

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER PADA IBU NIFAS DENGAN NYERI JAHITAN PERINEUM

Winda Yunyaty Harianja¹, Anggrani Wulandari¹

¹STIKES Budi Mulia Sriwijaya, Sumatra Selatan, Indonesia

Article Info

Article History

Submission: 6-2-2026

Review: 10-02-2026

Accepted: 17-02-2026

Keywords

lavender aroma, perineum pain

Abstract

Background : Postpartum mothers almost always experience various discomforts caused by uterine involution, perineal trauma or tears, whether spontaneous or due to an episiotomy, breast engorgement, labor fatigue, and other physiological changes. The most common discomforts include abdominal pain (afterpains), vaginal and perineal pain, breast swelling and tenderness, excessive sweating, constipation, hemorrhoids, and more. Pain is an unpleasant subjective and emotional sensory experience that is obtained related to real tissue damage, potentially damaged or describing the condition of the occurrence of damage. Treatment that is often used to reduce pain in the form of pharmacological treatment and non-pharmacological therapy, one of which is relaxation of distraction, warm compress, and aromatherapy. The mechanism of aromatherapy in the human body takes place through two physiological systems, namely the circulation of the body and the olfactory system, fragrance can affect a person's priks, memory, and emotions. One of the aromatherapy that can be used is lavender aromatherapy. Lavender aromatherapy can provide calmness, comfort, confidence, reduce stress, reduce pain, unbalanced emotions, panic, lavender can reduce pain and can provide relaxation.

Method : Bivariate analysis test in this study using Wilcoxon analysis. The place to take research is in 7 Ulu Health Center. Sampling with non-probability sampling techniques of purposive sampling type. Samples taken as many as 30 mothers nifas 6 hours post partum. The main instrument used in this study is the assessment format.

Results : Mann Whitney test results obtained $0.000 < 0.05$, which means there is an influence of lavender therapy aroma giving in Nifas mother with perineum stitch pain in 7 Ulu health center

Conclusion: There is an influence of lavender aroma in the mother nifas with perineum pain

Copyright © 2026 Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Pendahuluan

Periode setelah persalinan melalui organ reproduksi tanpa menggunakan alat atau obat disebut postpartum spontan. Ini dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika organ reproduksi kembali seperti semula, yang berlangsung sekitar enam minggu atau lebih (Rinjani *et al.*, 2025).

Ibu yang memasuki masa pasca persalinan hampir selalu mengalami berbagai ketidaknyamanan yang dapat disebabkan oleh involusi uterus, trauma pada perineum atau robekan perineum, baik yang terjadi secara spontan maupun karena episiotomi, bendungan ASI, kelelahan karena proses persalinan, dan perubahan fisiologis lainnya. Nyeri perut (afterpains), nyeri vagina dan perineum, bengkak dan nyeri payudara, keringat berlebih, konstipasi,

*Corresponding author:

Winda Yunyaty Harianja

E-mail address: windaharianja@gmail.com

Jurnal Ilmu Kebidanan vol. 16 no. 1, 2026
doi: <https://doi.org/10.54444/jik.v13i1.xxx>

hemoroid, dll, adalah jenis ketidaknyamanan yang paling umum (Satriani, 2021).

Nyeri merupakan pengalaman sensoris subektif dan emosional yang tidak menyenangkan yang didapat terkait dengan kerusakan jaringan yang nyata, berpotensi rusak atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan (Walyani and Purwoastuti, 2020).

Penanganan yang sering digunakan untuk menurunkan nyeri berupa penanganan farmakologi dan terapi non farmakologi salah satunya yaitu relaksasi distraksi, kompres hangat, dan aromaterapi. Mekanisme aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologi yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman, wewangian dapat mempengaruhi kondisi prikis, daya ingat, dan emosi seseorang. Salah satu aromaterapi yang dapat digunakan adalah aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender dapat memberikan ketenangan, rasa nyaman, rasa keyakinan, mengurangi stress, mengurangi rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, kepanikan, lavender dapat mengurangi rasa nyeri dan dapat memberikan relaksasi (Handayani, 2021). Fakta yang terjadi di lapangan ibu pasca persalinan menginginkan suatu bentuk pereda nyeri selama masa pasca persalinan, dan memerlukan penanganan terhadap rasa letih yang sedang dialami. Banyak penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat mengurangi ketidaknyamanan setelah persalinan, meredakan nyeri, dan menyebabkan pengalaman positif dan kebugaran yang lebih baik. Pengobatan farmakologis atau non farmakologis dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dan ketidaknyamanan pasca persalinan. Pemberian pengobatan non farmakologis menjadi alternatif karena lebih murah dan tidak banyak efek samping. Teknik relaksasi napas dalam, aromaterapi, instruksi senam pasca persalinan, dan saran perawatan jahitan peri adalah beberapa contoh pengobatan non farmakologis (Wulandari and Mulyati, 2022).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni, Aditia and Ristiyana, 2022) tentang aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas nyeri perineum pada ibu postpartum, diperoleh hasil yang signifikan terhadap penurunan nyeri luka jahitan perineum pada ibu postpartum dengan p-value 0,01. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Vakillian memperoleh hasil bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat mengurangi nyeri perineum pada 60 ibu nifas yang mengalami laserasi spontan atau episiotomi, 40% diantaranya tidak mengalami sakit. Dale dan Cornwell melaporkan nyeri perineum berkurang pada 635 ibu nifas yang mandi dengan menambahkan minyak lavender.

Di Indonesia, 52% ibu primipara dan 77% ibu multipara mengalami nyeri postpartum, yang menyebabkan ketidaknyamanan dan ketidaknyamanan. Dari 241 ibu yang baru melahirkan, 173 (92%) mengalami nyeri perineum pada hari pertama. Sebuah penelitian dengan survei yang dilakukan pada umur 25-30 tahun menemukan bahwa 24% dan 62% dari ibu berusia 31 hingga 39 tahun (Kemenkes RI, 2020).

Penelitian (Widayani, 2017) yang menunjukan terapi esenseal lavender berpengaruh secara positif pada kecemasan insomnia dan mengontrol rasa sakit.

Survey pendahuluan di Puskesmas 7 Ulu pada bulan Juli 2025 yang bersalin di dapatkan 65 orang ibu bersalin normal, ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum sebanyak 49 (75%), dan ibu bersalin tanpa robekan perineum 15 (25%). Dari 49 orang yang mengalami luka perineum 44 orang mengalami nyeri sedang dan 5 mengalami nyeri luka ringan. Karena itu perlu dilakukan Tindakan untuk mengurangi rasa nyeri yang dialami oleh ibu postpartum. Salah satu tindakan untuk mengurangi rasa nyeri dengan menggunakan aromaterapi lavender. Dari latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Pada Ibu Nifas Dengan Nyeri Jahitan Perineum.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan Quasi Eksperimen dengan rancangan *pre and post with Control Group* (Rukminingsih, Adnan and Latief, 2020). Penelitian ini menggunakan dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan yang diukur skala nyerinya sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi. Kelompok perlakuan diberikan aromaterapi lavender serta tetap mendapatkan prosedur standar berupa analgesik, dan kelompok kontrol hanya mendapat prosedur tetap yaitu analgesic.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum dengan luka perineum derajat 2 di ruang bersalin Puskesmas 7 Ulu yang pada bulan September 2025 ada 32 orang.

Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling, karena sampel penelitian ini didasarkan pada pertimbangan tertentu yaitu ibu postpartum dengan luka perineum derajat 2

Menurut (Sugiyono, 2020) bahwa pengambilan jumlah sampel untuk penelitian eksperimen sederhana adalah 10-20 sampel. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 15 orang untuk kelompok intervensi dan 15 orang untuk kelompok kontrol.

Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi skala nyeri Numerical rating Scales (NRS) yang skala nyeri 0-10, dengan batasan nyeri 0 tidak nyeri, 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang dan 7-10 nyeri berat. Analisa yang digunakan dengan analisis univariat yaitu mean, median dan modus dan analisis bivariat dengan Uji Wilcoxon dan Uji Mann Whitney.

Hasil

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas 7 Ulu pada bulan September 2025 dengan sampel 32 orang. Dimana sampel tersebut dikelompokkan menjadi dua yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan diberikan pemberian aromaterapi lavender selama 30 menit secara inhalasi dan juga standar prosedur tetap diberikan yaitu analgesik dan kelompok kontrol hanya diberikan standar prosedur tetap. Dari hasil penelitian didapatkan data sbb

Table 1 distribusi frekuensi nyeri perineum sebelum di beri intervensi

Kelompok	Mean	SD	Min	Max
Perlakuan	6.5	0.83	5	8
Kontrol	6.2	0.72	5	8

Berdasarkan tabel 1 Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri luka perineum responden kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi berupa analgetik dan aromaterapi lavender sebesar 6,5 (nyeri sedang). Sebagian besar responden merasakan nyeri pada tingkat 6 (nyeri sedang) dengan tingkat nyeri terendah 5 (nyeri sedang) dan tertinggi 8 (nyeri berat). Rata-rata nyeri luka perineum responden kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi berupa analgesik sebesar 6,2 (nyeri sedang). Sebagian besar responden merasakan nyeri pada tingkat 6 (nyeri sedang) dengan tingkat nyeri terendah 5 (nyeri sedang) dan tertinggi 8 (nyeri berat).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi nyeri perineum setelah di beri intervensi

Kelompok	Mean	SD	Min	Max
Perlakuan	3.30	0.83	3	6
Kontrol	5.29	0.82	7	8

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata nyeri luka perineum responden kelompok perlakuan sesudah diberikan intervensi berupa aromaterapi lavender sebesar 3,30 (nyeri ringan). Sebagian besar responden merasakan nyeri pada tingkat 4 dengan tingkat nyeri terendah 2 (nyeri ringan) dan tertinggi 5 (nyeri sedang). Rata-rata nyeri luka perineum responden kelompok kontrol sesudah diberikan intervensi berupa analgesik sebesar 5,29 (nyeri sedang). Sebagian besar responden merasakan nyeri pada tingkat 5 (nyeri sedang) dengan tingkat nyeri terendah 4 (nyeri sedang) dan tertinggi 7 (nyeri sedang).

Hasil uji normalitas untuk kelompok perlakuan pretest dan posttest diketahui berdistribusi tidak normal karena $\text{sig} < 0,05$. Demikian pula hasil uji normalitas kelompok kontrol baik pre test maupun post test diketahui tidak normal sehingga uji statistik yang digunakan adalah Wilcoxon dan Mann Withney

Table 3 Uji mann whitney

Kelompok	N	Mean	P Value
Pre	15	3.93	0,00
Post	15	5.33	0,00

Hasil uji Mann Whitney diperoleh p values sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti Ada Pengaruh Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Pada Ibu Nifas dengan Nyeri Jahitan Perineum di puskesmas 7 Ulu

Intervensi lavender mempunyai pengaruh yang lebih besar dalam menurunkan nyeri luka perineum. Nilai rata-rata nyeri luka kelompok perlakuan setelah diberikan aromaterapi lavender sebesar 3,93, sedangkan kelompok kontrol sebesar 5,33. Adaselisih 1.4 rentang nyeri antara kelompok kontrol dengan skala nyeri sedang 5,33. dibandingkan dengan kelompok perlakuan 3,93 skala nyeri ringan.

Pembahasan.

Nyeri Luka Perineum sebelum diberi Intervensi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri responden untuk kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender dengan rata-rata sebesar 6,4 (nyeri sedang) dan kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi analgesik dengan rata-rata 6,3 (nyeri sedang). Hal ini berarti nyeri luka perineum ibu postpartum sebelum diberikan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan adalah sama Hal ini sama dengan penelitian (Widayani, 2017) bahwa ibu postpartum yang mengalami luka episiotomi derajat dua mengalami nyeri sedang (35,7%) dan penelitian dari (Rahmawati, 2021) bahwa didapatkan skala nyeri sedang (60%) pada ibu nifas postpartum dengan luka episiotomy Nyeri perineum yang dialami oleh ibu postpartum pada penelitian ini diakibatkan oleh proses persalinan. Saat persalinan terjadi dilatasi serviks dan distensi korpus uteri yang meregangkan segmen bawah uterus dan serviks kemudian nyeri dilanjutkan ke dermaton yang disuplai oleh segmen medula spinalis yang sama dengan segmen yang menerima input nosiseptif dari uterus dan serviks. Regangan dan robekan jaringan pada saat persalinan terjadi pada perineum dan tekanan pada otot skelet perineum, nyeri diakibatkan oleh rangsangan struktur somatik superficial dan digambarkan sebagai nyeri yang tajam dan terlokalisasi, terutama pada daerah yang disuplai oleh saraf pudendus (Mogan and Trisnawati, 2022).

Nyeri Luka Perineum setelah diberi Intervensi

Hasil dari penelitian ini pada kelompok perlakuan yaitu pemberian aromaterapi lavender dan tetap memberikan prosedur tetap penanganan nyeri dengan analgesik yaitu parasetamol didapatkan hasil sebesar 3,93 (nyeri ringan) ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widayani, 2017) setelah dilakukan pemberian aromaterapi skala nyeri yang tadinya nyeri sedang (35,7%) menjadi nyeri ringan (39,3%). Komponen kimia utama lavender yang di kandunginya adalah linalyl acetate, linalool. Linalyl acetate digunakan sebagai anestesi untuk hewan dan dapat menghambat jalu kimia. Linalool juga dapat digunakan sebagai antispasmodik (Kaparang and Handayani, 2020). Zat aktif dalam aromaterapi lavender mempunyai sifat sebagai bakterisida, analgesik, antidepresi, dan antispasmodik saat aromaterapi dihisap, linalool dan linalyl akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorphin karena itu dapat menimbulkan rasa rileks dan juga berefek sebagai analgetik (Nisa and Hidayani, 2023). Lavender juga berguna sebagai obat penenang, meringankan nyeri dan mengubah persepsi nyeri (Nurhayati and Nurjanah, 2020). hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bangun and Nur'aeni, 2013) bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap pasien pasca operasi di rumah sakit Dustira Cimahi.

Hasil penelitian ini terdapat selisih 1.4 rentang nyeri antara kelompok kontrol dengan skala nyeri sedang 5,33. Dibandingkan dengan kelompok perlakuan 3,93 skala nyeri ringan. Pada kelompok kontrol yaitu kelompok yang hanya diberikan prosedur tetap penanganan nyeri berupa analgesik parasetamol dan pada kelompok perlakuan diberikan aromaterapi lavender dan juga prosedur tetap yaitu analgesik. Meskipun demikian aromaterapi lavender mempunyai pengaruh terhadap nyeri pada luka perineum.

Daftar Pustaka

Bangun, A.V. and Nur'aeni, S. (2013) 'Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Di Rumah Sakit Dustira Cimahi', *Soedirman*

- Nursing*, 8(2). Available at: <https://doi.org/10.20884/1.jks.2013.8.2.478>.
- Handayani, L. (2021) 'Komplementer Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan', 12(1), pp. 107–118.
- Kaparang, M.J. and Handayani, S.E. (2020) 'Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Dilatasi Maksimal.', *Jurnal Kebidanan* [Preprint].
- Kemenkes RI (2020) *Pedoman Pelayanan Kontrasepsi dan Keluarga Berencana*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Mogan, M. and Trisnawati, E. (2022) 'Giving Cinnamomum Verum To Pain And Healing Of Perineum Stitch Wounds In Puerperal Mother', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(4), pp. 788–795. Available at: <https://doi.org/10.33024/jkm.v8i4.8037>.
- Nisa, K. and Hidayani (2023) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Akseptor KB Implan di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2023', 2(10), pp. 3970–3981.
- Nurhayati, S.M. and Nurjanah, S.U. (2020) 'Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif dengan Terapi Murottal Al-Qur'an', *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), pp. 21–30. Available at: <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1092>.
- Rahmawati, E.S. (2021) 'Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas di BPS Siti Alifirdaus Kingking Kabupaten Tuban (The Influence of Cold Compress Towards Perineum Injury of Post-Partum', *Jurnal sain med*, 5(2), pp. 43–46. Available at: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=PHB_QyIAAAAJ&citation_for_view=PHB_QyIAAAAJ:IjCSPb-OG4C.
- Rinjani, M. et al. (2025) *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas dan Menyusui Berdasarkan Evidence Based*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rukminingsih, Adnan, G. and Latief, M.A. (2020) *Metode Penelitian Pendidikan Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: ERHAKA UTAMAA.
- Satriani (2021) *Asuhan kebidanan pasca persalinan dan menyusui*. Malang: Ahlimedia Press.
- Sugiyono (2020) *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni, I., Aditia, D.S. and Ristiyana, S.- (2022) 'PENYULUHAN PENYULUHAN TENTANG MANFAAT AROMATERAPI SEREH (CYMBOPOGON CITRATUS) DENGAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN NYERI PASECTIO CAESAREAA SECTIO CAESAREA DI PMB LISNANI ALI BANDAR LAMPUNG', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(2). Available at: <https://doi.org/10.51933/jpma.v4i2.831>.
- Walyani, E.S. and Purwoastuti, E. (2020) *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Widayani, W. (2017) 'Aromaterapi Lavender dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Perineum pada Ibu Post Partum', *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 4, p. 123. Available at: [https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4\(3\).123-128](https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4(3).123-128).
- Wulandari, H.F. and Mulyati, S. (2022) 'Pijat Endorprin Efektif Mengurangi Nyeri Kala I Persalinan Endorphin Massage Effectively Reduce Pain During Labor', *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), p. 743. Available at: <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.754>.

