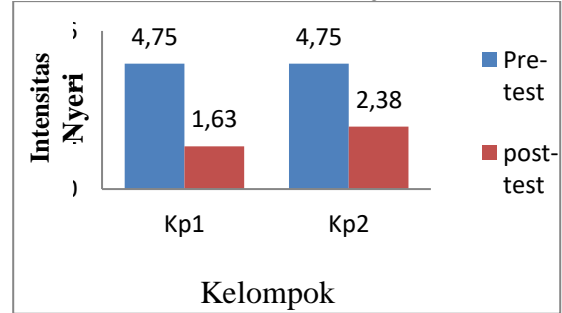
Kelompok	Pre-test Rerata±Sd	Post-test Rerata±Sd
Kp ₁	4.75±0.931	1,63±0,957
Kp ₂	4.75±1.291	2.38±1.204

Ket: Kp₁ (Kelompok Lemon), Kp₂ (Kelompok Bitter orange)

Pada tabel diatas menunjukkan perbedaan rerata nyeri persalinan pada kelompok lemon saat *pre-test* 4.75±0.931 dan *post-test* 1.63±0.957 artinya terdapat penurunan nyeri persalinan setelah diberikan perlakuan aromaterapi lemon.

Pada kelompok Kp₂ didapat perbedaan rerata nyeri persalinan pada saat *pre-test* yaitu 4.75±1.291 dan turun pada *post-test* menjadi 2.38±1.204 artinya terjadi penurunan nyeri persalinan setelah diberikan bitter orange.

Perbedaan rata-rata intensitas pada tiap - tiap kelompok dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Afektifitas Aromaterapi Lemon dan Bitter Orange terhadap Intensitas Nyeri Persalinan

Tabel 4.
Hasil *Paired T Test* Nyeri Persalinan Pada Masing-Masing Kelompok Responden

Kelompok	T hitung	T tabel	Selisih Rerata	P Value
Kp ₁	20,18	2,12	3.12	0,000
Kp ₂	9.271	2,12	2.38	0,000

Ket : Kp₁ (Kelompok Lemon), Kp₂ (Kelompok Bitter Orange)

Pada tabel di atas pada Kp₁ t hitung ≥ t tabel (20.18 ≥ 2,12) yang bermakna bahwa terdapat perbedaan signifikan nyeri persalinan sebelum dan sesudah intervensi pemberian aromaterapi lemon dengan *p-value* 0,000. Maka Ha diterima dan H0 ditolak, dimana pemberian aromaterapi lemon efektif terhadap nyeri persalinan kala I.

Tabel diatas juga menunjukan bahwa pada Kp₂ t hitung ≥ t tabel (9.271 ≥ 2,12) yang bermakna bahwa terdapat perbedaan signifikan nyeri persalinan sebelum dan sesudah intervensi pemberian aromaterapi bitter orange dengan nilai *p-value* 0,000. Maka Ha diterima dan H0 ditolak, dimana pemberian aromaterapi bitter orange efektif terhadap nyeri persalinan kala I.

Perbedaan Afektifitas Aromaterapi Lemon dan Bitter Orange terhadap Intensitas Nyeri Persalinan

Tabel 5.
Hasil *Independent T-Test* Nyeri Persalinan Pada
Masing-Masing Kelompok Responden

Kelompok	Mean	Std. Deviation	<i>P Value</i>
Kp ₁	1.63	0.957	0,061
Kp ₂	2.38	1.204	

Ket : Kp₁ (Kelompok Lemon), Kp₂ (Kelompok Bitter Orange)

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa mean pada Kp₁ sebesar 1.63 dan pada Kp₂ sebesar 2.38, setelah dilakukan uji didapatkan hasil tidak ada perbedaan pengaruh aromaterapi lemon dan bitter orange terhadap nyeri kala I persalinan dengan nilai *P-value* 0.061. dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok sama-sama berpengaruh terhadap nyeri kala I persalinan.

PEMBAHASAN

Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri Persalinan

Pada penelitian ini didapatkan hasil ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap nyeri kala I persalinan. Penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan Cholifah, dkk (2016), dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dengan cara inhalasi.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Laurena, Mastadan Lenny (2019) dimana hasil penelitiannya adalah terdapat efektifitas aromaterapi lemon terhadap nyeri persalinan. Penelitian Nailul (2017) dimana hasil penelitian yang dilakukan yaitu ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap nyeri persalinan.

Asumsi peneliti yaitu kenapa terjadi penurunan nyeri persalinan, karena kandungan lemon yaitu limonene yang merupakan komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja protaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri dan Limonene mengontrol siklooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit..

Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri Persalinan

Pada hasil penelitian ini didapatkan hasil ada pengaruh pemberian aromaterapi bitter orange terhadap nyeri kala I persalinan pada responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Eka Saputri (2019) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi bitter orange terhadap nyeri persalinan.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astuti, Henni dan Kartika (2015) dimana hasil penelitian yang dilakukan yaitu ada pengaruh pemberian aromaterapi bitter orange terhadap nyeri persalinan.

Bitter orange (*C. Aurantium*) terdiri dari minyak esensial yang disebut dengan neroli. Ada 10 lebih komponen dari citrus aurantium minyak, yang sebagian besar monoterpenes berikut: limonene, linalool, linalyl asetat, geranyl asetat, geraniol, nerol, neryl acetate. Minyak ini memiliki efek menjadi resorptif, anti-septik, anti-spasmodik dan obat penenang ringan. Limonene ditemukan di *bitter orange* minyak mengontrol siklooksigenase I dan II, mencegah aktifitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit. Meskipun aromaterapi menggunakan herbal lain telah menunjukkan efek pada metode pengurangan nyeri persalinan. Dan juga merangsang sistem saraf pusat, meningkatkan mood, menurunkan tekanan darah, sebagai obat penenang analgesic

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan rerata nyeri kala I persalinan pada kedua kelompok, ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap nyeri persalinan pada responden, ada pengaruh aromaterapi bitter orange terhadap nyeri persalinan pada responden dan aromaterapi lemon dan bitter orange sama-sama berpengaruh dalam menurunkan nyeri persalinan.

SARAN

Hasil penelitian ini bisa dimanfaatkan dalam proses pelayanan yang dapat dilakukan untuk menambah alternatif dalam memberikan asuhan untuk mengatasi nyeri pada saat bersalin dan menambah pengetahuan dan intervensi yang bisa dilakukan untuk mengatasi nyeri persalinan khususnya dalam manajemen nyeri secara non-farmakologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti Wiji, Rahayu Heni Setyowati E dan Wijayanti Kartika. 2015. Pengaruh Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Fase Aktif Kala 1 Prosiding Bidang MIPA dan Kesehatan *The 2nd University Research Colloquium* 2015, ISSN 2407-9189. <http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/1353290>
- Cholifah Siti, Akbar Raden dan Ismarwati, 2016. Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan dan*

- Keperawatan UNISA Yogyakarta, Vol. 12 No. 1, Juni 2016
<https://ejournal.unisayogya.ac.id/ejournal/index.php/jkk/article/view/124>
- Eka Saputri D. 2019 Pengaruh Arovaterapi Bitter Orange Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Bidan Praktik Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo. Repository Poltekkes Tanjung Karang <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiQwfHHyJPuAhVSgtgFHQ3IA78QFjAAegQIARAC&url=http%3A%2F%2Frepository.poltekkes-tjk.ac.id%2F412%2F2%2FHALAMAN%2520DEPAN.pdf&usq=AOvVaw0XM0OLqw11DzAqInaCb5Lb>
- Koensomardiyah. 2009. *A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan kecantikan*. Yogyakarta:ANDI
- Kumalasari, 2012 Panduan Praktik Laboratorium dan Klinik Perawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal Bayi Baru Lahir dan Kontrasepsi. Jakarta: Salemba Medika
- Ginting Laurene , Masta M.H dan Lenny L.S. 2019. Efektifitas Aromaterapi Lemon Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan, Lama Persalinan Kala II dan Fetal Outcome. Jurnal Kebidanan Kestra Vo.2 No. 1. <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK/article/view/245>
- Megawati dan Rosa Dwi K. 2015. Ekstraksi Minyak Atsiri Kulit Jeruk Manis (*Citrus Sirensis*) dengan Metode Vaccum Microwave Asissted Hydrodistrillatish. Journal Bahan Alam Terbarukan (*Chemical EGINEERING Departement, Factualy Of Engeneering, Universitas Negeri Semarang*). Vol. 2. ISSN 2303-0623
- Nailul Hikmah F. 2017. Pengaruh pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di BPMNy. Indah Maya, Amd.Keb Desa Tunjung Mekar Kecamatan Kali tengah Kabupaten Lamongan.
- Rahmy. 2013. *Aromaterapi Perawatan Alami Untuk Sehat Dan Cantik*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Supranto, J. 2000. Teknik Sampling untuk Survei dan Eksperimen. Penerbit PT Rineka Cipta, Jakarta
- Usatama, I.P. 2013. Pengaruh Pijat Aromaterapi Terhadap Skala Nyeri Klien Inpartu Kala 1 Fase Aktif Di BPS Bunda Bukit Tinggi Tahun 2013
- Young G.. 2011. *Essencial Oil Pocket Reference* 5th ed. Amazon: Life Science Pubhling
- Yuliatun. 2008. Penanganan Nyeri Persalinan dengan Metode Nonfarmakologi. Malang: Bayumedia Publishing