



PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG KOMBINASI TERAPI KOMPLEMENTER AROMATHERAPY LAVENDER DAN MUSIK TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN

Indra Yulianti, Imelda Putri Natasya, Wahyuningtyas Isarochma

¹Universitas Bina Sehat PPNI, Kabupaten Mojokerto, Indonesia

Artikel info	ABSTRAK
<p>Corresponding Author:</p> <p>Indra Yulianti indray85@gmail.com Universitas Bina Sehat PPNI</p>	<p>Nyeri persalinan merupakan masalah umum yang menimbulkan rasa takut dan kecemasan pada ibu serta berpotensi membahayakan kesehatan ibu dan janin jika tidak ditangani dengan tepat. Upaya nonfarmakologis menjadi alternatif yang aman dan efektif, salah satunya kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik untuk memberikan relaksasi pada ibu bersalin. Aromaterapi lavender diketahui memiliki efek analgetik, antiinflamasi, dan antimikroba, sehingga mampu mengurangi nyeri, sedangkan terapi musik membantu mengalihkan perhatian, menciptakan rasa nyaman, dan meningkatkan relaksasi. Kombinasi keduanya dapat digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan pada kala I fase aktif. Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode penyuluhan secara klasikal yang diawali dengan pretest dan diakhiri posttest. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang penggunaan kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik sebagai metode relaksasi untuk mengurangi nyeri persalinan normal, ditunjukkan dengan meningkatnya kategori pengetahuan baik dan cukup serta menurunnya kategori kurang.</p> <p>Keywords: <i>Titik SP6, Titik LI4, Durasi Persalinan</i></p>
<p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)</p>	

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan saat yang dinantikan ibu hamil, namun bagi beberapa wanita, persalinan kadang diliputi oleh rasa takut dan cemas terhadap rasa nyeri saat persalinan. Kecemasan mengaktifkan sistem saraf simpatis, melepaskan hormon stres yang berkontribusi pada kontraktilitas uterus disfungsi dan persalinan lama. Kelelahan, gejala lain yang menyertai persalinan, telah diimplikasikan sebagai penyebab masalah persalinan, seperti gangguan pelebaran serviks, dan gangguan pada fase aktif persalinan (1). Nyeri akibat kontraksi persalinan akan menimbulkan rasa tidak nyaman sehingga diperlukan penanganan nyeri untuk menghindari efek negatif baik pada ibu maupun janin. Ada beberapa metode dalam manajemen nyeri. Metode farmakologis memiliki efek

samping sedangkan metode non farmakologis lebih efisien dan memiliki efek samping yang minimal (2). Terapi musik merupakan salah satu solusi yang efektif untuk ibu yang mengalami rasa sakit saat proses persalinan karena musik akan mempengaruhi rasa nyeri dengan mendistraksi, relaksasi dan menciptakan rasa nyaman (4). Musik akan dapat mengurangi pengalaman dan persepsi nyeri dan akan meningkatkan toleransi terhadap nyeri akut dan kronis. Ibu akan teralihkan dari rasa nyeri, dengan mendengarkan musik karena musik akan mengalihkan perhatian dengan sensasi yang menyenangkan serta memecah siklus kecemasan dan ketakutan yang meningkatkan reaksi nyeri (5).

Dari hasil studi awal dilakukan dari 40 ibu bersalin didapatkan 80% belum tahu dan belum pernah mendapat informasi tentang terapi komplementer untuk mengatasi nyeri persalinan kala 1 fase aktif sedangkan 20% ibu hamil sudah mendengar, namun belum tahu bagaimana cara penggunaannya saat persalinan.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan supaya ibu hamil dan bersalin mengetahui tentang kombinasi terapi komplementer (aromaterapi lavender dan terapi musik) yang digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Aromaterapi minyak esensial lavender signifikan menurunkan intensitas nyeri persalinan

Tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan bersalin tentang terapi komplementer untuk mengurangi intensitas nyeri selama persalinan dan sebagai salah satu upaya mencegah terjadinya partus lama saat persalinan nanti.

METODE

Kegiatan ini dilakukan pada Rabu, 5 November 2025 dimulai pukul 09.00 WIB – 11.00 WIB bertempat di Puskesmas Puri Mojokerto yang diikuti oleh 20 ibu hamil dengan usia kehamilan minimal 36 minggu. Metode yang dilakukan yaitu penyuluhan dan pelatihan yang dilakukan secara klasikal. Kegiatan dihadiri oleh beberapa bidan yang bekerja di Puskesmas Puri Mojokerto dan 2 orang mahasiswa kebidanan semester 3 Universitas Bina Sehat PPNi Mojokerto. Tahapan kegiatan yaitu :

1. Pretest. Kegiatan pretest dilakukan diawal kegiatan yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal ibu hamil tentang akupresur. Jumlah pertanyaannya adalah 10 soal. Ibu hamil tinggal memilih jawaban Benar atau salah pada setiap pertanyaan. Pretest dilakukan selama 20 menit.
2. Penyuluhan Penyuluhan dilakukan dengan materi penyuluhan sebagai berikut : Konsep dasar aromaterapi lavender dan terapi musik, cara yang dilakukan untuk terapi komplementer saat persalinan. Diakhir setiap penyajian materi diberikan kesempatan untuk berdiskusi. Kegiatan tersebut dipandu oleh satu orang moderator.
3. Post test. Setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan ibu hamil di nilai kembali dengan menjawab pertanyaan yang disediakan untuk mengetahui perubahan pemahaman dan pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah penyuluhan. Instrumen yang digunakan sama dengan instrument pada pretest.

Pelatihan. Kegiatan pelatihan dibagi kedalam 3 sesi yaitu sesi pertama dimana instruktur memberikan contoh, sesi kedua peserta melakukan akupresur pada titik yang

ditentukan dan instruktur melakukan penilaian dan sesi terakhir peserta saling bergantian melakukan akupresur dan instruktur melakukan penilaian. Penilaian dilakukan bersamaan pada saat pelatihan apabila teknik akupresur dan titik akupresur benar maka diberi pujian , apabila salah maka instruktur langsung melakukan perbaikan. Diakhir kegiatan hari kedua, dilakukan posttest untuk mengkaji perubahan pengetahuan peserta tentang terapi komplementer untuk menurunkan nyeri persalinan.

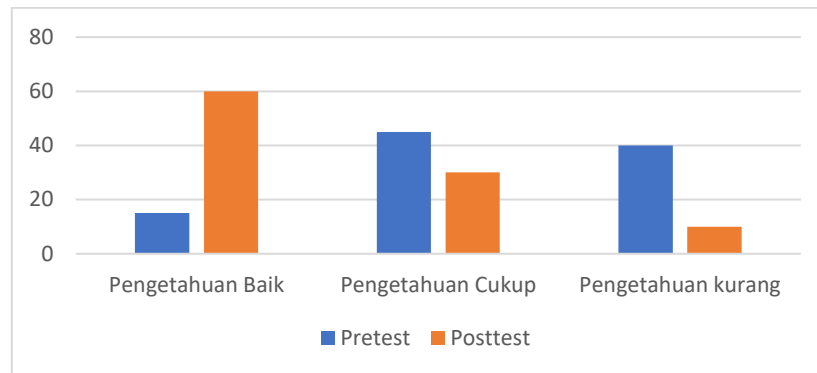
HASIL

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diikuti oleh 22 ibu hamil dengan usia kehamilan minimal 36 minggu ini dilakukan pada Puskesmas Puri Mojokerto pada Rabu, 5 November 2025 pukul 09.00 – 11.00 WIB. Karakteristik ibu hamil sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik peserta penyuluhan

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Usia		
< 20 tahun	4	18,1
20 - 35 tahun	15	68,1
> 35 tahun	3	13,8
Pendidikan		
Dasar	5	22,7
Menengah	13	59,0
Tinggi	4	18,1
Pekerjaan		
Bekerja	7	31,8
Tidak Bekerja	15	68,2

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan akupresure berusia 20-35 tahun yaitu 68,1%, berdasarkan pendidikan sebagian besar lulusan SMP/SMA yaitu 59%, berdasarkan pekerjaan sebagian besar tidak bekerja yaitu 68,2%, berdasarkan paritas sebagian besar multigravida yaitu 54,5% dan sebagian besar usia kehamilan 36-38 minggu yaitu 68,2%. Pretest dilakukan untuk mengukur pengetahuan ibu hamil tentang terapi komplementer untuk nyeri persalinan secara mandiri, didapatkan hasil sebagai berikut :



Gambar 1. Presentase Hasil Pretest dan Posttest

Perhitungan hasil evaluasi pengetahuan sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan tentang terapi komplementer untuk menurunkan nyeri persalinan, sebagian besar yaitu 15% memiliki pengetahuan kurang, 45% memiliki pengetahuan cukup dan 40% memiliki pengetahuan baik. Setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan, maka responden melakukan perubahan pengetahuan peserta yaitu 60% memiliki pengetahuan cukup, 30% memiliki pengetahuan baik dan 10% memiliki pengetahuan kurang.

Pelatihan akupresur diberikan pada ibu hamil sebagai salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat untuk mempersiapkan ibu hamil trimester III mengenali tanda bahaya persalinan sejak dini dan sebagai upaya mencegah terjadinya persalinan lama dengan melakukan akupresur secara mandiri saat persalinan kala 1. Pelatihan akupresur yang diberikan lebih pada upaya promotif dan preventif pada ibu hamil trimester III.

Akupresur merupakan terapi komplementer dengan prinsip healing touch yang lebih menunjukkan perilaku caring pada pasien sehingga dapat memberikan perasaan tenang, nyaman dan rileks. Melalui terapi akupresur, tubuh akan melepaskan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (qi) untuk membantu penyembuhan (6). Pelatihan terapi akupresur untuk mengurangi keluhan serta meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dan bersalin.

Pendidikan Kesehatan pada ibu hamil trimester III yang dilakukan sangat efektif karena dapat memberikan perubahan pengetahuan ibu hamil sebelum pelatihan dan setelah pelatihan. Perubahan digambarkan melalui peningkatan persentase ibu hamil pada kategori pengetahuan cukup dan pengetahuan baik sedangkan pada kategori pengetahuan kurang mengalami penurunan pada hasil posttest. Hal tersebut menunjukkan bahwa ibu mampu melakukan akupresur dengan benar secara mandiri (7).

Kegiatan Pendidikan Kesehatan yang telah dilakukan, ibu hamil baru mengetahui kemampuan responden mengenai terapi komplementer untuk mengatasi nyeri persalinan. Kegiatan pengabdian Masyarakat kekurangan yaitu tidak melakukan evaluasi berkelanjutan pada ibu hamil terutama pada saat persalinan nantinya.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan akupresur mandiri mendapat respon yang baik dari peserta yaitu ibu hamil trimester III. Para ibu hamil sangat antusias untuk mengikuti Pendidikan Kesehatan guna menambah pengetahuan tentang terapi komplementer untuk mengurangi nyeri persalinan. Hasil evaluasi pada kegiatan ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan tentang terapi komplementer aromaterapi dan terapi music untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan.

Diharapkan Kegiatan pendidikan Kesehatan selanjutnya dapat dilakukan secara berkelanjutan oleh tenaga Kesehatan sehingga masyarakat semakin memahami tentang terapi komplementer untuk menurunkan nyeri persalinan dan di tempat layanan Kesehatan juga dapat memfasilitasi ibu bersalin sebagai upaya untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif .

DAFTAR PUSTAKA

- Kurniarum, A. (2016). Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Jakarta: Kemenkes RI
- Rizka Ayu S. Kebidanan Komplementer dengan Pendekatan Holistik. Yogyakarta : Graha Ilmu; 2020.
- Ariesty, d. (2021). Akupresure SP6 Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Midwevery Journal*.<https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/MJ/article/view/3428>
- Mukhoirotn, F. D. (2017). Pengaruh Akupresur pada Titik Sanyinjiaterhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Keperawatan STIKes William Booth*. Vol 6: No <https://doi.org/10.47560/kep.v6i2.135>
- Mustafida H, F. D. (2017). Pemberian Akupresur Kombinasi Titik BL32 dan LI4, Titik BL32 dan Sp6 untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan. *Journal of Holistic Nursing Science* Vol 07, No 02. <https://doi.org/10.31603/nursing.v7i2.3118>
- Hanum S, H. W. (2021). Akupresure Untuk Ibu dan Anak. Sidoarjo : BFS Medika
- Shimo, M. R. (2015). Effects of Acupressure on Progress of Labor and Cesarean Section Rate: Randomized Clinical Trial. *Revista de Saude Publica*, 49, 9. <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049005407>
- Retty Nirmala Santiasari, Ethycasari, Andri Dwi Saputri. 2020. Intervensi Terapi Akupresure (Titik L14) pada Nyeri Persalinan Kala I Aktif. *Jurnal Keperawatan*. Volume 9 Nomor 2
- Aswitami, N., G., A. P., Udayani, N. P. M. Y., Karuniadi, I. G. A. M., & Widiastini, L. P. (2020). Pelatihan Massage Akupressur pada Kelompok Bidan sebagai Asuhan Komplementer pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Empathy*, 1(1), 26–34.
- Noviyanti, A. I. (2016). The Influence of Massage Therapy to Reduce Pain Scale of Inpartu Woman in the Active Phase of the First Stage of Labour (A Case Study in Bandung City). *The Southeast Asian Journal of Midwifery*, 2(1).