
**UPAYA MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I
MENGUNAKAN TERAPI MASSAGE EKSTREMITAS BAWAH DENGAN
JASMINE AROMATHERAPY**

Haifa Wahyu¹, Liza Fitri Lina², dan Leni Rozani³

Program Studi DIII Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, STIKes Sapta Bakti Bengkulu

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Email : ¹haifaw10@gmail.com, ²lizafitrilina@umb.ac.id, ³bunda4isya@gmail.com

ABSTRACT

Pain in labor is a natural process. If it is not handled properly it will cause other problems, namely, due to the knowledge and inexperience of the mother when facing childbirth so that hormone production increases and results in vasoconstriction which causes blood flow to the mother will decrease. This study aims to measure the effectiveness of lower extremity massage with jasmine aromatherapy to reduce pain scale in latent phase in labor. The research method was pre-experimental design, the study used a one group pre-test-post-test design, which revealed a causal relationship by involving one group of subjects. The subject group was observed before the intervention, it was observed again after the intervention was carried out. The results of statistical analysis obtained p value: 0.001. The conclusion of this study is that lower extremity massage therapy with jasmine aromatherapy reduces pain scale in latent phase of labor.

Keywords: *massage therapy, lower extremity, pain scale, labor*

PENDAHULUAN

Kondisi nyeri yang hebat pada proses persalinan memungkinkan para ibu cenderung memilih cara yang paling gampang dan cepat untuk menghilangkan rasa nyeri, Obat-obat memberikan efek samping yang merugikan yang meliputi fetal hipoksia, resiko depresi pernapasan neonatus, penurunan Heart Rate / Central nervous system (CNS) dan peningkatan suhu tubuh ibu yang dapat menyebabkan perubahan pada janin (Mander, 2013).

Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibanding dengan metode nonfarmakologi, namun metode farmakologi lebih mahal, dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik. Sedangkan metode nonfarmakologi lebih murah, simpel, efektif dan tanpa efek yang merugikan (Mander, 2013).

Metode nonfarmakologi dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan, karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya. Relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan dan perubahan posisi, relaksasi, hidroterapi, terapi panas/dingin, massage (counter pressure), musik, guided imagery, akupresur, aromaterapi merupakan beberapa teknik nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin

Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman, sederhana dan tidak menimbulkan efek merugikan serta mengacu kepada asuhan sayang ibu, dibandingkan dengan metode farmakologi yang berpotensi mempunyai efek yang merugikan (Walsh, 2007). Contoh penerapan manajemen nyeri persalinan secara non farmakologis yaitu pemijatan (massage) dan jasmine aromaterapi.

Teknik pemijatan pada titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah sehingga aliran darah dan energi di dalam tubuh kembali lancar (Dalimartha, 2008). Dalam hal ini, pemijatan akan dilakukan di bagian ekstremitas bawah yakni pada kaki. Pada saat melakukan masase pada otot-

otot kaki maka dapat meningkatkan tekanan ke otot ini secara bertahap untuk mengendurkan ketegangan sehingga membantu memperlancar aliran darah ke jantung. Masase pada kaki diakhiri dengan masase pada telapak kaki yang akan merangsang dan menyegarkan kembali bagian kaki sehingga memulihkan sistem keseimbangan dan membantu relaksasi (Aslani, 2003).

Sejumlah studi menunjukkan bahwa terapi pijat yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan kadar hormon stress kortisol, menurunkan kecemasan sehingga tekanan darah akan turun dan fungsi tubuh semakin membaik (Tarigan, 2012). Salah satu gerakan dalam pemijatan, yaitu effleurage yang dilakukan pada daerah kaki dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah perifer, dan efeknya memperlancar aliran darah balik dari daerah ekstremitas bawah menuju ke jantung (Turner, W.A., 2005). Penelitian dari Holand & Pokorny (2001) menyatakan intervensi pijat (masase) kepada pasien yang berada di ruang rehabilitasi memberi efek berupa menghilangkan kecemasan, rasa tenang dan kondisi yang rileks. Masase atau pijat akan dikombinasikan dengan minyak esensial jasmine yang merilekskan. Aroma jasmine essential oil akan ditangkap oleh indera penciuman dan diteruskan ke susunan saraf pusat, lalu pesan akan diteruskan ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi darah dan limfatik. Tandanya berupa pelepasan substansi neurokimia yang menimbulkan perasaan senang, rileks, tenang atau terangsang.

Berhasilnya penggunaan aromaterapi dalam terapi penyembuhan mengurangi kecemasan dan mengatasi nyeri, dapat dijadikan sebagai satu alternatif untuk mengurangi nyeri persalinan dibandingkan dengan penggunaan obat-obatan yang tentunya mempunyai efek samping. Berdasarkan beberapa penelitian yang berhubungan dengan aromaterapi diketahui bahwa aroma bunga atau tumbuhan dapat mempengaruhi manusia secara fisik dan psikologis. Secara fisiologis, aroma wewangian dapat menghambat perjalanan nyeri melalui teori gate control. Secara psikologis, aroma wewangian yang berasal dari tumbuhan atau bunga dapat memberikan rasa nyaman sehingga mampu membuat ibu tenang dan rileks sehingga mengalihkan perhatian dari rasa sakit yang dialaminya.

Tujuan umum dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah menurunkan intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin Kala 1 fase laten. Tujuan tersebut kemudian dijabarkan menjadi:

- a. Mengetahui intensitas nyeri persalinan sebelum dilakukan massage Ekstremitas bawah dengan jasmine aromatherapy
- b. Mengetahui intensitas nyeri persalinan setelah dilakukan massage Ekstremitas bawah dengan jasmine aromatherapy
- c. Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan dengan massage ekstremitas bawah dengan jasmine aromatherapy

MASALAH

Penurunan rasa nyeri merupakan salah satu kebutuhan ibu dalam proses persalinan. Dampak secara fisiologis nyeri persalinan menyebabkan iskemik pada plasenta sehingga janin akan kekurangan oksigen sehingga terjadi metabolisme anaerob yang menyebabkan asidosis metabolik. Dampak psikologis nyeri persalinan akan mengakibatkan ibu mengalami kesulitan untuk berinteraksi, hal ini menyebabkan ibu sulit untuk mengungkapkan perasaannya. Pengalaman yang buruk terhadap persalinan bisa mempengaruhi keengganan untuk kehamilan dan persalinan berikutnya. Kontraksi rahim menyebabkan dilatasi dan penipisan servik serta iskemia rahim akibat kontraksi arteri miometri. Pada persalinan nyeri alih dapat dirasakan pada punggung bagian bawah dan sacrum. Biasanya ibu hanya mengalami rasa nyeri ini hanya selama kontraksi dan bebas dari rasa nyeri pada interval antar kontraksi. Kondisi psikologis nyeri dan rasa sakit yang berlebihan akan menimbulkan rasa cemas. Takut, cemas dan tegang memicu produksi hormone prostatgladin sehingga timbul stress. Kondisi stress dapat mempengaruhi kemampuan tubuh menahan rasa nyeri.

METODE PELAKSANAAN

1. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu pre eksperimen dan desain yang digunakan adalah *one group pre test dan post test design* dimana pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali, Pengukuran skala nyeri sebelum perlakuan dengan aroma jasmine (01) disebut pre test dan Pengukuran skala nyeri pada pasien sesudah pemberian terapi massage ekstremitas bawah dan jasmine aromatherapy (02) disebut post test.

Data primer data yang diperoleh dari pengamatan langsung menggunakan observasi dan wawancara dengan perincian sebagai berikut, sebelum perlakuan selama 20 menit ibu dinilai, menggunakan skala ukur ordinal dengan Lembar Instrumen menggunakan Skala pendeskripsi verbal (Verbal Descriptor scale, VDS). ordinal hasilnya dicatat pada format (instrumen) kemudian responden diberikan masase ekstremitas bawah dengan *jasmine* aromaterapi, pelaksanaan penurunan intensitas nyeri pada pasien di Praktik Bidan Mandiri Susi Irma Novia S.St menggunakan skala ukur ordinal hasilnya dicatat kembali pada format (instrumen) kemudian data yang diperoleh ini dimasukkan ke dalam format pengumpulan data, tabulasi untuk diolah.

Setelah data lengkap mencapai target, data dimasukkan ke dalam format tabulasi data untuk mempermudah dalam pengolahan data secara statistik. Hasil pengolahan data yang telah dilakukan maka dilakukan deskripsi data hasil penelitian yang akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi untuk memberikan gambaran mengenai gambaran data yang di peroleh.

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilaksanakan dengan cara:

Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung pada saat penelitian dengan cara melakukan terapi massage ekstremitas bawah dan *jasmine aromatherapy*

Data Sekunder

Data sekunder ialah data yang diperoleh dari Bidan Praktik Mandiri

3. Teknik Analisa Data

Setelah data terkumpul dilaksanakan pengolahan data dengan menggunakan rumus atau aturan yang sesuai dengan pendekatan penelitian atau desain yang digunakan sehingga diperoleh suatu kesimpulan yang disebut analisis data (Arikunto, 2006).

Adapun tahapan pengolahan data sebagai berikut :

1. *Editing*

Editing atau penyuntingan data dilakukan oleh peneliti, sebelum peneliti meninggalkan responden, hal ini untuk menghindari terjadinya pengulangan pengisian panduan observasi.

2. *Scoring*

Menetapkan skor (nilai) pada setiap kuesioner, dengan cara memberikan nilai pada setiap jawaban responden.

3. *Entry data*

Pada tahap ini data yang telah dikumpulkan dilakukan pengelompokan terhadap variabel independen, selanjutnya dibuat tabel distribusi frekuensi dan dientry dengan menggunakan alat bantu komputer.

4. *Cleaning*

Tahap ini memastikan kembali bahwa data yang sudah dientry betul-betul data yang tepat dan tidak ada kesalahan sehingga data siap untuk dianalisis.

4. Lokasi, Waktu dan Durasi Kegiatan

a. Lokasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Instalasi di Bidan Praktik Mandiri Susi Irma Novia, S.St dengan alamat Belakang Pondok Kecamatan Ratu Samban, Kota Bengkulu, Bengkulu 38222

b. Waktu

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam kurun waktu 3 (tiga) bulan dari bulan Februari s.d April 2021.

c. Durasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan penyuluhan tentang pentingnya upaya menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin agar persalinan berlangsung lancar dan nyaman bagi ibu. Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan melaksanakan terapi massage ekstremitas bawah dengan *jasmine* aromaterapi. Kegiatan ini berdurasi kurang lebih selama 30 menit per pasien. Urutan kegiatannya sebagai berikut

1. *Informed consent* terhadap pasien yang mengalami nyeri persalinan kala 1 fase laten
2. Menjelaskan cara dan tujuan pengabdian pada responden
3. Menjelaskan tentang terapi *massage* ekstremitas bawah dengan *jasmine*

aromatherapy

4. Deskripsi *massage* ekstremitas bawah dengan *jasmine aromatherapy*
 - a. Melakukan pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan terapi *massage* ekstremitas bawah *jasmine aromatherapy*
 - b. Pengukuran dilakukan kembali setelah diberikan terapi *massage* ekstremitas bawah *jasmine aromatherapy*
 - c. Bahan yang digunakan yaitu Minyak pelumas untuk *massage* dan *jasmine essential oil* untuk *aromatherapy* dalam bentuk cair 4-5 Tetes, *jasmine essential oil* juga dimasukkan ke dalam humidifier untuk memperkuat efek aroma *jasmine* (Widayani, 2016).
 - d. Pengabdian melakukan uji alergi minyak pelumas dengan cara mengusap sedikit minyak ke kulit tangan responden dan observasi tanda tanda alergi pada kulit seperti kemerahan dan gatal
 - e. Pengabdian menyiapkan tempat yang nyaman untuk responden untuk dilakukan *massage* ekstremitas bawah.
 - f. Responden yang diberikan *massage* ekstremitas bawah diminta untuk mengatur posisi yang dirasa paling nyaman diatas tempat tidur masing-masing responden
 - g. Responden yang diberikan *massage* ekstremitas bawah dan *aromatherapy* minyak esensial *jasmine* kepada tiap – tiap responden dengan difasilitasi oleh fisioterapis sebagai pemberi intervensi dan peneliti sebagai observer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bahan dan perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini adalah esensial oil Aroma Jasmine (Minyak Melati), humidifier, minyak pelumas, wadah kecil, Waslap/handuk kecil, Lembar Instrumen dengan menggunakan Skala pendeskripsi verbal (Verbal Descriptor scale, VDS). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Praktik Bidan Mandiri Susi Irma Novia SST. Secara keseluruhan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar. Sambutan dari seluruh petugas kesehatan sangat baik, ramah dan bekerja sama. Antusiasme dari peserta cukup baik, hal ini bisa terlihat mulai dari awal kegiatan sampai rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai. Adapun Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

- a. Distribusi responden berdasarkan umur

Tabel 1 : Distribusi umur responden

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	<20 Tahun	3	20
2	20-35 Tahun	9	60
3	>35 Tahun	3	20
Total		15	100,0

Sumber : Data primer yang sudah diolah (2021)

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa distribusi umur pasien bersalin yang menjadi responden yaitu umur <20 tahun yaitu 3 orang (20%), 20-35 tahun yaitu 9 orang (60%) dan umur >35 tahun yaitu 3 orang (20%) responden.

Menurut Gilarso (2000), Pada usia kurang dari 20 tahun wanita belum siap secara psikis dan mental, meskipun secara biologis sudah mampu mengandung dan melahirkan. Menurut Depkes RI (2003, dalam Wulandari, 2009) usia aman untuk hamil dan melahirkan adalah usia 20-35 tahun, dari segi kesehatan ibu yang berumur kurang dari 20 tahun, rahim dan panggul belum berkembang dengan baik. Begitu sebaliknya yang berumur lebih dari 35 tahun, kesehatan dan keadaan rahim ibu tidak sebaik seperti pada saat ibu berusia 20-35 tahun. Usia merupakan satuan waktu yang digunakan untuk mengukur keberadaan makhluk hidup maupun yang telah mati. Wanita dengan

usia muda mengalami nyeri lebih berat dari nyeri yang dirasakan wanita dengan usia yang lebih tua, karena kesiapan psikologis yang dapat mempengaruhi persepsi nyeri.

- b. Skala nyeri pasien sebelum dilakukan terapi massage ekstremitas bawah dengan *Jasmine* aromaterapi

Tabel 2: Skala nyeri pasien sebelum dilakukan terapi massage ekstremitas bawah dengan *Jasmine* aromaterapi

No	Skala nyeri sebelum intervensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Berat terkontrol	15	100
2	Sedang	0	0
	Total	15	100

Sumber : Data primer yang sudah diolah (2021)

Berdasarkan Tabel 2 di atas, dapat diketahui bahwa skala nyeri pasien sebelum dilakukan terapi massage ekstremitas bawah dengan *jasmine* aromaterapi yaitu 15 orang (100 %) responden mengalami nyeri berat terkontrol.

Potter dan Perry (2005) melaporkan bahwa stimulus nyeri mengaktifkan bagian sistem limbik yang diyakini mengendalikan emosi seseorang, khususnya ansietas. Sistem limbik dapat memproses reaksi emosi terhadap nyeri, yakni memperburuk atau menghilangkan nyeri. Kecemasan seringkali menyertai nyeri. Hubungan antara kecemasan dan nyeri merupakan hubungan yang kompleks, kecemasan seringkali meningkatkan respon nyeri, tetapi nyeri juga dapat menimbulkan kecemasan. Sangat sulit untuk memisahkan dua sensasi tersebut, kesehatan emosional seseorang biasanya dapat mentoleransi lebih terhadap nyeri sedang bahkan nyeri berat dibandingkan dengan seseorang yang emosinya tidak stabil.

- c. Skala nyeri pasien setelah dilakukan terapi massage ekstremitas bawah dengan *Jasmine* aromaterapi

Tabel 3 : Skala nyeri pasien setelah dilakukan terapi massage ekstremitas bawah dengan *Jasmine* aromaterapi

No	Skala Nyeri Sesudah intervensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Berat Terkontrol	3	20
2	Sedang	12	80
	Total	15	100

Sumber : Data primer yang sudah diolah (2021)

Berdasarkan Tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa skala nyeri pasien setelah dilakukan terapi massage ekstremitas bawah dengan *jasmine* aromaterapi yaitu 12 orang (80 %) responden mengalami nyeri sedang dan 3 orang (20%) responden mengalami nyeri berat terkontrol.

Aromaterapi memberikan efek terhadap hypothalamus pada sistem saraf yang memengaruhi kerja neurochemistry untuk menghasilkan zat endorphin dan serotonin yang memberikan reaksi positif terhadap tubuh dalam merespon kondisi psikologis untuk menjadi lebih rileks dalam menghadapi ketegangan dalam hal ini respon terhadap nyeri persalinan (Koensoemadiyah, 2009). Hasil ini memperlihatkan bahwa aromaterapi dalam hal ini menggunakan aroma ekstrak melati untuk mengurangi nyeri persalinan terbukti berhasil. Metode aromaterapi memang berakar pada zaman kuno. Hal ini diyakini sama dengan farmakologi modern, menggunakan dosis yang kecil. Penggunaan aromaterapi dalam bentuk essential oil menghasilkan efek fisiologikal, psikologikal, dan farmakologikal dalam proses fisiologis (Buckle, 2003).

Penurunan nyeri dengan aromaterapi *Jasmine essential oil* mengacu pada molekul dan partikel saat dihirup akan masuk melalui hidung, kemudian diterima oleh reseptor saraf sebagai sinyal yang baik dan kemudian diinterpretasikan sebagai bau yang menyenangkan, dan akhirnya

sensori bau tersebut masuk serta memengaruhi sistem limbik sebagai pusat emosi seseorang, sehingga saraf dan pembuluh darah perasaan akan semakin rileks dan akhirnya rasa nyeri berkurang.

Menurut Nurhayati et al (2015) keberhasilan penatalaksanaan terhadap nyeri *post* operasi dapat meningkatkan kepuasan pasien terhadap pelayanan yang diberikan oleh perawat (tenaga kesehatan) didapatkan kesimpulan bahwa dengan adanya kesadaran dan perhatian terhadap nyeri yang dirasakan oleh pasien serta dilakukannya intervensi untuk mengurangi keluhan nyeri akan meningkatkan kepuasan pasien terhadap pelayanan kesehatan walaupun nyeri yang dialaminya dikategorikan nyeri sedang sampai berat dan harus beraktivitas saat mengalami sensai nyeri tersebut.

Tabel 5 : Efektivitas Terapi Massage Ekstremitas Bawah dengan *Jasmine Aromatherapy* terhadap Penurunan Skala Nyeri Persalinan

Skala nyeri	Mean	SD	<i>p-value</i>
Pre- post	6.50	78.00	0.001

Sumber : Data primer yang sudah diolah (2021)

Berdasarkan Tabel 5 di atas setelah dilakukan Uji *Wilcoxon* berdasarkan hasil uji statistik didapatkan *p value* = 0,001. Dengan demikian nilai $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan massage ekstremitas bawah dengan *jasmine* aromaterapi.

Jasmine atau bunga melati memiliki manfaat yang banyak, antara lain mengatasi ketegangan, nyeri, mempengaruhi emosi, mengurangi kecemasan, meningkatkan percaya diri, energi, dan euforia yang semuanya itu diperlukan seorang ibu ketika menghadapi proses persalinan dan kelahiran bayinya. Maka penggunaan melati pada penelitian ini sangat tepat, karena semua manfaat melati dibutuhkan ibu terutama pada kala I (satu) persalinannya. Kala I biasanya merupakan kala terlama pada tahap persalinan, sehingga membutuhkan tenaga, emosi, dan pikiran yang luar biasa pada seorang wanita. Untuk itu perlu ada suatu usaha yang dilakukan oleh orang-orang terdekat ibu, baik oleh tenaga kesehatan, suami, maupun keluarga lainnya. Memberikan terapi yang aman dan menguntungkan adalah cara yang tepat.



Gambar 1: proses *massage* ekstremitas bawah dan *jasmine aromatherapy*

Penggunaan melati yang telah dijadikan essential oil memudahkan ibu dengan cara menghirup aromanya ketika mengalami nyeri atau disaat his. Sehingga ibu tidak repot dan tidak harus dipusingkan dengan peralatan atau tindakan yang membuat dia terganggu dengan proses persalinan yang sedang dijalannya. Metode aromaterapi ada berbagaimacam. Essential oil diserap oleh tubuh melalui inhalasi/ penghirupan, topical, oral, rektal, atau vagina. Penyerapan melalui aplikasi topikal dan inhalasi merupakan dua metode yang paling umum digunakan (Buckle, 2003).¹⁰ Zat aromatik dalam minyak esensial mudah menguap dan memiliki wangi yang khas.

Menurut Dr. Rachmi Primadiati, indera penciuman akan menangkap aroma ini dan meneruskan pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat, lalu pesan akan diteruskan ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi darah dan limfatik. Tandanya berupa pelepasan substansi neurokimia yang menimbulkan perasaan senang, rileks, tenang, dan terangsang. Terbukti penelitian yang dilakukan Han, dkk di Korea tahun 2006 pada mahasiswa yang mengalami dismenorhea melaporkan bahwa aromaterapi secara luar biasa mengurangi kram pada hari ke dua menstruasi dibandingkan dengan pemijatan atau tanpa perlakuan.



Gambar 2: Massage Ekstremitas Bawah disertai Jasmine Aromatherapy

Penurunan nyeri pada responden atau ibu yang menghirup aroma ekstrak melati pada penelitian ini sama dengan yang dikemukakan Jurnal of Alternative and Complementary Medicine pada bulan April 2000. Mereka menemukan bahwa aromaterapi dapat membantu mengurangi kecemasan ibu, ketakutan dan atau nyeri selama proses persalinan. Lebih dari 50% ibu dengan aromaterapi terbatu dan hanya 14% ditemukan tidak mengalami perbedaan. Penggunaan aromaterapi selama proses kelahiran menurunkan kebutuhan penggunaan pengurang nyeri. Lebih dari 18% ibu tidak menggunakan obat penghilang nyeri selama persalinan setelah menggunakan essential oil.

Penghirupan aroma ekstrak melati pada ibu parturient kala I untuk mengurangi nyeri yang dirasakannya, cara kerjanya seperti teori *gate control*. Masuknya sensasi somatik normal ketika ada stimulasi pada serabut yang lebih besar atau hanya stimulasi pada serabut saraf besar maka saraf inhibitor dan saraf proyektor akan terstimulasi, namun saraf inhibitor mencegah saraf proyektor menyalurkan sinyal menuju otak (*gate* menutup). Menghirup aroma ekstrak melati mampu mengaktifkan saraf inhibitor sehingga saraf proyektor tidak menyalurkan sinyal nyeri menuju otak. Pengertiannya, aroma terapi mampu mengurangi konsentrasi ibu parturient terhadap nyeri yang dirasakannya.

Penurunan nyeri dengan aromaterapi mengacu pada konsep *gate control* yang terletak pada fisiologi mekanisme penghantaran impuls nyeri yang terjadi saat sistem pertahanan dibuka, dan sebaliknya penghantaran impuls nyeri dapat dihambat saat sistem pertahanan ditutup.



Gambar 3: Proses Massage dan Jasmine Aromatherapy

Aromaterapi merupakan salah satu upaya untuk menutup sistem pertahanan tersebut. Selain itu, aromaterapi memengaruhi kelancaran sirkulasi darah, sehingga suplai nutrisi ke jaringan luka tercukupi dan proses penyembuhan akan lebih cepat. Saat aromaterapi dihirup, zat aktif yang terdapat di dalamnya akan merangsang hipotalamus (kelenjar hipofise) untuk mengeluarkan hormon endorpin. Endorpin diketahui sebagai zat yang menimbulkan rasa tenang, relaks, dan bahagia.

Out Put Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I Fase Laten pada ibu bersalin. Terapi massage ekstremitas bawah dengan *jasmine aromatherapy* efektif terbukti menurunkan skala nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase laten.

SIMPULAN DAN SARAN

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Ibu bersalin pervaginam Kala 1 Fase Laten. Kegiatan *massage* ekstremitas bawah dengan *jasmine aromatherapy* berjalan dengan lancar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat seperti ini perlu dilanjutkan dan dikembangkan. Hal ini dikarenakan sebagai bahan informasi untuk meningkatkan pelayanan keperawatan dalam penatalaksanaan penurunan skala nyeri persalinan serta memberikan informasi kepada institusi pelayanan kesehatan tentang efektivitas terapi massage ekstremitas bawah dengan *jasmine aromatherapy* terhadap penurunan skala nyeri persalinan. Serta untuk menambah informasi bagi masyarakat tentang efektivitas terapi massage ekstremitas bawah *jasmine aromatherapy* terhadap penurunan skala nyeri persalinan sehingga masyarakat mampu melakukan upaya penanganan penurunan skala nyeri pada persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, R. A. N. (2018). *Pengaruh Pemberian Relaksasi Aromaterapi Mawar (Rosa Damascena Oil) Terhadap Aktivitas Saraf Simpatis Pada Pasien Hipertensi (Kajian Denyut Nadi Dan Tekanan Darah) Di Puskesmas Kedungmundu Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- Jaelani. (2009). *Aroma Terapi*. Jakarta :Pustaka Populer Obor.
- Kianpour, M., Akram Mansouri, Tayebeh Mehrabi & Gholamreza asghari, 2016. Effect of Lavender Scent Inhalation On Prevention Of Stress, Anxiety and Depression In The Postpartum Period. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, pp. 197-201.
- Koulivand et al, 2013. *Lavender and Nervous System*. Research Article Volume 2013, Article ID 681304, 10 pages : Hindawi Publishing Corporation.
- Lamadah dan Nomani. 2016. The Effect of Aromateraphy Massage Using Lavender Oil On the Level of Pain and Anxiety During Labour Among Primigravida Women. *American Journal Of Nursing Scinece* 2016; 5(2): 37-44. http://www.sciencepublishinggroup.com/j/a_jns
- Mander, R. (2007). *Nyeri Persalinan*. Jakarta: EGC.
- Maskhanah. (2011). Penerapan Teknik Pijat Effleugare sebagai Upaya Penurunan Nyeri Persalinan pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Selemba Merdeka.
- Oktavia, N.S. & Faridah, B.D. (2017). Efek Aroma Ekstrak Melati Terhadap Pengurangan Nyeri dan Kecemasan Persalinan Kala I Fase Aktif. Padang: *Jurnal Ipteks Terapan Research of applied science and education Vol II.i 4 (323-330)*
- Potter and Perry. (2011) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses &. Praktek*. Edisi 4. Vol 1. Jakarta: EGC
- Rejeki, S., Nurullita, U., Krestanti, RN. Tingkat Nyeri Pinggang Kala I Persalinan Melalui Teknik Back-Effluerage Dan Counter-Pressure. *Jurnal Keperawatan Maternitas* . Volume 1, No. 2, November 2013; 124-133
- Riskesdas. (2013). *Rencana Kerja Pembinaan Gizi Masyarakat Tahun 2013*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Kemenkes R.I.

- Sembiring, J. Br. (2019). *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita, Anak Pra Sekolah*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Setia, W. (2014). Perbedaan Pengaruh Teknik Marmet Dengan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Ibi Surabaya. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
Dari : <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/embrio/article/view/49> [19 Maret 2019]
- Suranto, A. (2004). *Khasiat & Manfaat Madu Herbal*. Depok :PT Agro Media Pustaka.
- Wahyu, H., & Lina, L. F. (2019). Terapi Kompres Hangat dengan Aroma Jasmine Essential Oil terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 406-415.
Dari <http://www.journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/view/860>