

PENGARUH AROMATERAPI LEMON DAN RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN FASE AKTIF LAMPUNG SELATAN

Herlina ^{*1}, Nining Sriningsih ²

^{1,2} Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

*Email Korespondensi: herlina@umitra.ac.id

DOI : 10.33369/jvk.v6i1.26924

Article History

Received : Maret 2023

Revised : Juni 2023

Accepted : Juni 2023

ABSTRACT

The uterine contraction and complete opening (10 cm) can cause pain in birthing stage I of active phase. The objective of this research was to find out the influence of lemonade aroma and holding fingers relaxation therapies to reduce pain of birthing stage I of active phase in Seloretno village midwifery clinic in Sidomulyo sub district of South Lampung district in 2020. This was quantitative research by using a pre-experiment approach and one group pretest-posttest design. Population was 22 birthing mothers stage I in active phase in Seloretno village midwifery clinic. Samples were of total sampling. Data were collected with observation sheets and analyzed by using univariate and bivariate analyses with t-dependent test. The research result showed that the average of pain in birthing stage I of active phase before and after lemonade therapy and holding fingers relaxation therapies were 6.77 and 4.59 respectively. Then obtained p- value = 0.000. Suggestions for future researchers to be able to carry out further research by expanding research variables, for example factors related to pain, increasing the population and sharpening research analysis to multivariate.

Keywords: Holding Fingers Relaxation , Lemonade Aromatherapy, Stage I Birthing Pain In Stage I

PENDAHULUAN

Persalinan dimulai (inpartu) pada saat uterus berkontraksi dan menyebabkan perubahan pada serviks (membuka dan menipis) dan berakhir dengan lahirnya plasenta secara lengkap. Ibu belum inpartu jika kontraksi uterus tidak mengakibatkan perubahan pada serviks. Kala 1 persalinan dimulai sejak terjadinya kontraksi uterus dan pembukaan sehingga mencapai pembukaan lengkap (10 cm) dapat memberikan masalah yang muncul dimana dapat menyebabkan terjadinya nyeri pada saat persalinan. (Nurhayati, 2019). Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. AKI adalah rasio kematian ibu selama kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh di setiap 100.000 kelahiran hidup. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan angka kematian ibu, namun tidak berhasil mencapai target MDGs yang harus dicapai yaitu sebesar 102/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2018. Hasil supas tahun 2018 memperlihatkan angka kematian ibu tiga kali lipat dibandingkan target MGDs. (Profil Kesehatan Indonesia, 2018). Pada tahun 2019 terdapat 93,1% persalinan yang ditolong tenaga kesehatan. Sementara ibu hamil yang menjalani persalinan dengan ditolong oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan sebesar 79%. Dengan demikian masih terdapat sekitar 16% persalinan yang ditolong tenaga kesehatan namun tidak dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan. Secara nasional, indikator PF telah

memenuhi target Renstra yang sebesar 79%. Terdapat kesenjangan yang cukup jauh antara provinsi dengan capaian tertinggi dan terendah yaitu DKI Jakarta (97%) dan Maluku (30,1%) sedangkan provinsi Lampung dengan proporsi bersalin (83%) (Riskesdas, 2019). Perjalanan penghantaran impuls saraf dari serat aferen ke sel transmisi medula spinalis dan dari sana menuju ke sirkuit refleks lokal dan otak dimodulasi oleh mekanisme pintu spinal di kornu dorsalis. Transmisi ini dikendalikan oleh mekanisme yang juga mempermudah dan memperlambat perjalanan impuls. Mekanisme pintu impuls spinalis dipengaruhi oleh banyaknya aktivitas relatif diserat berdiameter besar (serat aferen bermielin ambang besar) serta serat berdiameter kecil (serat A-delta bermielin ambang tinggi dan serat C tak bermielin). Aktivitas diserat besar cenderung menghambat transmisi (menutup pintu), sedangkan aktivitas diserat kecil cenderung mempermudah transmisi (membuka pintu). Medula spinalis yang sekarang diduga bekerja di sejumlah tempat termasuk lamina 2 substansia gelatinosa kornu dorsalis, dipengaruhi oleh impuls saraf yang dipengaruhi oleh otak (Eugenie, 2018).

Pemberian aromaterapi merupakan salah satu cara dalam mengatasi nyeri pada persalinan. Diantaranya memberikan aromaterapi lemon kepada pasien, cara tersebut termasuk kategori terapi komplementer non invasive yang mengandung zat linalool yang berguna menstabilkan saraf sehingga tidak menimbulkan efek samping bagi siapapun yang menghirupnya (Eugenie, 2018). Lemon, adalah jenis aromaterapi yang berfungsi sebagai pembersih atau tonik, penurunan panas, meningkatkan sistem imun pada kondisi tubuh yang demam, antioksidan, antiseptik, mencegah hipertensi, mengurangi nyeri, serta mengurangi emosi yang berlebihan. (Putri & Amalia, 2019). Ketika aroma minyak esensial dihirup oleh seseorang, maka molekul aroma tertangkap oleh saraf sensorik pada membran olfaktorius, kemudian secara elektrik impuls-impuls diteruskan menuju pusat gustatory dan ke sistem limbik (pusat emosi) pada lobus limbik. Limbik lobus terdiri dari hippocampus serta amigdala yang secara langsung dapat mengaktifkan hipotalamus untuk pengaturan pengeluaran hormon seksual, pertumbuhan, thyroid, dan neurotransmitter. Molekul yang terkandung di dalam minyak esensial secara langsung menstimulasi lobus limbik dan hipotalamus. Sistem limbik ini langsung berhubungan dengan otak bagian lain yang mengontrol detak jantung, tekanan darah, pernafasan, memori, tingkat stres, serta keseimbangan hormonal di mana aromanya akan memicu emosi sehingga menimbulkan efek fisiologis dan psikologis. (Putri & Amalia, 2019). Adapun cara lain untuk mengatasi nyeri persalinan yaitu dengan relaksasi genggam jari, cara ini merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan, dengan menggenggam jari dan menarik nafas yang dalam sehingga dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi. Mekanisme Relaksasi Genggam Jari Relaksasi genggam jari menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen non-nosiseptor. Serabut saraf non-nosiseptor mengakibatkan “gerbang” tertutup sehingga stimulus pada kortek serebi dihambat atau dikurangi akibat counter stimulasi relaksasi dan menggenggam jari. Sehingga intensitas nyeri akan berubah atau mengalami modulasi akibat stimulasi relaksasi genggam jari yang lebih dahulu dan lebih banyak mencapai otak (Pinandita, 2012). Hasil pra survey selama dua hari di bidan praktek desa seloretro di dapati data persalinan pada bulan januari sampai bulan maret 2020 yaitu sebanyak 22 orang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dari responden yang mengalami persalinan pada saat kala 1 mengeluh nyeri, cemas saat bersalin, dan untuk menghilangkan rasa nyeri tersebut responden mendapatkan terapi obat-obatan dari bidan. Tetapi responden mengaku bahwa selama persalinan belum pernah dilakukan terapi non farmakologi menggunakan aromaterapi lemon dan relaksasi genggam jari. Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif di Bidan Praktek Desa Seloretro Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan”.

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan pre eksperimental design dengan pendekatan one group pre test-post test yaitu pre test penelitian yang menekankan pada pengamatan awal sebelum perlakuan, kemudian post test membandingkan setelah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2017). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin kala 1 fase aktif di Bidan Praktek Desa Seloretro Lampung Selatan yang memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian sebanyak 22 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total populasi dimana semua populasi dijadikan sebagai responden penelitian dengan kriteria inklusi yaitu Ibu bersalin kala 1 fase aktif di Bidan Praktek Desa Seloretro Lampung Selatan, Ibu yang mengalami nyeri dengan skala 4-10, Ibu yang tidak diberikan obat pereda nyeri, dan Ibu yang kooperatif dan dapat diajak kerjasama. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel independen yaitu aromaterapi lemon dan relaksasi genggam jari dan variabel dependen yaitu penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Adapun etika penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini antara lain Informed Consent, Anonymity Confidentiality (Kerahasiaan), Respect for human Dignity, Justice and Inclusiveness, Beneficence and nonmaleficence.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu pertama pembuatan surat permohonan izin penelitian dari Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia, kemudian permohonan izin penelitian tersebut diberikan kepada Bidan Praktek di Desa Seloretro Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan. Sesuai dengan waktu penelitian maka peneliti akan mulai melakukan penelitian dengan melakukan observasi langsung di ruang persalinan Bidan Praktek Desa Seloretro, kemudian peneliti akan menentukan sampel sesuai dengan kriteria yaitu ibu bersalin kala 1 fase aktif mana sajakah yang akan menjadi sampel dalam penelitian ini. Setelah mendapatkan ibu bersalin yang menjadi responden kemudian peneliti mengambil data dan mulai melakukan observasi. Hasil penelitian ditulis pada lembar observasi dan kemudian akan dilakukan pengolahan data. Analisa jenis ini sering digunakan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh x dan y antar variabel satu dengan variabel lainnya. Selain mencari pengaruh x dan y, analisis bivariat juga dapat digunakan untuk mencari perbedaan variabel x dengan z (Donsu, 2016). Uji statistik yang digunakan peneliti adalah uji paired t-test untuk membuktikan perbedaan mean antara pretest (sebelum) dan post test (sesudah) diberikan aromaterapi lemon dan relaksasi genggam jari. Penggunaan uji t-test termasuk ke dalam uji parametrik sehingga menganut asumsi-asumsi data berdistribusi normal. Data dianalisis dengan menggunakan sistem komputer. Untuk melihat perbedaan perhitungan statistik digunakan batas perbedaanya 0,05 sehingga bila $p \leq 0,05$ maka hasil statistik terdapat perbedaan, namun bila $p \geq 0,05$ maka hasil statistik tidak terdapat perbedaan. Penggunaan uji t-test mempunyai syarat, yaitu data harus berdistribusi normal. Data berdistribusi normal merupakan data yang mempunyai sebaran normal dengan profil yang dapat dikatakan bisa mewakili populasi.

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh karakteristik responden yang terdiri dari usia, pekerjaan, pendidikan, dan jenis paritas pada Ibu.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Ibu

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
20-35 Tahun	18	81,8
<20 atau >35 Tahun	4	18,2
Jumlah	22	100

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa dari 22 responden terdapat 18(81,8%) responden berusia 20-35 tahun dalam rentang usia reproduksi sehat, dan terdapat 4(18,2%) responden berusia <20 atau >35 tahun dalam rentang usia reproduksi tidak sehat. ibu dengan rentang usia <20 atau >35 tahun lebih beresiko mengalami nyeri saat bersalin karena umur ibu turut menentukan kesehatan reproduksi dan sangat berhubungan erat dengan kondisi persalinan. Usia ibu hamil yang terlalu muda atau terlalu tua merupakan faktor penyulit, sebab jika terlalu muda keadaan tubuhnya belum siap sedangkan usia terlalu tua akan menghadapi resiko penyulit lain yang disebabkan karena jaringan otot rahim kurang baik menerima proses reproduksinya.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Bekerja	5	22,7
Tidak Bekerja	17	77,3
Jumlah	22	100

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa dari 22 responden terdapat 17 (77,3%) responden tidak bekerja, dan 5 (22,7%) responden bekerja.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SMP	8	36,4
SMA	11	50,0
PT	3	13,6
Jumlah	22	100

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa dari 22 responden terdapat 11(50,0%) responden dengan pendidikan SMA, 8(36,4%) responden dengan pendidikan SMP, dan 3(13,6%) responden dengan pendidikan perguruan tinggi.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Jenis Paritas Ibu

Paritas	Frekuensi	Persentase (%)
Primipara	10	45,5
Multipara	12	54,5
Jumlah	22	100

Berdasarkan tabel 4 terlihat bahwa dari 22 responden terdapat 12(45,5%) responden dengan multipara, dan 10(54,5%) responden dengan primipara. ibu dengan primipara lebih beresiko mengalami nyeri, karena biasanya ibu dengan paritas primipara belum siap dan belum pengalaman untuk menghadapi nyeri persalinan sehingga perlu diberikan terapi aroma lemon dan relaksasi genggam jari untuk menurunkan nyeri.

Analisis Univariat

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Nyeri pada Ibu Bersalin kala 1 Fase Aktif Sebelum dan Sesudah diberi Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Genggam Jari

Nyeri	Mean	Median	SD	Min-Max
Sebelum	6,77	6,50	1,27	5-9
Sesudah	4,59	4,50	0,66	4-6

Berdasarkan tabel 5 terlihat bahwa hasil analisis didapatkan rata-rata nyeri persalinan kala 1 fase aktif sebelum diberi aromaterapi lemon dan relaksasi genggam jari adalah 6,77, dengan SD 1,27. Nyeri terendah adalah 5 dan yang tertinggi adalah 9. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata nyeri persalinan kala 1 fase aktif sebelum diberi aromaterapi lemon dan relaksasi genggam jari adalah antara 6,2-7,3. Rata-rata nyeri persalinan kala 1 fase aktif sesudah diberi aromaterapi lemon dan relaksasi genggam jari adalah 4,59, dengan SD 0,666. Nyeri terendah adalah 4 dan yang tertinggi adalah 6. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata nyeri persalinan kala 1 fase aktif sesudah diberi aromaterapi lemon dan relaksasi genggam jari adalah antara 4,30-4,89.

Analisis Bivariat

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
Pre Intervensi	0,241	Normal
Post Intervensi	0,110	Normal

Berdasarkan tabel 6 menunjukan bahwa uji normalitas variabel Nyeri sebelum intervensi sebesar $0.241 > 0.05$, Nyeri sesudah intervensi $0,110 > 0,05$, maka semua data berdistribusi normal sehingga uji hipotesis yang digunakan adalah uji t dependen, dengan hasil analisis sebagai berikut:

Tabel 7. Pengaruh Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif

Nyeri	Mean	SD	SE	P-value
Sebelum dan Sesudah	2,182	1,006	0,25	0,000

Berdasarkan tabel 7 hasil analisis diperoleh t hitung sebesar 10,168 sedangkan t label dengan $df = 21$ sebesar 2,182, dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena $t \text{ hitung } 10,168 > t \text{ label } 2,182$ dan nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ($p = 0,000 < 0,05$) maka dapat dinyatakan terdapat perbedaan nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi genggam jari sehingga hipotesis diterima.

PEMBAHASAN

Nyeri Sebelum dan Setelah Pemberian Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Genggam Jari

Penelitian ini disimpulkan bahwa rata-rata nyeri persalinan kala 1 fase aktif menurun setelah diberikan aromaterapi lemon dan relaksasi genggam jari. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Siti Cholifah tahun 2016 tentang Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif dengan menggunakan Aromaterapi Inhalasi Lemon di RB & Klinik Delta Mutiara. Penelitian ini menggunakan metode quasi experiment dengan pre test-post test non equivalent control group design dengan sampel penelitian adalah ibu bersalin kala I fase aktif. Teknik pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling besar sampel 38 responden. Pada penelitian ini subyek yang dilibatkan adalah ibu bersalin normal kala I fase aktif sebanyak 38 orang sebagai kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kelompok perlakuan diberikan aromaterapi inhalasi lemon selama 30 menit dan kelompok kontrol diberikan bimbingan nafas selama 30 menit. Analisis bivariabel Mann-Whitney dan regresi linier untuk analisis multivariabel. Hasil penelitian rata-rata nyeri persalinan pada kelompok yang diberikan aromaterapi lebih rendah $4,74 + 1,327$ dibandingkan kelompok kontrol $5,79 + 1,316$. Hasil uji Mann-Whitney $p \text{ } 0,001 < 0,05$. Variabel luar yang berpengaruh terhadap nyeri persalinan adalah kecemasan dengan nilai $p < 0,05$. Aromaterapi inhalasi lemon dapat menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif. Persalinan dimulai (inpartu) pada saat uterus berkontraksi dan menyebabkan perubahan pada serviks (membuka dan menipis) dan berakhir dengan lahirnya plasenta secara lengkap. Ibu belum inpartu jika kontraksi uterus tidak mengakibatkan perubahan pada serviks. Kala 1 persalinan dimulai sejak terjadinya kontraksi uterus dan pembukaan sehingga mencapai pembukaan lengkap (10 cm) dapat memberikan masalah yang muncul dimana dapat menyebabkan terjadinya nyeri pada saat persalinan. (Nurhayati, 2019; 153). Dalam menghilangkan nyeri pada persalinan ada dua metode, yaitu metode farmakologi dan non farmakologi. Penanganan nyeri dengan metode non farmakologi antara lain adalah aromaterapi dan relaksasi genggam jari. (Davim, et al, 2007 dalam Triyani & Eugenie, 2018). Dalam penelitian ini penatalaksanaan nyeri yang terjadi pada ibu pada ibu bersalin kala 1 fase aktif dilakukan dengan baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Untuk menilai apakah teknik mengurangi rasa nyeri dengan menggunakan non farmakologi dapat dinilai keberhasilannya dengan penilaian terlebih dahulu nyeri yang sebelum dilakukan terapi kemudian baru dinilai kembali intensitas nyeri setelah diberikan terapi. Dari hasil penelitian di Bidan Praktek Desa Seloretno Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan bahwa peneliti dapat mengatasi masalah nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif. Tindakan intervensi non farmakologi yaitu aromaterapi lemon dan relaksasi genggam jari merupakan bagian dari intervensi comfort technical dapat diberikan untuk menurunkan persepsi nyeri pasien. karena

aroma lemon dapat memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu lemon juga dapat mengurangi rasa tertekan, stress, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan. Lemon dapat bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri, dan dapat memberikan relaksasi (Hutasoit, 2018). Dalam bentuk minyak esensial lalu diuapkan menggunakan alat sehingga akan tercium bau aromaterapi. Sedangkan relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan, dengan menggenggam jari dan menarik nafas yang dalam sehingga dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi. Mekanisme Relaksasi Genggam Jari Relaksasi genggam jari menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen non-nosiseptor. Serabut saraf non-resiseptor mengakibatkan “gerbang” tertutup sehingga stimulus pada kortek serebi dihambat atau dikurangi akibat counter stimulasi relaksasi dan menggenggam jari. Sehingga intensitas nyeri akan berubah atau mengalami modulasi akibat stimulasi relaksasi genggam jari yang lebih dahulu dan lebih banyak mencapai otak (Pinandita, 2012 dalam Sugianti & Joelatin, 2019).

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Genggam Jari

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan rerata intensitas skala nyeri sebelum dilakukan intervensi pada ibu bersalin kala 1 fase aktif sebesar 6,77 dan setelah dilakukan terapi aromaterapi lemon dan relaksasi genggam jari rerata intensitas nyeri 4,59. Hasil analisis juga diperoleh t hitung sebesar 10,168 sedangkan t tabel dengan $df = 21$ sebesar 2,628, dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena $t \text{ hitung } 10,168 > t \text{ tabel } 2,628$ dan nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi ($p = 0,000 < 0,05$) maka dapat dinyatakan terdapat perbedaan nyeri persalinan kala 1 fase aktif di Bidan Praktek Desa Seloretro Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Cholifah, Sugianti, dan Joeliatin tahun 2019 tentang penurunan nyeri setelah dilakukan terapi aroma lemon dan relaksasi genggam jari didapatkan hasil $p \text{ value} = 0,000$ dengan taraf signifikan $< 0,05$, ada pengaruh yang signifikan dari intensitas nyeri sebelum dan setelah dilakukan terapi aroma lemon dan relaksasi genggam jari. Aromaterapi lemon mempunyai efek menenangkan. lemon dapat memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu lemon juga dapat mengurangi rasa tertekan, stress, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan. Lemon dapat bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri, dan dapat memberikan relaksasi (Hutasoit, 2018). Dalam bentuk minyak esensial lalu diuapkan menggunakan alat sehingga akan tercium bau aromaterapi. Sedangkan relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan, dengan menggenggam jari dan menarik nafas yang dalam sehingga dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi. Mekanisme Relaksasi Genggam Jari menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen non-nosiseptor. Serabut saraf non-nosiseptor mengakibatkan “gerbang” tertutup sehingga stimulus pada kortek serebi dihambat atau dikurangi akibat counter stimulasi relaksasi dan menggenggam jari. Sehingga intensitas nyeri akan berubah atau mengalami modulasi akibat stimulasi relaksasi genggam jari yang lebih dahulu dan lebih banyak mencapai otak (Pinandita, 2012 dalam Sugianti & Joelatin, 2019). Dari hasil penelitian di Bidan Praktek Desa Seloretro Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan bahwa peneliti telah melakukan penilaian pada seluruh responden yang mengalami nyeri dan diberikan aromaterapi lemon dan relaksasi genggam jari sebagai terapi alternatif non farmakologi, hasilnya menunjukkan terjadi penurunan intensitas nyeri yang berbeda-beda. Hal ini disebabkan karena intensitas nyeri individu dinilai berdasarkan dari nyeri yang dialaminya berbeda-beda pada setiap individu sesuai dengan cara individu menunjukkan tingkat nyerinya. Tetapi secara kuantitatif hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi genggam jari dapat menurunkan intensitas nyeri pada seluruh

ibu bersalin kala 1 fase aktif, untuk itu terapi non farmakologi dengan aromaterapi lemon dan relaksasi genggam jari terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri sehingga diharapkan aromaterapi lemon dan relaksasi genggam jari dapat dijadikan sebagai intervensi alternatif yang digunakan untuk menurunkan nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Adapun kelebihan dalam penelitian ini adalah pengambilan data dilakukan dengan cara pemberian intervensi sehingga data yang diperoleh lebih objektif, serta pengisian lembar observasi dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui pengaruh pemberian intervensi sehingga diperoleh data yang lebih akurat. Keterbatasan pada penelitian ini yaitu sulitnya mengumpulkan responden sehingga waktu yang dibutuhkan untuk mengambil data cukup lama.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri persalinan kala 1 fase aktif sebelum dan sesudah diberi aromaterapi lemon dan relaksasi genggam jari adalah 6,77 dan 4,59. Hasil analisis juga diperoleh t hitung sebesar 10,168 sedangkan t tabel dengan $df = 21$ sebesar 2,628, dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 10,168 > t tabel 2,628 dan nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi ($p = 0,000 < 0,05$) maka dapat dinyatakan terdapat perbedaan nyeri persalinan kala 1 fase aktif di Bidan Praktek Desa Seloretro Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan. Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan cara memperluas variabel penelitian misalnya faktor yang berhubungan dengan nyeri, menambah populasi maupun mempertajam analisis penelitian sampai multivariat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, J. (2015). Hubungan antara Umur, Parietas dan Pendampingan Suami dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Deselerasi di Ruang Bersalin RSUD PROF. Dr. H. Aloei Saboe kota Gorontalo. *JIKMU*, 5(4).
- Cholifah, S., Raden, A., & Ismarwati, I. (2016). Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Lemon terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 12(1), 47–53.
- Fadmiyanor, I., Rahmi, J., & Ayu, M. P. (2017). Pengaruh Pemberian Metode Birth Ball terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif di BPM Siti Julacha. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 5(2), 102–109.
- Fauziah, S. (2017). *Keperawatan Maternitas Vol. 2 (Vol. 2)*. Prenada Media.
- Karlina, S. D., Reksohusodo, S., & Widayati, A. (2015). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender secara Inhalasi terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Fisiologis pada Primipara Inpartu Kala Satu Fase Aktif di BPM “Fetty Fathiyah” Kota Mataram. *Majalah Kesehatan FKUB*, 2(2), 108–119.
- Kemenkes, R. I. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. *Riset Kesehatan Dasar*, 2018, 182–183.
- Nugraha, Y., & Majalengka, S. Y. (2018). Effect of Lavender Aromatherapy on The Scale of Pain Among Post Cesarean Section Patients in Walet Ward of Cideres District General Hospital. *Innovative Health Care to Improve Public Health in Rural and Urban Areas*, 52.
- Nurkhasanah U, D. S. (2018). Efektifitas Relaksasi Genggam Jari dan Aromaterapi Lemon terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea di RSUD Tidar Magelang Tahun 2018. *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Rahmita, H. (2018). Efektivitas Aromaterapi untuk Menurunkan Nyeri Persalinan di Bpm

- Rosita Kota Pekanbaru. Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences), 7(2), 52–57.
- Winarsih, S., & Idhayanti, R. I. (2017). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Pengendalian Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. Jurnal Kebidanan, 6(12), 47–54.
- World Health Organization (WHO). (2018). WHO Recommendations on Intrapartum Care for a Positive Childbirth Experience. World Health Organization.