

Kompres Dingin dan Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Nyeri pada Luka Perineum di TPMB Diana Yulita Aryani Tahun 2026

Eni Indrayani¹, Khulasoh², Annisa Putri Damaranti¹

- 1) Kebidanan Program Diploma Tiga Universitas Muhammadiyah Gombong
- 2) Kebidanan Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong

Email Korespondensi: eni.indrayani29@gmail.com

ABSTRACT

The puerperium begins after the birth of the placenta and ends when the reproductive organs return to their normal state. Perineal wounds are injuries that occur in the perineal area. In the world, 50-60% of mothers who give birth vaginally will experience perineal suture wounds. In 2017, in Indonesia, 60% of mothers experienced perineal sutures during childbirth, of which 30% were episiotomies, and 35% were vaginal sutures caused by natural birth due to perineal tears. In handling it, namely with a cold compress to relieve pain and reduce the activity of muscle nerve endings, and aromatherapy, which can release endorphin hormones to relieve pain and emotional imbalance. To determine the effectiveness of cold compresses and lavender aromatherapy to reduce perineal wound pain. This research used a case study design to uncover the truth. Type of quantitative research. The facts of this study were obtained through interviews, observation and documentation. Respondents of this study were 3 postpartum women with spontaneous labour without a history of complications according to the inclusion and exclusion criteria. The application showed that before the application of cold compresses and lavender aromatherapy, all respondents (100%) experienced moderate pain. After applying cold compresses and lavender aromatherapy, 20 respondents (66.7%) experienced moderate pain, and 10 respondents (33.3%) experienced mild pain, so that all respondents (100%) experienced a decrease in pain. The application of cold compresses and lavender aromatherapy effectively reduces perineal wound pain.

Keywords: *puerperium, perineal wound, cold compress, aromatherapy*

PENDAHULUAN

Masa nifas dimulai setelah lahirnya plasenta dan berakhir saat organ reproduksi kembali ke keadaan normal. Umumnya masa pascapersalinan berlangsung sekitar enam minggu.

Gejala umum yang dikeluhkan ibu saat ini antara lain nyeri perineum akibat melahirkan (Dolang, 2019). Masalah ibu pasca melahirkan terutama yang berkaitan dengan luka perineum, masih memerlukan perhatian serius saat ini.

Luka perineum adalah cedera yang terjadi pada area perineum (Gustirini, 2021). Luka-luka ini dapat menyebabkan disfungsi organ reproduksi wanita dan juga dapat memicu pendarahan dan infeksi. Kondisi ini dapat menyebabkan kematian akibat pendarahan dan sepsis (Karnila & Susilowati, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 dalam Itsna & Larasati (2022) diperkirakan sekitar 50-60% ibu yang melahirkan secara pervaginam akan mengalami luka jahitan perineum. Di Indonesia, jumlah luka perineum saat melahirkan semakin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2010, sekitar 26,3% ibu menjalani prosedur tersebut, meningkat menjadi 30,3% pada tahun 2011 dan mencapai 39,3% pada tahun 2012.

Berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017, dari 2.000 kelahiran alami, sekitar 60% ibu mengalami jahitan perineum saat melahirkan, yang mana 30% merupakan episiotomi, dan 35% merupakan jahitan vagina yang disebabkan oleh kelahiran alami akibat robekan perineum. Selain itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) melaporkan bahwa 2,7 juta kasus ruptur perineum terjadi di seluruh dunia pada tahun 2015.

Di Indonesia, jumlah ibu yang bersalin pada tahun 2015 mencapai 73. 375. 000, dengan 575. 685 di antaranya berasal dari Jawa Tengah (Itsna & Larasati, 2022). Di Jawa Tengah, sekitar 75% ibu yang melahirkan secara normal menderita robekan perineum. Sebuah studi tahun 2020 menemukan bahwa dari 1.951 kelahiran alami, 57% memerlukan jahitan (Cindy, 2024). Berdasarkan data yang diperoleh dari Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kebumen terdapat total 1.533 kasus persalinan pada tahun 2011 sebanyak 922 kasus atau 60,1% dialami oleh ibu primipara yang mengalami ruptur perineum, sedangkan sisanya, 213 kasus terjadi pada ibu multipara.

Untuk mengatasi masalah luka perineum pada periode postpartum, pemerintah Indonesia telah mengeluarkan Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 1464/Menkes/Per/X/2010, yang mengatur izin dan penyelenggaraan praktik bidan, termasuk kewenangan dalam penanganan persalinan normal. Dalam kerangka kewenangan tersebut, disediakan program pemeriksaan postpartum yang minimal melibatkan empat kali kunjungan. Pelayanan postpartum ini mencakup penyuluhan, konseling, serta perawatan luka perineum. Tujuan dari program ini adalah untuk melakukan

deteksi dini, pencegahan, dan pengobatan terhadap kemungkinan gangguan kesehatan bagi ibu dan bayi (Astuti & Warsiti, 2019).

Dampak nyeri pada luka perineum pada ibu postpartum dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Nyeri ini dapat mengganggu mobilitas, pola nutrisi, dan pola istirahat ibu, serta memengaruhi suasana hati. Selain itu, ibu juga mungkin mengalami kesulitan saat buang air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB), yang pada akhirnya mengganggu aktivitas sehari-hari termasuk perawatan bayi. Hal ini bisa menghambat kegiatan domestik, mengurangi interaksi sosial, bahkan mengganggu karir ibu. Nyeri perineum sering kali disebabkan oleh trauma, seperti robekan pada perineum, yang bisa menimbulkan ketidaknyamanan dan *dyspareunia*. Luka perineum berpotensi memengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis ibu setelah melahirkan. Data menunjukkan bahwa sekitar 23-24% ibu yang baru melahirkan mengalami nyeri dan ketidaknyamanan dalam 12 hari setelah persalinan. Jika nyeri pada luka perineum tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat mengurangi kenyamanan ibu, berpotensi mengganggu proses pemulihan mereka (Azzah, 2022).

Ada berbagai pendekatan untuk mengatasi nyeri akibat luka perineum yang bisa dilakukan baik melalui metode farmakologi maupun nonfarmakologi. Penanganan secara farmakologi biasanya melibatkan penggunaan obat-obatan, namun metode ini dapat menimbulkan risiko bagi bayi, karena zat aktif dalam obat dapat masuk ke dalam aliran darah dan terakumulasi dalam air susu ibu (ASI) yang berpotensi menyebabkan reaksi alergi atau diare pada bayi. Sebaliknya, pendekatan non-farmakologis dianggap lebih aman karena memiliki risiko yang lebih rendah, tidak menimbulkan efek samping, dan memanfaatkan proses fisiologis yang alami (Mayangsari & Sari, 2021).

Salah satu pendekatan non-farmakologi yang efektif untuk mengurangi nyeri pada ibu postpartum akibat luka episiotomi di area perineum adalah dengan menggunakan kompres dingin. Metode ini melibatkan penempatan benda dingin pada kulit, yang dapat memicu *vasokonstriksi* pada pembuluh darah. Proses ini berfungsi untuk meredakan rasa nyeri serta menurunkan aktivitas ujung saraf pada otot. Penerapan kompres dingin telah terbukti efektif dalam mengatasi nyeri pada luka perineum (Mayangsari & Sari, 2021). Hasil dari penelitian Ulfa dan

Monica (2020), aplikasi pemberian kompres dingin terbukti dapat menurunkan nyeri luka perineum.

Aromaterapi adalah salah satu alternatif yang efektif untuk meredakan nyeri tanpa penggunaan obat-obatan. Ketika aroma dari bahan-bahan aromaterapi dihirup, zat aktif yang terkandung di dalamnya dapat merangsang hipotalamus, kelenjar yang bertanggung jawab untuk mengeluarkan hormon endorfin. Lavender adalah salah satu jenis aromaterapi yang paling populer, yang diketahui mampu meningkatkan gelombang alfa di dalam otak. Gelombang alfa ini berkaitan dengan keadaan rileks, tetapi akan menghilang saat seseorang mengalami pikiran yang penuh atau berada dalam situasi yang penuh stres. Aromaterapi lavender tidak hanya memberikan rasa nyaman dan keterbukaan, tetapi juga meningkatkan keyakinan diri. Lavender juga dikenal mampu meredakan perasaan tertekan, stres, nyeri, ketidakseimbangan emosi, histeria, frustrasi, dan panik. Penelitian telah menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi intensitas nyeri perineum pada ibu postpartum. Hasilnya menunjukkan penurunan nyeri luka jahitan perineum yang signifikan, yang

diuji pada tingkat α 0,01 (Mayangsari & Sari, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain pendekatan studi kasus (*case study*). Studi kasus (*case study*) merupakan metode yang mendalami suatu subjek untuk mengungkap kebenaran dengan cara merumuskan masalah hingga mencapai hasil sementara, kemudian mengolah data penelitian dan dilanjutkan dengan analisis data sampai kesimpulan (Rahmawati, 2023). Studi ini mengadopsi pendekatan penelitian yang bersifat kuantitatif. Menurut Suharsimi (2020) penelitian kuantitatif merupakan sebuah metode penelitian yang dilakukan dengan cara terorganisir, terencana, dan terstruktur. Tujuannya adalah untuk menyelesaikan masalah dengan memanfaatkan data berbentuk angka, pengolahan statistik, serta melalui struktur dan percobaan yang terkontrol.

Studi kasus ini melibatkan 30 ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusinya adalah ibu nifas dengan persalinan spontan tanpa riwayat komplikasi, ibu nifas dengan ruptur perineum derajat 1 – 2, ibu nifas bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusinya adalah ibu nifas dengan

riwayat penyakit jiwa, ibu nifas dengan riwayat alergi terhadap aroma lavender, ibu nifas dengan alergi dingin.

HASIL

Penerapan asuhan kebidanan yang dilakukan di TPMB Diana Yulita yang terletak di Desa Sawangan, Kecamatan Alian, Kabupaten Kebumen. Penerapan ini hanya difokuskan pada ibu nifas yang mengalami nyeri pada jahitan perineum. Penerapan ini berupa kompres dingin dan aromaterapi lavender. Pemberian kompres dingin dengan menggunakan ice gel pack dengan suhu 15°C diletakan di atas luka perineum untuk mengurangi nyeri. Diberikan 10 – 15 menit selama 3 hari. Aromaterapi lavender merupakan esensial yang berfungsi sebagai bahan rileksasi dengan cara difusi melalui diffuser diberikan 30 menit selama 3 hari. Penilaian nyeri yang dirasakan oleh ibu nifas dilakukan dengan cara, ibu

menunjuk lembar skala nyeri menggunakan skala 0 – 10.

a. Tingkatan nyeri sebelum dilakukan penerapan kompres dingin dan aromaterapi lavender

Sebelum diberikan penerapan kompres dingin dan aromaterapi lavender dilakukan pengukuran tingkat skala nyeri yaitu dengan menggunakan lembar pengukuran nyeri NRS dan menjelaskan cara pengisian lembar pengukuran nyeri yaitu responden melingkari angka yang paling sesuai dengan intensitas nyeri yang dirasakannya pada skala numerik dimana 0 menunjukkan tidak nyeri, 1 – 3 nyeri ringan, 4 – 6 nyeri sedang, 7 – 9 nyeri berat terkontrol, 10 nyeri berat tidak terkontrol. Tingkatan skala nyeri sebelum dilakukan penerapan kompres dingin dan aromaterapi lavender sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat nyeri sebelum dilakukan penerapan

Tingkat Nyeri	Jumlah Responden	%
Tidak nyeri	0	0%
Nyeri ringan	0	0%
Nyeri sedang	30	100%
Nyeri berat terkontrol	0	0%
Nyeri berat tidak terkontrol	0	0%
Total		100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1, bahwa 30 responden mengalami nyeri setelah

melahirkan kategori nyeri sedang 100%.

- b. Tingkatan nyeri setelah dilakukan penerapan kompres dingin dan aromaterapi lavender

Setelah diberikan penerapan kompres dingin dan aromaterapi lavender dilakukan pengukuran tingkat nyeri yaitu dengan menggunakan lembar pengukuran nyeri NRS dan menjelaskan cara

pengisian lembar pengukuran nyeri yaitu responden melingkari angka yang paling sesuai dengan intensitas nyeri yang dirasakannya pada skala numerik. Tingkatan nyeri setelah dilakukan penerapan kompres dingin dan aromaterapi lavender sebagai berikut:

Tabel 2. Tingkatan skala nyeri setelah dilakukan penerapan

Tingkat Nyeri	Jumlah Responden	%
Tidak nyeri	10	33,3%
Nyeri ringan	20	66,7%
Nyeri sedang	0	0%
Nyeri berat terkontrol	0	0%
Nyeri berat tidak terkontrol	0	0%
Total		100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2, setelah dilakukan penerapan diketahui bahwa responden yang mengalami nyeri ringan 66,7% dan tidak nyeri 33,33 %.

- c. Efektifitas sebelum dan sesudah diberikan kompres dingin dan aromaterapi lavender

Efektifitas penurunan nyeri dapat dilihat dari perbedaan selisih skor sebelum dan setelah diberikan penerapan kompres dingin dan aromaterapi lavender yang menggunakan lembar pengukuran nyeri NRS didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Efektifitas nyeri setelah dilakukan penerapan

Efektifitas Setelah Dilakukan Penerapan	Jumlah Responden	%
Tetap	0	0%
Menurun	30	100%
Tidak menurun	0	0%
Total		100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 3, efektifitas sebelum dan sesudah dilakukannya penerapan kompres dingin dan aromaterapi lavender untuk

menurunkan nyeri pada luka perineum di TPMB Diana Yulita Aryani yang dimana sebelum diberikan penerapan pada ibu

postpartum didapatkan skor dengan hasil 100% atau seluruh responden mengalami nyeri jahitan luka perineum kategori nyeri sedang dan setelah diberikan kompres dingin dan aromaterapi lavender pada ibu postpartum terjadi penurunan 100% menjadi nyeri ringan. Hal ini membuktikan bahwa perbedaan selisih skor sebelum dan setelah diberikan penerapan mengalami skor menurun 100% pada ibu postpartum.

PEMBAHASAN

- a. Tingkatan nyeri sebelum dilakukan pemberian kompres dingin dan aromaterapi lavender

Seluruh responden (100%) merupakan ibu nifas 6 jam, ibu nifas 2 hari, dan ibu nifas 3 hari tanpa komplikasi berdasarkan kriteria inklusi. Seluruh responden (100%) mengalami luka perineum dimana luka perineum adalah cedera yang terjadi pada area perineum. Ruptur perineum terjadi akibat kerusakan jaringan yang disebabkan oleh tekanan dari kepala janin atau bahu saat persalinan (Gustirini, 2021).

Dampak dari robekan perineum yang tidak ditangani dengan tepat menurut Kasmianti (2023) yaitu dapat menyebabkan infeksi,

komplikasi dan kematian ibu postpartum. Ada 20 responden mengalami ruptur perineum derajat 2. Derajat 2 melibatkan otot-otot perineum *superfisial* seperti *bulbocavernosus* dan perineum *transversal*. Robekan biasanya memanjang ke bawah dari bagian posterior dan/atau dinding lateral vagina, melalui sisa-sisa himen, menuju garis tengah yang menuju batas anus di bagian paling lemah dari perineum yang teregang (Kunang & Sulistianingsih 2021). Ada 10 responden mengalami ruptur perineum derajat 1. Derajat 1 melibatkan kulit dan jaringan subkutan dari mukosa vagina serta perineum anterior dan posterior (Kunang & Sulistianingsih 2021).

Seluruh responden (100%) merasakan sakit akibat jahitan pada perineum. Setiap ibu yang telah melahirkan dan mengalami cedera perineum tentu merasakan rasa sakit. Responden mengeluh mengalami ketidaknyamanan akibat nyeri yang dirasakan, hal ini sesuai teori Rahmawati (2023) yaitu yaitu sensasi sakit yang dialami pasti memberikan efek yang tidak nyaman, seperti rasa risih dan ketakutan untuk bergerak. Rasa nyeri yang dirasakan oleh ketiga

peserta termasuk dalam kategori nyeri akut. Nyeri akut ditandai dengan kemunculannya yang bisa terjadi secara tiba-tiba atau meningkat secara perlahan, dengan tingkat keparahan yang bervariasi dari ringan sampai parah. Salah satu ciri utamanya adalah rasa sakit ini tidak bertahan lebih dari enam bulan (Nanda, 2013) dalam (Nisak, 2023).

Pengukuran nyeri dapat dilakukan dengan metode NRS dikarenakan lebih efektif dan mudah dipahami pasien, hal ini sesuai teori dari Vitani (2019) yaitu metode NRS efektif untuk pengukuran nyeri dikarenakan memiliki sensitivitas yang baik, menghasilkan data yang dapat dianalisis, mudah dipahami, serta dapat digunakan secara verbal.

Nyeri dapat diatasi dengan metode farmakologi maupun non-farmakologi. Metode farmakologi untuk mengatasi rasa sakit misalnya dengan memakai obat pereda nyeri seperti asam mefenamat (Azzah, 2022). Namun, penggunaan metode ini dapat menimbulkan efek samping bagi ibu, seperti ketidaknyamanan pada lambung. Selain itu, penanganan nyeri melalui cara farmakologi juga bisa berdampak pada bayi (Azzah, 2022). Beberapa terapi non-farmakologi yang

dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri meliputi teknik distraksi, hipnosis diri, stimulasi kulit, pijat, kompres dingin, dan aromaterapi (Karnila & Susilowati, 2024). Salah satu jenis modalitas yang digunakan dalam terapi fisik adalah penerapan kompres dingin, yang memanfaatkan karakteristik fisik dari suhu dingin untuk membantu mengatasi beragam masalah, termasuk rasa sakit pada area perineum (Karnila & Susilowati, 2024). Kompres dingin merupakan penempatan benda dingin pada permukaan tubuh (Itsna & Larasati, 2022). Aromaterapi adalah suatu metode pengobatan alternatif yang memanfaatkan zat-zat dari tumbuhan yang mudah menguap, yang disebut sebagai minyak esensial, bersama dengan senyawa aromatik lainnya, yang memiliki dampak yang cukup besar (Gustirini, 2023)

Sebelum penerapan metode Kompres Dingin dan Aromaterapi Lavender untuk meredakan nyeri pada luka perineum, responden dievaluasi menggunakan lembar observasi yang mengukur tingkat nyeri dengan skala NRS.

- b. Tingkatan nyeri setelah dilakukan pemberian kompres dingin dan aromaterapi lavender

Penanganan rasa sakit yang disebabkan oleh cedera perineum dapat dilakukan dengan dua metode, yaitu dengan pendekatan medis melalui penggunaan obat-obatan namun dapat mengganggu kesehatan ibu dan bayi serta nonfarmakologis yang terdiri dari berbagai tindakan mengurangi rasa nyeri meliputi teknik distraksi, hipnosis diri, stimulasi kulit, pijat, kompres dingin, dan aromaterapi (Karnila & Susilowati, 2024). Menurut Karnila & Susilowati (2024) salah satu bentuk terapi yang tidak melibatkan obat-obatan dan paling mudah dilakukan untuk mengurangi rasa sakit pada area perineum ibu setelah melahirkan adalah dengan memanfaatkan kompres dingin serta aroma lavender.

Semua responden mengatakan saat dilakukan kompres dingin terdapat sensasi nyaman dan setelah dilakukan kompres dingin nyeri pada luka perineum berkurang. Kompres dingin merupakan penempatan benda dingin pada permukaan tubuh (Itsna & Larasati, 2022). Kompres air dingin adalah metode yang memanfaatkan suhu rendah pada area tertentu untuk menghasilkan berbagai efek fisiologis yang dapat membantu merelaksasi otot yang tegang dan mengurangi

kekakuan sendi (Dolang, 2019). Dampak fisiologis dilakukannya terapi kompres dingin yaitu penyempitan pembuluh darah, mengurangi serta menghilangkan rasa sakit, dan aktivitas ujung saraf pada otot-otot (Itsna & Larasati, 2022).

Kompres es berfungsi dengan mengaktifkan kulit untuk mengatur rasa sakit. Pengobatan dingin yang diterapkan ini akan mempengaruhi sinyal yang dikirim oleh serabut taktil A-Beta, sehingga menjadi lebih mendominasi. Hal ini menyebabkan "gerbang" nyeri tertutup dan menghalangi impuls rasa sakit tersebut (Karnila & Susilowati, 2024). Ketika kulit mendapatkan kompres dingin, terjadi pelepasan endorfin yang berfungsi menghambat sinyal dari serabut saraf sensoris A-beta. Hal ini membuat "gerbang" untuk rasa nyeri tertutup, sehingga intensitas nyeri berkurang dan proses penyembuhan menjadi lebih baik. Jadi, kompres dingin memberikan efek analgetik yang signifikan, karena mengurangi jumlah sinyal nyeri yang sampai ke otak, sehingga pasien merasakan kenyamanan yang lebih (Trianasari, 2024). Terapi dingin ini memberikan efek analgesik bekerja dengan cara memperlambat kecepatan hantaran

saraf, sehingga jumlah impuls nyeri yang mencapai otak berkurang (Rahmawati, 2023). Terapi kompres dingin dilakukan dengan cara membungkus kemasan es gel dalam kain lalu ditempatkan pada area luka perineum selama 10 hingga 15 menit, dilakukan selama tiga hari berturut-turut.

Semua responden mengatakan saat dilakukan penerapan aromaterapi lavender memberikan efek rileks serta rasa tenang dan setelah dilakukan penerapan aromaterapi lavender nyeri pada luka perineum berkurang. Aromaterapi adalah kombinasi dari dua istilah, yaitu "aroma" yang berarti bau yang menyenangkan, dan "terapi" yang mengacu pada metode penyembuhan. Oleh karena itu, aromaterapi dapat dimaknai sebagai suatu cara penyembuhan yang menggunakan minyak esensial (Maryani & Himalaya, 2020). Berbagai jenis tanaman yang dapat digunakan untuk menghasilkan aromaterapi antara lain adalah lavender (*Lavandula angustifolia*), valerian (*Valeriana officinalis*), peppermint (*Mentha piperita L.*), mawar (*Rosa damascena*), serai (*Cymbopogon citratus*), chamomile (*Matricaria recutita*), melati

(*Jasminum grandiflorum*), serta rosemary (*Rosmarinus officinalis*) (Pratiwi & Subarnas, 2020). Jenis aromaterapi yang digunakan yaitu lavender, dikarenakan lavender memiliki banyak manfaat sesuai teori dari Pratiwi & Subarnas (2020) yaitu lavender merupakan bagian dari keluarga Laminaceae, dikenal luas karena manfaatnya dalam merelaksasi otot, menenangkan pikiran, dan mengurangi kontraksi melalui sistem saraf.

Zat aktif yang terdapat dalam aromaterapi lavender dapat merangsang hipotalamus untuk memproduksi dan melepaskan endorfin saat aroma terapi dihirup. Endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, mampu memberikan rasa tenang, relaksasi, dan kebahagiaan, serta memiliki efek analgesik (Maryani & Himalaya, 2020). Selain itu, aromaterapi lavender juga memiliki sifat antikonvulsan, antidepresan, anxiolytic, dan memberikan efek menenangkan pada nyeri luka perineum (Khotimah, 2023). Aromaterapi juga berperan penting untuk mengurangi nyeri karena zat aktif yang terdapat dalam aromaterapi lavender dapat merangsang hipotalamus untuk

memproduksi dan melepaskan endorfin saat aroma terapi dihirup. Endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, mampu memberikan rasa tenang, relaksasi, dan kebahagiaan, serta memiliki efek analgesik (Maryani & Himalaya, 2020). Teknik pemberian aromaterapi lavender yaitu menggunakan difusi. Metode ini bertujuan untuk menenangkan saraf dan mengatasi berbagai masalah pernapasan. Caranya yaitu dengan meneteskan minyak esensial lavender 5 – 7 tetes dalam 200 – 250 ml air dalam diffuser dengan jarak 50 – 100 cm selama 30 menit.

Setelah melakukan perawatan dan menerapkan kompres dingin serta aromaterapi lavender, ketiga responden kemudian mengukur kembali tingkat nyeri menggunakan lembar observasi NRS yang sama. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa semua responden mengalami penurunan nyeri dengan kategori tidak nyeri 33,33%, nyeri ringan 66,7%, nyeri sedang 0%, nyeri berat terkontrol 0%, nyeri berat tidak terkontrol 0%.

- c. Efektifitas sebelum dan sesudah diberikan kompres dingin dan aromaterapi lavender

Subjek yang digunakan adalah 3 responden yang masuk dalam kriteria inklusi penelitian yaitu dalam masa nifas dan ruptur perineum derajat 1 dan derajat 2. Masa setelah melahirkan yang disebut puerperium berlangsung selama enam minggu setelah bayi lahir. Di fase ini, organ reproduksi wanita perlahan-lahan pulih dan kembali ke kondisi normal seperti sebelum hamil (Indrayani, 2024). Tingkatan skala nyeri sebelum diberikan kompres dingin dan aromaterapi lavender dalam kategori nyeri sedang (100 %) dan setelah diberikan kompres dingin dan aromaterapi lavender dalam kategori tidak nyeri (33,3 %) dan nyeri ringan (66,7%). Pernyataan tersebut dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest dengan menggunakan lembar observasi NRS.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu postpartum merasakan nyeri sedang pada luka perineumnya. Setiap ibu yang mengalami luka di area perineum dapat merasakan tingkat rasa sakit yang bervariasi karena nyeri adalah respons tubuh yang muncul ketika jaringan mengalami kerusakan akibat luka, baik itu luka robekan yang terjadi secara alami. Dari data yang

dikumpulkan, diketahui bahwa semua ibu postpartum sebelum mendapatkan terapi mengalami nyeri sedang (100%), dan setelah menerima terapi dengan kompres dingin serta aromaterapi lavender, terdapat penurunan nyeri (100%) menjadi tidak merasakan nyeri (33,3%) dan merasakan nyeri ringan (66,7%).

Pada penelitian Dolang (2019) menjelaskan bahwa ada pengaruh penerapan kompres dingin terhadap penurunan nyeri luka perineum dari responden yang mengalami nyeri sedang menjadi tidak nyeri. Hal ini dikarenakan kompres dingin merupakan suatu metode setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis yang dapat memberikan relaksasi pada otot yang tegang dan kekakuan sendi. Selain itu kompres dingin merupakan suatu prosedur menempatkan suatu benda dingin pada tubuh bagian luar. Dampak fisiologisnya adalah vasokonstriksi pada pembuluh darah, mengurangi rasa nyeri, dan menurunkan aktivitas ujung saraf pada otot (Dolang, 2019). Teknik ini bekerja dengan menurunkan kecepatan konduksi saraf, yang dapat menyebabkan kebas pada area yang terkena dingin. Ketika kulit mendapatkan kompres dingin, terjadi

pelepasan endorfin yang berfungsi menghambat sinyal dari serabut saraf sensoris A-beta. Hal ini membuat "gerbang" untuk rasa nyeri tertutup, sehingga intensitas nyeri berkurang dan proses penyembuhan menjadi lebih baik.

Dengan demikian, kompres dingin memberikan efek analgetik yang signifikan, karena mengurangi jumlah impuls nyeri yang mencapai otak, sehingga pasien merasa lebih nyaman (Trianasari, 2024). Ini berperan dalam mengurangi rasa sakit yang dirasakan. Dengan demikian, wanita yang baru melahirkan dapat menjalani masa pemulihan dengan lebih aman dan nyaman (Rahmawati, 2023).

Menurut penelitian Verawati (2022) terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri luka perineum, dari yang awalnya nyeri ringan menjadi tidak nyeri. Teknik relaksasi pernapasan menggunakan aromaterapi lavender memiliki perbedaan yang signifikan terhadap skala nyeri sebelum dan sesudah terapi. Penurunan intensitas nyeri terjadi karena ibu postpartum dapat menggunakan terapi tersebut dengan benar selama kurang lebih 30

menit saat ibu merasakan nyeri pada area lukanya (Verawati, 2022).

Aromaterapi jenis lavender ini efektif dalam merelaksasi otot, menenangkan pikiran, dan mengurangi kontraksi melalui sistem saraf (Pratiwi & Subarnas, 2020). Minyak esensial lavender memiliki kemampuan untuk mengurangi kecemasan serta memberikan ketenangan, keseimbangan, kenyamanan, keterbukaan, dan keyakinan. Kandungan aktif seperti linalool dan linalyl acetate dalam lavender berfungsi sebagai analgetik (Mayangsari & Sari, 2021). Pemberian Aromaterapi Lavender dengan minyak lavender dapat mempengaruhi area limbik di otak, yang berperan sebagai pusat emosi. Ini mampu mendorong tubuh untuk memproduksi hormon endorfin dan enkefalin yang terkenal memiliki khasiat sebagai penghilang rasa sakit, serta serotonin yang membantu menurunkan kecemasan dan ketegangan. Di samping itu, aromaterapi lavender juga mempunyai karakteristik antikonvulsan, antidepressan, dan ansiolytic, serta memberikan efek menenangkan pada rasa sakit akibat luka perineum (Khotimah, 2023).

Berdasarkan uraian dan hasil penelitian diatas, penerapan kompres dingin dan aromaterapi lavender efektif untuk mengurangi nyeri luka perineum pada ibu postpartum di TPMB Diana Yulita Aryani. Hal ini dibuktikan bahwa setelah dilakukan penerapan kompres dingin dan aroamaterapi lavender mengalami selisih skor sebelum dan sesudah diberi penerapan menjadi menurun (100%).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan penerapan yang dilakukan pada ibu postpartum yang mengalami nyeri luka perineum di TPMB Diana Yulita Aryani tentang pengaruh penerapan kompres dingin dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri luka perineum dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkatan skala nyeri sebelum dilakukan penerapan kompres dingin dan aromaterapi lavender pada 30 responden adalah 100% nyeri sedang.
2. Tingkatan skala nyeri sesudah dilakukan penerapan kompres dingin dan aromaterapi lavender pada 30 responden adalah 20

responden nyeri ringan 66,7% dan 10 responden tidak nyeri 33,33%.

3. Efektifitas setelah diberikan penerapan kompres dingin dan aromaterapi lavender yaitu 100% dapat menurunkan nyeri responden dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kunang & Sulistianingsih (2021). *Buku Ajar Asuhan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir Dengan Evidence Based Midwifery*. Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara, 125 - 133
<https://repository.penerbiteurka.com/media/publications/565582-buku-ajar-asuhan-persalinan-dan-bayi-bar-43b16136.pdf>
- Aqil, A. D. C. (2020). *Studi Kepustakaan Mengenai Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakit*. Jurnal Ilmiah Pamenang, (Vol 2), 1–6.
<https://doi.org/10.53599/jip.v2i2.58>
- Astuti, S. A. P., & Warsiti. (2019). *Perbedaan Lama Penyembuhan Luka Perineum Antara Yang Di Berikan Povidone Iodine Pada Ibu Post Partum*. Program Studi Bidan Pendidik Jenjang D Iv Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta, (Vol.1), 1–12.
<http://digilib.unisayogya.ac.id/1414/>
- Azzah, I., Setyarini, A. I., & Mediawati, M. (2022). *Kompres Dingin pada Penurunan Intensitas Nyeri Luka Perineum pada Ibu Nifas: Studi Literatur*. Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKes Kendal, (Vol 12), 591–604.
<http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/download/229/412>
- Cindy, F., Aini, N., Nurrohmah, A., Surakarta, U. A., Ki, J., Dewantara, H., & Tengah, J. (2024). *Penerapan Kegel Exercise terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum*, (Vol.5), 265 - 267
<https://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs/2.4.83/index.php/ensiklopedia/article/viewFile/1854/1916>
- Damayanti, D & Yudiantara, R., (2022). *Sistem Penilaian Rapor Peserta Didik Berbasis Web Secara Multiuser*. Jurnal Informatika Dan Rekayasa Perangkat Lunak, (Vol.4), 447–453.
<https://doi.org/10.33365/jatika.v2i4.1512>
- Dolang, M. W. (2019). *Pengaruh Pemberian Kompres Air Dingin Terhadap Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum*. Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents, (Vol.02), 84–87.
<https://ojs.stikesgrahaedukasi.ac.id/index.php/JIKKHC/article/download/155/167>
- Indrayani, dkk. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama, 1 - 6
https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=TB41EQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=info:ZOrUYUWFTdkJ:scholar.google.com&ots=4zvWuF2xnd&sig=jeVW5tcQmjblas99L0hDuVTPOwE&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Itsna, I. N., & Larasati, A. (2022). *Penerapan Kompres Dingin (Ice Gel) Terhadap Penurunan Nyeri Luka Episiotomi Pada Pasien Post Partum Di Rsud Dr. Soeselo Kabupaten Tegal*. Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal), (Vol.13), 87–96.
<https://doi.org/10.36308/jik.v13i2.412>
- Karnila, N., & Susilowati, T. (2024). *Penerapan Kompres Dingin terhadap Nyeri Luka Perineum pada*

- Ibu Post Partum di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar.* Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran, (Vol.1), 24–34.
<https://journal.lpkd.or.id/index.php/ViMed/article/download/750/1228>
- Kasmiati. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas; Dilengkapi dengan Evidence Based Perawatan Luka Perineum Masa Nifas.* In Paper Knowledge Toward a Media History of Documents, (Vol. 135, Issue 4, 1–13
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://elibrary.stikesghsby.ac.id/index.php%3Fp%3Dfstreampdf%26fid%3D311%26bid%3D2435&ved=2ahUKEwiwoJu0KKLAXWpRmcHHbjuOCwQFnoECBMQAQ&usg=AOvVaw1FS4gqqaLEK90y5KZ5T1U3>
- Khotimah, N. N., Sari, I. M., & Purnamawati, F. (2023). *Penerapan Aromaterapi Lavender Di Ruang Ponek Rsud Dr. Soeratno Gemolong.* Jurnal Osadhawedyah, (Vol.1), 367–372.
<https://nafatimahpustaka.org/osadha-wedyah/article/download/221/171>
- Saefuddin & Wulan, (2023) *Teknik Pengumpulan Data Kuantitatif Dan Kualitatif Pada Metode Penelitian,* (Vol.2), 784–808.
<https://journal.sttkb.ac.id/index.php/SilihAsuh/article/view/36>
- Maryani, D., & Himalaya, D. (2020). *Efek Aroma Terapi Lavender Mengurangi Nyeri Nifas.* Journal Of Midwifery, (Vol.1), 11–16.
<https://doi.org/10.37676/jm.v8i1.1028>
- Mayangsari, D., & Sari, D. G. (2021). *Manfaat Aromatherapy Lavender dan Chamomile Mengatasi Nyeri Perineum Ibu Nifas.* Jurnal Ilmiah Kesehatan, (Vol.14), 1 - 7.
<https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.523>
- Nisak, A. Z., Kusumastuti, D. A., & Munawati, M. (2023). *Perbedaan Metode Konvensional Dan Eracs Dengan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Sectio Cesarea.* Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, (Vol.14), 261–268.
<https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1689>
- Nurhidayah, A. P. (2020). *Formulasi Dan Uji Aktivitas Antibakteri Sediaan Krim Ekstrak Etanol Daun Ketapang (Terminalia Catappa L.) Terhadap Propionibacterium Acne Dan Staphylococcus Epidermidis* Skripsi, (Vol.1), 1–146.
<http://repository.stikes-bhm.ac.id/1170/1/19032022.pdf#>
- Pratiwi, F., & Subarnas, A. (2020). *Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi.* Farmaka, (Vol.18), 66–75.
<https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/27910>
- Rahmawati, E. S. (2023). *Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas di BPS Siti Alfirdaus Kingking Kabupaten Tuban.* Jurnal Sain Med, (Vol.5), 43–46.
<file:///C:/Users/LENOVO/Download/s/Afivatul+Ulya.pdf>
- Gustirini. (2021). *Pengetahuan Ibu Post Partum Normal tentang Perawatan Luka Perineum.* Jurnal Kebidanan, (Vol.10), 31–36.
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/86349869/133libre.pdf?1653310352=&responsecontentdisposition=inline%3B+filename%3DPengetahuan_Ibu_Postpartum_Normal_Tentan.pdf&Expires=1738434336&Signature=MCDYH7IrVP1QShQScqINa5K04DJDwqqfAKcfPf0dV~16GXUNHsi29b064wT3IWaL~C0Ko7PgEm45NsEbSHcP1EoA9LdEVs9PolqtF1iVHd0gZzyxkcqxw~wcWqj5FbA1BI4l4PvnYh6wenCJPWc5X8voZwxPeFldrLWcx4ng0iR5sh~lISXW4fPtUsaqdkjsM1NnwderLeT5KXa1nGPHeViH6llo12zNaeqsP6hfqWSIR2LC

- q1~tuNAT3MfuyDx7muDV4bz8y9
EmB8I6XxWbr1IqUMVyojC2Noo
QxQ0CoCnO8XFOvwZBrNjvXp4V
OrpAKDxLMkUpO8kpQg__&Key-
Pair-
Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Gustirini, Susanti, & Andriani. (2023). *Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif*. Jurnal Inspirasi Kesehatan, (Vol.1), 29–33. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i1.8>
- Sebayang, W. B., & Ritonga, F. (2021). *Nutrisi Efektif Mempercepat Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum (Systematic Review)*. Jurnal Kesehatan, (Vol.12), 330–336 <https://doi.org/10.26630/jk.v12i2.1790>
- Suharsimi, A. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jurnal Unsil (Vol.2), 211–213. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jak/article/download/6736/2597&ved=2ahUKEwixqSHg6OLAxX6SGwGHRBfCWg4FBAWegQILBAB&usg=AOvVaw35iG98lRAz0Ekqo6iMOr4c>
- Tila, L., Lestari, N., & Setianingsih, S. (2020). *Analisis Produksi Dalam Perspektif Ekonomi Islam*. Jurnal Labatila, (Vol.3), 96–120. <https://doi.org/10.33507/lab.v3i01.235>
- Trianasari, G., Putri, M. R., & Eltrikanawati, T. (2024). *Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas di TPMB Atlantika Kota Batam Tahun 2023*. Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan, (Vol.3), 10–17. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v3i1.3262>
- Verawati, B., Yuliani, I., Nugroho, S. M., Utami, J. N. W., & Nona, M. (2022). *Persalinan Dengan Aroma Terapi Lavender*. (Vol.7), 129–134. <https://core.ac.uk/download/pdf/599239828.pdf>
- Vitani, R. A. I. (2019). *Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients*. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan, (Vol.3), 1–7. <https://doi.org/10.33655/mak.v3i1.51>
- Wijaya, W., Limbong, T. O., & Yulianti, D. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas*. In *Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya* (Vol.1), 1–4. <http://repository.stikesrspadgs.ac.id/1694/1/COPYRIGHT%20BUKU%20AJAR%20ASUHAN%20KEBIDANAN%20NIFAS.pdf>