



Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Kegiatan Penyuluhan Manfaat Aromaterapi Lavender dengan Media Poster Guna Mencapai "Gentle Birth"

Community Service by Providing Information on the Benefits of Lavender Aromatherapy with Poster Media To Achieve a "Gentle Birth"

I Gusti Ayu Raras Praminingrum¹ Ni Wayan Noviani² Kadek Widiyanti³ A.A Sagung Ratu Putri Saraswati⁴

^{1,2,3} Departement of Midwifery Poltekkes Kartini Bali, Indonesia

⁴ Prodi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kartini Bali, Indonesia
Jl. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar, Bali, Indonesia

Corresponding author: I Gusti Ayu Raras Praminingrum
Email: raraspraminingrum@gmail.com

ABSTRAK

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 psikiatris. Ibu yang mengalami kecemasan pada proses persalinan maka dapat menyebabkan terjadinya keadaan yang patologis. Solusi permasalahan yang ditawarkan terhadap masalah ini adalah memfasilitasi aromaterapi lavender kepada ibu bersalin karena dapat memberikan banyak manfaat. 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 serta memberikan leaflet dan poster kepada ibu bersalin terkait aromaterapi lavender. Metode pelaksanaan dengan upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam menghadapi persalinan. Salah satu strategi untuk mencapai tujuan tersebut adalah dengan memberikan pendidikan tentang manfaat aromaterapi lavender pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan nantinya. Hasil diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) dengan demikian disimpulkan ada pengaruh yang signifikan rata-rata nilai skor tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender di PMB Bdn. Luh Koriawati, S.Tr.Keb

Kata Kunci: Pengabdian Masyarakat, Aromaterapi Lavender, Kecemasan, Persalinan

ABSTRACT

Anxiety is a normal condition that may be felt by everyone if there is a soul that experiences pressure or feelings that are so deep that it can cause psychiatric problems. Mothers who experience anxiety in labor can cause pathological conditions to occur. The problem solution offered to this problem is to facilitate lavender aromatherapy to laboring mothers because it can provide many benefits. Aromatherapy is one part of alternative medicine that uses volatile plant liquid materials, known as essential oils and other aromatic compounds that affect a person's psyche, emotions, and cognitive and health functions as well as providing leaflets and posters to birth mothers related to lavender aromatherapy. Implementation methods with an effort to increase maternal knowledge in facing labor. One strategy to achieve this goal is to provide education about the benefits of lavender aromatherapy to pregnant women in facing labor later. The results obtained a significant value of 0.000 ($p\text{-value} < 0.05$) thus it was concluded that there was a significant effect on the average score value of anxiety levels before and after giving lavender aromatherapy at PMB Bdn. Luh Koriawati, S.Tr.Keb

Keyword : Public Service, Lavender Aromatherapy, Anxiety, Childbirth

PENDAHULUAN

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 ketidaktahuan 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 psikiatrik (Kuswandi, 2011). 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 keseluruh tubuh secara otomatis dengan mengeluarkan "hormone stress".

Kecemasan menghadapi persalinan adalah situasi yang selalu dialami oleh setiap ibu hamil. Laporan dari Kementerian Kesehatan RI menyatakan, jumlah ibu hamil yang terdeteksi mengalami kecemasan di Indonesia sebanyak 379.000.000 ibu hamil, sedangkan di Pulau Sumatera dari 679.765 ibu hamil 355.873(52,3%) (Handayani, 2017). Penelitian lain yang pernah diteliti tentang kecemasan dari beberapa penelitian yaitu Priharyanti (2019) menyimpulkan sebagian besar responden ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Mijen Kota Semarang menunjukkan tingkat kecemasan pada kategori sedang (60%) dan pada kategori ringan (20%) (Wulandari et al., 2019), demikian halnya dengan penelitian Rizqika (2016) menyimpulkan ibu hamil

diwilayah Puskesmas Grabag 2, Magelang pada trimester 3 sebanyak 81,5 % mengalami cemas ringan, 14,8 % mengalami cemas sedang dan 3,7 % mengalami cemas berat (Hasim, 2016).

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 asetat dan linalool yang dapat memberikan efek rileksasi (Pusat Studi Biofarmaka, 2016).

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari/tanggal Jumat/3 Maret 2023 pukul 09.00 s/d 13.00 WITA bertempat di PMB Bdn. Luh Ayu Koriawati, S.Tr.Keb. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan cara memberikan edukasi menggunakan media leaflet/poster. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu bersalin yang akan menghadapi proses persalinan dan keluarga. Pelaksanaan kegiatan ini meliputi:

1. Melakukan penjajakan pada lokasi kegiatan
2. Penentuan waktu pelaksanaan kegiatan
3. Persiapan dokumen dan perlengkapan kegiatan
4. Pelaksanaan kegiatan pengabdian
5. Penyusunan laporan kegiatan
6. Publikasi hasil kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Pada tahap ini melakukan persiapan kegiatan pengabdian meliputi pendataan dan registrasi pasien, pemeriksaan peserta oleh dosen Politeknik Kesehatan Kartini Bali.

Tahap Pelaksanaan

1. Perkenalan narasumber oleh Bidan Koordinator PMB

2. Penyampaian materi oleh narasumber menggunakan media poster, dimana peserta mengikut dengan baik dan kooperatif saat mengikuti kegiatan
3. Melakukan diskusi tanya jawab terkait materi yang diberikan oleh narasumber. Peserta sangat antusias dengan informasi terkait manfaat dari aromaterapi lavender



Gambar 1. Pembagian Soufenir Setelah Kegiatan

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 (Nurugiati, 2015). Minyak esensial dari ekstrak bunga lavender adalah sebagai aromaterapi yang memberi efek relaksasi, antineurodepressive 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 asetat dan linalool yang dapat memberikan efek rileksasi (Pusat Studi Biofarmaka, 2016).

Adapun faktor yang dapat menyebabkan kecemasan itu sendiri adalah usia pendidikan, tingkat pengetahuan ibu itu sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Anggraini (2013) yang menyatakan bahwa keadaan fisik ibu dapat

menjadi faktor yang mempengaruhi kecemasan pada persalinan Kala I. Hal ini juga didukung oleh Lestari (2015) yang menyatakan bahwa semakin muda ibu maka akan semakin mudah juga ibu merasakan cemas. Pendidikan atau tingkat pengetahuan responden akan sangat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu bersalin. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rinawati (2009) yang menyatakan bahwa pengetahuan yang rendah dapat mengakibatkan seorang mudah mengalami kecemasan. Ketidaktahuan tentang suatu hal yang baru karena kurangnya informasi akan dianggap sebagai tekanan yang dapat menimbulkan kecemasan.

Menurut (MacKinnon, 2004) dalam Riana (2015) manfaat aromaterapi selain meningkatkan keadaan fisik dan psikologis, aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang. Oleh karena itu salah satu cara 61 relaksasi yang digunakan untuk menurunkan kecemasan ialah dengan pemberian aromaterapi. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa aromaterapi lavender mempunyai manfaat dalam penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan manfaat aromaterapi lavender pada ibu bersalin berjalan lancar. Ibu-ibu peserta mampu untuk menerapkan terapi aromaterapi lavender ini guna untuk mencegah dan menurunkan kecemasan saat menghadapi proses persalinan dan bisa diterapkan saat berada di rumah. Petugas kesehatan diharapkan meningkatkan sosialisasi kepada masyarakat khususnya ibu bersalin yang akan menghadapi proses persalinan atau ibu yang sedang bersalin serta suami/keluarga bahwa salah satu cara mengatasi dan menurunkan tingkat kecemasan pada ibu adalah dapat melalui teknik relaksasi pemberian aromaterapi lavender. Persiapan yang lebih matang dalam proses kehamilan sampai dengan menjelang persalinan ibu dapat beradaptasi lebih baik pada masa pasca persalinan sehingga meminimalkan peluang munculnya rasa takut dan kecemasan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih penulis ucapkan kepada Yayasan Kartini Bali melalui Unit LPPM Politeknik Kesehatan Kartini Bali yang telah mendukung pendanaan kegiatan ini serta seluruh tim pelaksana kegiatan yang telah menyukseskan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima Kasih pula penulis ucapkan kepada PMB Bdn. Luh Ayu Koriawati, S.Tr.Keb yang telah berkenan menyediakan tempat untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Balqis, K. N. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Di Bpm Kota Palembang Tahun 2018. *Kesehatan*, 19–20.
- Cory Situmorang, Fredrika Nancy Losu, D. P. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Percepatan Persalinan Pada Ibu Primipara di RSUD Selebesolu Kota Sorong. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7, 1–8.
- Dewi, D. (2017). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Pre-Operasi Section Caesaria Di Rumah Sakit Bersalin. *Caring Nurshing Journal*, 51–56.
- Handayani, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012. *NERS Jurnal Keperawatan*.
<https://doi.org/10.25077/Njk.11.1.60-69.2015>
- Hasim, R. Pradewi. (2016). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil. Rizqika Pradewi Hasim
- Insaini, F. (2015). Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Asuhan Keperawatan. *Care Nurshing Journal*, 2, 230–235.

Jannah, Nurul. (2015). Konsep Dokumentasi Kebidanan. Yogyakarta: Ar'ruz Media

MacKinnon, K. (2004). Aromatherapy: Art or science? Highlights of Aromatherapy in Medicine Today. Inet Continuing Education Brought to Pharmacist by Pfizer Inc, 8, 8

Nurghiati, Endeh. (2015). Terapi Alternatif & Komplementer Dalam Bidang Keperawatan. Bogor: In Media

Pusat Studi Biofarmaka LPPM IPB, dan Gagasan Ulung. (2016). Sehat Alami Dengan Herbal 250 tanaman Herbal Sebagai Obat + Resep Menu Kesehatan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama