


# The Effect Of Lavender Aromatherapy And Murottal Al-Quran On Reducing Pain Of Pstparum

Eni Indrayani,<sup>1</sup> , Dyah Puji Astuti<sup>2</sup>, Dila Indriani<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Department of Midwifery, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

<sup>2</sup> Department of Midwifery, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

<sup>3</sup> Student Department of Midwifery, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

 [eni.indrayani29@gmail.com](mailto:eni.indrayani29@gmail.com)

## Abstract

**Background:** Mothers who have given birth complain of pain in the lower abdomen due to contraction (involution). It will then result in pain caused by uterine contraction, swelling breast, birth canal tears and surgery. This pain physiologically occurs during the puerperium. Nonpharmacological therapy, such as lavender aromatherapy and murottal Al-Quran can be applied to reduce the pain.

**Objective:** To apply lavender aromatherapy and murottal Al-Quran to reduce pain of postpartum mothers.

**Method:** This research is descriptive with a case study approach. Data were obtained from interview, observation, and documentation. The participants were 3 postpartum mothers who met the inclusion criteria. The instruments used were lavender oil, diffusion, stationary, murottal Surah Ar-Rah man, observation sheets (NRS), and mobile phone.

**Result:** After having aromatherapy and murottal Al-Quran for 2 weeks, there was a decrease in pain of all participants: from scale of 5 to 1 (participant 1), from 3 to 0 (participant 2), and from 5 to 2 (participant 3) – all were in no pain category.

**Conclusion:** Lavender aromatherapy and murottal Al-Quran can reduce the pain of postpartum mothers.

**Keywords:** Lavender Aromatherapy and murottal Al-Quran, postpartum pain

## Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Murottal Al Quran Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Postpartum

### Abstrak

**Latar Belakang:** Ibu yang telah melahirkan mengeluh nyeri bagian bawah perut dikarenakan adanya kontraksi atau involusi yang terjadi pada ibu ini mengakibatkan adanya rasa nyeri, yang disebabkan oleh adanya kontraksi uterus atau involusi, pembengkakan payudara, robekan jalan lahir dan pembedahan sc. Nyeri tersebut merupakan hal fisiologis terjadi selama nifas. Untuk mengatasi nyeri tersebut bisa dilakukan secara nonfarmakologi seperti aromaterapi lavender dan murottal Al-Quran terhadap penurunan nyeri pada ibu postpartum

**Tujuan:** Untuk mampu melakukan penerapan aromaterapi lavender dan murottal Al-Quran untuk menurunkan rasa nyeri pada ibu postpartum.

**Metode:** Jenis penelitian ini merupakan deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Data diperoleh dari wawancara, observasi dan dokumentasi. Partisipannya adalah 3 ibu postpartum yang telah memenuhi kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan adalah lavender oil, difusi, alat tulis, murottal surah Ar-Rahman lembar observasi (NRS) dan handphone.

**Hasil:** Setelah dilakukan penerapan selama 2 kali minggu, semua partisipan mengalami penurunan nyeri dari kategori nyeri ringan: dari skala 5 menjadi 1 (partisipan 1), 3 menjadi 0 (partisipan 2), dan 5 menjadi 2 (partisipan 3) menurun menjadi kategori tidak nyeri.



**Kesimpulan:** Aromaterapi lavender dan murottal Al-Quran dapat menurunkan rasa nyeri ibu postpartum

**Kata kunci:** aromaterapi, lavender, murottal Al-Quran, nyeri postpartum

## 1. Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO) data terbaru angka kematian ibu di dunia pada tahun 2017 setiap hari mencapai 817 jiwa. WHO memperkirakan angka kematian ibu (AKI) di dunia mencapai 211 per 100.000 angka kelahiran hidup. Menurut Survei angka sensus (Suspas) angka kematian ibu (AKI) di Indonesia pada tahun 2015 mencapai 305 per 100.000 kelahiran hidup. Beberapa faktor penyebab kematian ibu yaitu perdarahan 28%, eklamsia 24% dan infeksi 11%. Didapatkan bahwa 60% kematian ibu terjadi setelah persalinan dan 50% kematian ibu terjadi pada 24 jam pertama masa nifas [1].

Dalam 24 jam setelah proses persalinan 95 % mayoritas wanita postpartum makan mengalami nyeri perineum dan 100% wanita mengalami nyeri yang terjadi robekan perineum setelah persalinan. Pada beberapa hari nyeri tersebut akan berkurang, 60% terjadi pada perineum intrac pada hari ke 7 dan pada ibu postpartum dengan robekan perineum 91% rasa nyeri masih terjadi. [2]

Pada tahun 2016 sampai 2018 angka kematian ibu di kabupaten kebumen pada tahun 2016 menjadi 80,1% dan menurun tahun 2017 menjadi 68,38% dan pada tahun 2018 mengalami penurunan menjadi 61,38%. Terdapat 14 kasus kematian pada saat nifas yang terdiri dari 3 kasus (21%) eklamsia, 6 kasus (44%) perdarahan, 2 kasus (14%) oedema pulmo dan 3 kasus (21%) karena lain-lain [3].

Postpartum atau masa nifas (perineum) adalah mulainya masa pemulihan kembali selesai dari persalinan sampai alat-alat kandungan kembali sebelum hamil, masa nifas ini lamanya 6-8 minggu. Pada tahun 2011 sebanyak 4.975.636 jumlah jiwa ibu nifas di Indonesia menurut data kementerian kesehatan republik Indonesia. Menjaga kesehatan ibu dan bayinya baik fisik maupun psikologis dalam masa nifas hal ini peran keluarga sangat penting [4].

Setiap orang akan berbeda dalam menerima nyeri dan ada sebagian orang merasa juga merasa terganggu akan nyeri yang dia rasakan nyeri dibagian perineum. Untuk nyeri pada ibu postpartum adalah hal fisiologis tetapi apabila seorang tidak dapat menangani nyeri tersebut sehingga mengganggu aktivitas ibu sehari-hari dan juga bisa mempengaruhi mobilitas ibu hal ini bisa menyebabkan terjadinya perdarahan dan infeksi pada masa nifas [4].

Aromatherapi dari kata aroma artinya harum dan therapi berarti cara penyembuhan. Aromaterapi bisa diartikan sebagai suatu penyembuhan yang dicampur dengan minyak essensial. Salah satu aromaterapi yang sering digunakan yaitu lavender, melati, cendana, kemangi, kayu manis, mawar, jasmine, kenanga. Didunia lavender banyak digunakan salah satu nya seperti minyak penenang, antidepresi, anxiolytic, antikonvulsan, efek sedative dan bersifat menenangkan. Dikarena adanya senyawa-senyawa coumarin yang terdapat pada minyak lavender [4].

Murottal merupakan rekaman suara seorang qori'(pembaca alquran) dalam membaca Al Quran yang dilagukan [5]. Murottal Al Quran berpengaruh menurunkan hormon-hormon stres sehingga dapat memberikan rasa rileks, damai serta dapat mengalihkan rasa takut tegang dan sakit nyeri. Dengan mendengarkan murottal Al Quran beberapa menit dampak positif bagi tubuh seseorang yang mendengarkan dapat bertujuan menurunkan rasa nyeri. Dengan cara memberi terapi murottal Al Quran dapat menurunkan stres dan

meningkatkan hormon endropin alami, yang memberikan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian kita dari rasa takut cemas, tegang, dan memperbaiki sistem tubuh yang dapat menurunkan tekanan darah memperlambat pernafasan, denyut jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak. Dimana laju pernafasan lebih dalam satu atau lebih lambat sangat bagus dalam mengendalikan emosi yang menimbulkan ketenangan dan baik dalam metabolisme tubuh[6].

Pada kombinasi antara terapi pijat endropin & aromaterapi rose dengan kombinasi aromaterapi lavender & murottal Al-Quran dalam menurunkan nyeri dapat dibandingkan dimana kombinasi pijat endropin & aromaterapi rose yang mana dari 12,83 menurun menjadi 9,17 sedangkan untuk kombinasi aromaterapi lavender & murottal Al-Quran dari 7,24 menurun menjadi 3,65 sehingga dapat disimpulkan bahwa kombinasi antara aromaterapi lavender & murottal Al-Quran lebih efektif dalam menurunkan nyeri dari kombinasi pijat endropin & aromaterapi rose [7].

Berdasarkan studi pendahuluan Praktek Mandiri Bidan (PMB) Umi Muntamah, Amd.Keb di desa Giwangretno Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen pada bulan Maret 1-31 terdapat 5 dan April 1-30 terdapat 5 ibu postpartum yang mengalami nyeri setelah melahirkan. Berdasarkan fenomena diatas penulis merasa tertarik dan akan melakukan tindakan “Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Murottal Al Quran Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Postpartum”.

## 2. Metode

Metode Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pendekatan metode dekriptif dengan case studi one group pre dan post test pada 3 responden di wilayah PMB Umi Muntamah, Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen. Proses pengumpulan data dilakukan selama 1 hari. Sebelum dilakukan penelitian responden akan diberi penjelasan tentang tujuan manfaat dan informed consent sesuai dengan etika penelitian sebagai bentuk persetujuan antara responden dan penulis.

Pengumpulan data pada penelitian ini didapatkan dari data primer yaitu fakta-fakta yang dikumpulkan oleh peneliti pada saat penelitian berlangsung. Data yang diperoleh dari lembar observasi pre-test dan post-test. Sedangkan data sekunder diperoleh dari sumber-sumber yang ada (jurnal dan skripsi).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi, SOP, dan pencatatan data sebagainya.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Data dari studi kasus ini di dapatkan langsung dari responden dan berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti selama 2 kali pertemuan. Studi kasus ini dilakukan pada ibu postpartum Umi Muntamah, Amd.Keb Giwangretno Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen, dimana semua responden sama-sama memiliki nyeri setelah melahirkan. Ketiga partisipan ini masing-masing mendapatkan penerapan yang sama selama 2 kali pertemuan yang dilakukan selama 10 sampai 15 menit, dimana tujuan dalam penerapan ini adalah mampu melakukan penerapan pada Pengaruh Aromaterapi Lavender dan murottal Al-Quran terhadap menurunkan nyeri pada Ibu Postpartum.

### 1. Penerapan Aromaterapi Lavender dan murottal Al-Quran terhadap penurunan nyeri ibu postpartum

Setelah peneliti menjelaskan penerapan dan penggunaan lembar observasi NRS peneliti menanyakan pengetahuan partisipan tentang tingkatan skala nyeri yang dirasakan hasil yang didapatkan bahwa pengetahuan seluruh partisipan 100% dikurang mengetahui tingkatan nyeri yang dialami oleh partisipan yang terletak pada [tabel 1](#) yaitu:

no	nama	Umur	paritas	Pengetahuan partisipan
1	Ny S	26 tahun	P1A0Ah1	6 (nyeri hebat)
2	Ny F	31 tahun	P3A0Ah3	4 (nyeri ringan)
3	Ny K	27 tahun	P2A0Ah2	6 (nyeri hebat)

Sumber : Data Primer, 2021

### 2. Tingkatan Skala Sebelum dilakukan Penerapan Aromaterapi Lavender dan Murottal Al-Quran

Sebelum diberikan penerapan Aromaterapi Lavender dan murottal Al-Quran dilakukan pengukuran tingkat skala yaitu dengan menggunakan lembar observasi nyeri NRS dan menjelaskan kepada partisipan oleh peneliti dengan cara pengisian dimana partisipan menjawab pertanyaan yang ditanya oleh peneliti kemudian peneliti melakukan observasi dengan menggunakan lembar observasi dan melihat ekspresi muka partisipan ketika ditanya oleh peneliti selama 10 menit. Hasil yang dilakukan selama observasi terhadap ibu pospartum diketahui bahwa ketiga partisipan mengalami nyeri setelah melahirkan dengan kategori nyeri ringan adalah 100% yang tertera sesuai dengan [tabel 2](#) yaitu :

No	Nama Partisipan	Umur	Skor Sebelum Diberi Penerapan Aromaterapi Lavender Dan Murottal Al-Quran	Kategori Nyeri
1.	Ny S	26	5	Ringan
2.	Ny F	31	3	Ringan
3.	Ny K	27	5	Ringan

Sumber: data primer, (2021)

### 3. Tingkatan Skala Setelah diberi Aromaterapi Lavender dan Murottal Al-Quran terhadap Penurunan nyeri ibu Postpartum

Setelah diberikan Penerapan Aromaterapi Lavender dan Murottal Al-Quran pada partisipan dilakukan pengukuran tingkatan skala nyeri menggunakan lembar observasi nyeri NRS oleh peneliti dengan cara yang sama dimana partisipan menjawab pertanyaan yang telah diajukan oleh peneliti dan peneliti melakukan observasi dengan menggunakan lembar observasi dan melihat ekspresi muka partisipan saat ditanya oleh peneliti selama 10 menit. Hasil yang dilakukan selama observasi terhadap ibu pospartum setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender dan murottal al-quran yang diketahui bahwa ketiga partisipan mengalami nyeri setelah melahirkan dengan kategori tidak nyeri adalah 100% yang tertera pada [tabel 3](#) sebagai berikut:

Nama Partisipan	Umur	Skor Setelah Diberi Penerapan Aromaterapi Lavender dan Murottal Al-Quran	Kategori Nyeri
Ny S	26	1	Tidak nyeri
Ny F	31	0	Tidak nyeri
Ny K	27	2	Tidak nyeri

Sumber: data primer, (2021)

### 3. Perbedaan selisih skor sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender dan murottal

Hasil perbedaan selisih skor sebelum dan sesudah dilakukan penerapan aromaterapi lavender dan murottal al-quran dalam menurunkan nyeri ibu postpartum di PMB Umi Muntamah, Amd.Keb yang dimana sebelum diberikan penerapan pada ibu postpartum didapatkan skor dengan hasil 100% atau seluruh partisipan memiliki nyeri setelah melahirkan kategori nyeri ringan dan setelah diberikan penerapan aromaterapi lavender dan murottal al-quran pada ibu postpartum menjadi penurunan 100% sehingga menurunkan rasa nyeri. Hal ini membuktikan bahwa perbedaan selisih skor sebelum dan setelah diberikan penerapan mengalami skor menurun 100% pada ibu postpartum pada [tabel 4](#) sebagai berikut :

No	Nama Partisipan	Sebelum Penerapan Skor Kategori nyeri	Setelah Penerapan skor kategori nyeri	Selisih skor
1	Ny S	5 (ringan)	1(tidak nyeri)	4
2	Ny F	3 (ringan)	0 (tidak nyeri)	3
3	Ny K	5 (ringan)	2 (tidak nyeri)	3

Sumber : Data primer, (2021)

## 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil asuhan penerapan yang dilakukan pada ibu postpartum yang mengalami nyeri di PMB Umi Muntamah, Amd.Keb tentang pengaruh aromaterapi lavender dan murottal Al-Quran terhadap penurunan nyeri ibu postpartum dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Mampu melakukan penerapan pada pengaruh Aromaterapi Lavender dan Murottal Al-Quran dapat menurunkan nyeri pada ibu postpartum yang dilakukan 2 kali pertemuan kepada 3 partisipan selama 10 sampai 15 menit pada tanggal 18 juli 2021 memberikan penerapan dan 23 juli 2021 memberikan penerapan dan mengevaluasi penerapan aromaterapi lavender dan murottal al-quran untuk menurunkan nyeri ibu postpartum.

2. Tingkatan skala nyeri sebelum dilakukan penerapan Aromaterapi Lavender dan Murottal Al-Quran pada ketiga responden adalah 100% dengan skor 5, 5 & 3 kategori nyeri ringan.
3. Tingkatan skala nyeri sesudah dilakukan penerapan Aromaterapi Lavender dan Murottal Al-Quran pada ketiga responden adalah 100% dengan skor 2, 1 & 0 kategori tidak nyeri.
4. Perbedaan selisih skor seluruh responden setelah diberikan penerapan Aromaterapi lavender dan murottal Al-Quran terhadap penurunan nyeri ibu postpartum dimana sebelum diberikan penerapan skor 100% nyeri ringan dan setelah diberikan penerapan skor 100% menurun.

## Referensi

- [1] P. A. Pontianak and E. Noftalina, "BAHAYA NIFAS DAN BAYI BARU LAHIR," vol. 1, no. 1, pp. 1–5, 2021.
- [2] M. Jamko, "Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol XIII, No II, September 2020 ISSN 1978-3167, E-ISSN 2580-135X," vol. XIII, no. II, pp. 103–108, 2020.
- [3] T. Budiarti, "No pengaruh relaksasi genggam jariterhadap skala nyeri luka perineum ibu postpartum Title," pp. 1–14, 2018.
- [4] D. Maryani and D. Himalaya, "Efek Aroma Terapi Lavender Mengurangi Nyeri Nifas," *J. Midwifery*, vol. 8, no. 1, pp. 11–16, 2020, doi: 10.37676/jm.v8i1.1028.
- [5] P. Priyanto and I. I. Anggraeni, "Perbedaan Tingkat Nyeri Dada Sebelum Dan Setelah Dilakukan Terapi Murotall Al-Quran," *J. Keperawatan*, vol. 11, no. 2, pp. 135–142, 2019, doi: 10.32583/keperawatan.v11i2.517.
- [6] N. N. Sari Wahyuni, Nurul Komariah, "PERBEDAAN NYERI PERSALINAN PADA IBU YANG MENDAPATKAN TERAPI MUROTTAL QUR ' AN DAN MUSIK KLASIK DI KLINIK BERSALIN KOTA PALEMBANG THE DIFFERENCE OF LABOR PAIN ON MOTHERS GET MURROTAL QUR ' AN AND CLASICCAL MUSIC AT MATERNITY CLINIC IN PALEMBANG Sari Wahyu," *J. Kesehat. Poltekkes Palembang*, vol. 14, no. 2, pp. 7–12, 2019.
- [7] L. Natalia and D. Aprilianti, "EFEKTIFITAS KOMBINASI PIJAT ENDORPHIN DAN AROMA TERAPI ROSE PUSKESMAS PAHANDUT KOTA PALANGKA RAYA MODEL KONTROL PALANGKARAYA Effectiveness Of The Combination Of Endorphin Massage And Aromatherapy Rose Against Pain Reduction In Childbirth In The Pahandut H," 2021, [Online]. Available: <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm%0AEFEKTIFITAS>.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)