

Aromaterapi Lavender dan Pijat Relaksasi Kepala Pereda Dyspareunia

Yunik Windarti ^{1*}, Fritria Dwi Anggraini ¹, Hinda Novianti ¹,
Diah Retno Kusumawati ²

¹ Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

² Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

*Email: yunikwinda@unusa.ac.id

Abstrak

Dyspareunia sering dialami oleh ibu saat berhubungan seksual paska bersalin. Nyeri yang dirasakan mengganggu kenyamanan ibu, bahkan banyak yang takut dan membutuhkan waktu yang lama sampai berbulan – bulan baru bersedia melakukan hubungan seksual dengan suami. Pemberian aromaterapi lavender dan pijat relaksasi kepala dapat meredakan atau mengurangi nyeri saat berhubungan seksual. Tujuan kegiatan ini untuk mensosialisasikan aromaterapi lavender dan memberi pelatihan tentang pijat relaksasi kepala sebagai upaya mengurangi terjadinya dyspareunia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di RW IV Kelurahan Wonokromo Surabaya Jawa Timur pada bulan Juni 2022. Peserta yang hadir sebanyak 24 orang yang terdiri dari kader dan ibu paska melahirkan. Kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test* dengan kuesioner, kemudian sosialisasi aromaterapi lavender dan dilanjutkan dengan pelatihan pijat relaksasi kepala. Kegiatan diakhiri dengan *post-test* menggunakan kuesioner. Hasil analisis dari 16 kuesioner yang terisi penuh yang bersedia mengisi penuh mendapatkan data bahwa terjadi peningkatan pemahaman tentang aromaterapi lavender dari 25% menjadi 81,2%. Peningkatan pemahaman keterampilan tentang pijat relaksasi kepala dari 50% menjadi 93,75%. Penggunaan aromaterapi lavender pada ibu paska melahirkan sebelum melakukan aktifitas seksual dapat mengurangi nyeri saat berhubungan seksual. Pijat relaksasi kepala yang dilakukan pada ibu nifas dapat memberi kenyamanan pada ibu.

Kata kunci : Aromaterapi, Lavender, Pijat Relaksasi Kepala, ibu Nifas, Kader

Abstract

[Lavender Aromatherapy and Head Relaxation Massage for Dyspareunia]

Dyspareunia is often experienced by mothers during postpartum sexual intercourse. The pain that is felt disturbs the comfort of the mother, many are even afraid and it takes a long time, up to months to be willing to have sexual intercourse with her husband. Giving lavender aromatherapy and relaxing head massage can relieve or reduce pain during sexual intercourse. The purpose of this activity is to socialize lavender aromatherapy and provide training on relaxing head massage as an effort to reduce the occurrence of dyspareunia. This community service activity was carried out at RW IV, Wonokromo Village, Surabaya, East Java in June 2022. There were 24 participants who attended, consisting of cadres and postpartum mothers. The activity began with giving a pre-test with a questionnaire then dissemination of lavender aromatherapy and continued with head relaxation massage training. The activity ends with post test using a questionnaire. The results of the analysis of 16 fully filled questionnaires that were willing to fill in fully found data that there was an increase in understanding of lavender aromatherapy from 25% to 81.2%. Increased understanding of skills about relaxing head massage from 50% to 93.75%. The use of lavender aromatherapy in postpartum mothers before sexual activity can reduce pain during sexual intercourse. Head relaxation massage performed on postpartum mothers can provide comfort to the mother.

Keywords: Aromatherapy, Lavender, Head Relaxation Massage, Postpartum women, Cadres

PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar ibu pada akhir atau setelah nifas salah satunya adalah seksual. Saat masa persalinan dan nifas, ibu tidak bisa memenuhi kewajibanya dalam berhubungan seksual karena membutuhkan waktu setidaknya 3-4 minggu paska melahirkan untuk pemulihan. Saat ibu sudah diperbolehkan melakukan hubungan seksual, banyak yang masih takut dan terjadi dyspareunia (nyeri saat berhubungan seksual). Hal ini akan sangat mengganggu sehingga memerlukan penanganan.

Berdasarkan survei di RW IV Kelurahan Wonokromo Surabaya melalui wawancara diketahui banyak ibu paska melahirkan merasa takut berhubungan seksual meskipun sudah pulih atau selesai masa nifas dengan berbagai alasan diantaranya yaitu takut jahitan pada kemaluan lepas, nyeri saat berhubungan, masih terfokus pada bayinya, dan belum siap secara mental. Disisi lain pasangan atau suami tidak mampu menahan lagi keinginannya untuk berhubungan seks setelah istri melahirkan anak. Hal ini wajar dirasakan oleh suami yang telah "berpuasa" selama beberapa minggu atau bahkan bulan. Selain masih takut berhubungan seksual, ternyata banyak ibu yang belum mengetahui cara untuk mengurangi nyeri saat berhubungan seksual.

Pemberian aromaterapi lavender merupakan salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri. Kandungan dari aromaterapi ini bisa membuat ibu merasa tenang dan nyaman.⁽¹⁾ Selain aromaterapi lavender dengan melakukan pijatan pada daerah kepala dapat membuat ibu merasa rileks dan mengurangi stress sehingga membuat ibu nyaman.⁽²⁾

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini di RW IV Kelurahan Wonokromo Kota Surabaya Provinsi Jawa Timur pada bulan Juni 2022. Peserta kegiatan ini adalah kader dan ibu pascamelahirkan sebanyak 24 orang. Kegiatan diawali dengan *pre-test* menggunakan kuesioner, kemudian dilanjutkan dengan sosialisasi aromaterapi

lavender. Setelah sosialisasi dilanjutkan dengan pelatihan pijat relaksasi kepala. Kegiatan diakhiri dengan *post-test* menggunakan kuesioner Peserta yang bersedia mengisi kuesioner *pre* dan *post* sebanyak 16 orang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden

Kategori	N	%
Usia		
20-35 Tahun	4	25
>35 Tahun	12	75
Paritas		
Nulipara	4	25
Primipara	3	18,75
Multipara	9	56,25
Pendidikan		
Dasar	1	6,25
Menengah	12	75
Tinggi	3	18,75

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (75%) berusia > 35 tahun, sebagian besar responden (56,25%) multipara, dan sebagian besar responden (75%) berpendidikan menengah.

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Aromaterapi Lavender

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Aromaterapi Lavender				
Baik	4	25	13	81,2
Kurang	12	75	3	18,8

Tabel 2 menunjukkan bahwa pemahaman tentang aromaterapi lavender sebelum sosialisasi meningkat dari 25% menjadi 81,2 % dengan kategori baik.

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Aromaterapi Lavender

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Pijat Relaksasi Kepala				
Baik	8	50	1	93,75
Kurang	8	50	15	6,25

Tabel 3 menunjukkan bahwa pemahaman keterampilan pijat relaksasi kepala sebelum pelatihan meningkat dari 50% menjadi 93,75% dengan kategori baik.

Masa setelah persalinan, mengalami perubahan, pemulihan, penyembuhan dan pengembalian alat-alat organ reproduksi di kenal dengan puerperium.^(3,4) Setelah masa ini selesai, salah satu kebutuhan ibu adalah seksual. Nyeri berulang saat berhubungan seksual yang menyebabkan kesusahan disebut dyspareunia.⁽⁵⁾

Dyspareunia ini sering terjadi pada ibu pasca nifas. Pengobatan dengan tehnik menggunakan aroma minyak esensial dari berbagai proses penyulingan tanaman atau bunga atau pohon dengan berbagai sifat terapi yang berbeda disebut dengan aromaterapi.^(6,7) Salah satu aromaterapi tersebut adalah aromaterapi lavender. Bunga lavender yang telah menjadi minyak esensial dapat memberikan efek sedative karena mengandung bahan aktif linalool.⁽⁸⁻¹⁰⁾ Aromaterapi lavender ini mempunyai efek samping yang minimal karena termasuk nonfarmakologis.^(11,12) Meskipun banyak manfaat, namun tidak banyak orang yang mengetahui tentang aromaterapi ini. Diketahui pada tabel 3.2 menunjukkan bahwa hanya 25% orang mengetahui tentang hal tersebut. Namun setelah dilakukan sosialisasi tentang berbagai manfaat, penggunaan, dan kandungan yang ada pada minyak esensial aromaterapi lavender, pemahaman meningkat menjadi 81,2%. Beberapa hasil penelitian terkait aromaterapi diantaranya dapat menurunkan nyeri dan mencegah insomnia.^(1,13-15) Pada peserta pengabdian masyarakat ini sebagian besar (75%) berusia > 35 tahun. Usia yang cukup matang untuk memahami tentang informasi yang didapat. Di tunjang dengan tingkat pendidikan yang sebagian besar (75%) adalah menengah dan sebagian besar (56, 25%) adalah multipara.

Selain aromaterapi lavender, pijat pada daerah kepala juga dapat menunjang kesehatan ibu karena pemijatan akan membuat ibu merasa nyaman. Berdasarkan table 3.3 tingkat pemahaman akan keterampilan pemijatan pada daerah kepala

dari 50% meningkat menjadi 93,75%. Pemijatan ini akan memperlancar aliran darah, membuat ibu merasa senang dan nyaman. Pijat pada kepala dapat merangsang hormon – hormon sehingga mengendalikan rasa stress, meningkatkan kekebalan tubuh sehingga hormon endorphin keluar.^(2,16)

SIMPULAN

Pemahaman tentang aromaterapi lavender meningkat sebesar 56,2 % dan sudah sesuai target yang diharapkan. Keterampilan pijat relaksasi kepala pada ibu pasca melahirkan meningkatkan sebesar 43,75% dan sudah sesuai dari yang diharapkan dalam kegiatan ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta yang hadir dan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah mendukung penuh dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fatmawati, Rizka & Fauziah F. LAVENDER AROMATHERAPY EFFECTIVENESS IN DECREASING PAIN IN PATIENTS POST SC. *J Ilm Matern.* 2018;2(3).
2. Siti Muawanah, Desi Sariyani. PENGARUH PIJAT LAKTASI TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI BABY SPA PATI. *J Ilmu Kebidanan dan Kesehat (Journal Midwifery Sci Heal.* 2021 Jan;12(1):7 –15.
3. Jannah N. Asuhan kebidanan ibu nifas. Jakarta: AR Ruzz Media; 2011.
4. Sulistyawati A. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional; 2015.
5. Hill DA TC. Dyspareunia in Women. *Am Fam Phisician.* 2021;103(10):597–604.
6. Lee MS, Choi J, Posadzki P, Ernst E. Aromatherapy for health care: An overview of systematic reviews. *Maturitas.* 2012 Mar;71(3):257–60.

7. Ali B, Al-Wabel NA, Shams S, Ahamad A, Khan SA, Anwar F. Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pac J Trop Biomed.* 2015 Aug;5(8):601–11.
8. Anwar M, Astuti T, Bangsawan M. Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Paska Operasi Sectio Caesarea. *J Ilm Keperawatan Sai Betik.* 2018 Sep;14(1):84.
9. Perry R, Terry R, Watson LK, Ernst E. Is lavender an anxiolytic drug? A systematic review of randomised clinical trials. *Phytomedicine.* 2012 Jun;19(8–9):825–35.
10. Conrad P, Adams C. The effects of clinical aromatherapy for anxiety and depression in the high risk postpartum woman – A pilot study. *Complement Ther Clin Pract.* 2012 Aug;18(3):164–8.
11. Sayekti DI HL. Analisis risiko depresi, tingkat sleep hygiene dan penyakit kronis dengan kejadian insomnia pada lansia. *J Univ Airlangga.* 2015;3(2):181–93.
12. Ghaddafi M. Tatalaksana insomnia dengan farmakologi atau non-farmakologi. *Med Udayana.* 2013;2(1):1–17.
13. Azizah N, Rosyidah R, Destiana E. Murotal Al-Qur'an Surat Arrahman dan Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Lavendula Augustifolia*) dalam Nyeri Persalinan kala 1 Fase Aktif. *J MIDPRO.* 2020;12(1):10–7.
14. Rohimah, Siti & Utami I. PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF PADA IBU BERSALIN PRIMIPARA. *J Hum Care.* 2021;6(2):416–22.
15. Ramadhan M& Z. Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia. *Majority.* 2017;6(2):60–3.
16. Kuswandi. *Asuhan Kebidanan: Persalinan & Kehamilan.* Jakarta: EGC; 2011.