



Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Lavender Terhadap Nyeri Ibu Postpartum Di BPM Tursilah, S.Tr., Keb Lampung Tengah

The Effect Of Giving Lavender Oil Aromatherapy On Postpartum Mother Pain At BPM, Tursilah, S.Tr., Central Lampung Keb

Canthy Jour Shella¹, Neneng Siti Latifah², Nuriyanti³

^{1,2,3}Dosen Program Study DIV Kebidanan Universitas Malahayati

⁴Mahasiswa Program Study DIV Kebidanan Universitas Malahayati

Corresponding Author:

e-mail: Canthyjs481@Gmail.Com

How to Cite :

Lala Putriyaza, dkk. (2023). *The Effect Of Giving Lavender Oil Aromatherapy On Postpartum Mother Pain At BPM, Tursilah, S.Tr., Central Lampung Keb*. ANJANI Journal DOI : <https://doi.org/10.11114/anjani.1.x.x1-x2>

Kata Kunci :

aromaterapi lavender, nyeri postpartum.

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, nyeri post partum bersifat fisiologi serta berlangsung beberapa hari setelah proses persalinan. Aromaterapi merupakan proses penyembuhan yang menggunakan sari tumbuhan aromaterapi murni, aromaterapi lavender mengandung linalool yang memiliki efek relaksasi.

Tujuan : Tujuan penelitian adalah diketahui pengaruh aromaterapi minyak lavender dapat mengurangi intensitas nyeri ibu postpartum di Lampung Tengah Tahun 2021

Metode : Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian dengan pendekatan *quasi eksperimen*. Tempat penelitian ini dilakukan di BPM Tursilah, S.Tr., Keb Lampung Tengah. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan ibu postpartum berjumlah 27 ibu bersalin, dengan jumlah sampel 15 orang, Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi dan analisa data yang digunakan adalah uji *T-dependent*.

Hasil dan Kesimpulan : Hasil penelitian diketahui distribusi frekuensi rata-rata nyeri sebelum diberikan perlakuan pemberian aromaterapi lavender sebesar 6,64 dan standar deviasi sebesar 0,745. Sedangkan distribusi frekuensi rata-rata nyeri sebelum diberikan perlakuan pemberian aromaterapi lavender sebesar 4,647 dan standar deviasi sebesar 0,497. Ada pengaruh aromaterapi minyak lavender dapat mengurangi intensitas nyeri ibu postpartum ($p \text{ value } 0,000 < 0,05$). Saran bagi tempat penelitian sebagai bahan informasi bagi bidan bahwa aromaterapi lavender dapat mengurangi nyeri ibu postpartum serta dapat mengaplikasikan pada setiap pasien ibu postpartum agar nyeri ibu rasakan dapat berkurang.

Keywords :

lavender aromatherapy, postpartum pain

ABSTRACT

Background : Pain is an unpleasant emotional experience, post partum pain is physiological and lasts a few days after the delivery process. Aromatherapy is a healing process that uses pure aromatherapy plant extracts, lavender aromatherapy contains linalool which has a relaxing effect.

Objective : The purpose of the study was to determine the effect of lavender oil aromatherapy on reducing the intensity of postpartum maternal pain in Central Lampung in 2021

Methods : This type of research is quantitative with a research design with a quasi-experimental approach. The location of this research was BPM Tursilah, S.Tr., Central Lampung Keb. The population in this study was a total of 27 postpartum mothers, with a sample of 15 people. The sampling technique used was purposive sampling. Data collection using observation sheets and data analysis used is the T-dependent test.

Results and Conclusion : The results showed that the average frequency distribution of pain before being treated with lavender aromatherapy was 6.64 and the standard deviation was 0.745. While the average frequency distribution of pain before being given lavender aromatherapy treatment was 4.647 and the standard deviation was 0.497. There is an effect of lavender oil aromatherapy to reduce the intensity of postpartum maternal pain ($p \text{ value } 0.000 < 0.05$). Suggestions for research sites as information material for midwives that lavender aromatherapy can reduce postpartum maternal pain and can apply to every postpartum mother patient so that maternal pain can be reduced.

ANJANI JOURNAL is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.



PENDAHULUAN

Proses kehamilan dan persalinan masih merupakan sesuatu yang berisiko dan dapat mengancam nyawa bagi ibu dan bayi di Indonesia. Menurut *World Health Organization* pada tahun 2017 sekitar 810 perempuan meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran. Sekitar 94% dari semua kematian

ibu terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dimana 75% dari penyebab semua kematian ibu akibat komplikasi utama yaitu, perdarahan hebat, infeksi, tekanan darah tinggi selama kehamilan, komplikasi dari persalinan dan aborsi yang tidak aman (WHO, 2019).

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan diketahui bahwa terdapat data ibu bersalin pada bulan Januari Tahun 2021 sebanyak 499 persalinan. Terdapat 300 (60,1%) ibu bersalin dengan paritas primigravida dan 199 (39,9%), ibu bersalin dengan paritas multigravida. Sedangkan data persalinan pada bulan Desember 2020 terdapat ibu bersalin 44 ibu bersalin, 27 (61,36%) diantaranya adalah ibu bersalin dengan paritas primigravida dan 17 (38,63%) ibu bersalin paritas multigravida. Saat 72 ibu bersalin, jadi rata-ratanya 36 orang setiap bulan. Saat itu terdapat 2 dari 3 pasien primigravida sedang dalam persalinan kala I. Pada ibu primigravida menyatakan tidak tahan dengan nyeri yang dirasakan terutama pada kala I. Ibu merasakan nyeri dibagian perut, pinggang, punggung dan menjalar ketulang belakang.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penelitian berkeinginan melakukan mengenai pengaruh aromaterapi minyak lavender dapat mengurangi intensitas nyeri ibu postpartum BPM, Tursilah, S.Tr., Keb Lampung Tengah Tahun 2021.

Nyeri merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, persepsi nyeri seseorang sangat ditentukan oleh pengalaman dan status emosionalnya. Persepsi nyeri bersifat sangat pribadi dan subjektif. Nyeri sebagai suatu fenomena yang sulit dipahami, kompleks, dan bersifat misteri yang memengaruhi seseorang, serta eksistensinya diketahui bila seseorang mengalaminya. Nyeri adalah sensasi ketidaknyamanan yang dimanifestasikan sebagai suatu penderitaan yang diakibatkan oleh persepsi yang nyata, ancaman, dan fantasi luka (Maryunani, 2012).

Penanganan nyeri post partum dapat menggunakan terapi non farmakologi diataranya dengan aromaterapi. Aromaterapi dipercaya sebagai alternative penghilang rasa nyeri, embuat perasaan menjadi nyaman sehingga dapat mengatasi gangguan emosional, dan mampu menimbulkan sensasi menenangkan sehingga stress dapat berkurang. Aromaterapi dinilai dapat menimbulkan rasa nyaman melalui berbagai indikator, seperti munculnya respon rasa fight or flight, adanya rasa nyaman yang timbul dapat meningkatkan konsentrasi dan kinerja, pikiran lebih tenang, serta membuat jiwa terasa menjadi lebih nyaman (Azizah, 2020).

Lavender adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pijatan. Lavender mengandung linalool yang memiliki efek menenangkan/relaksasi (Dewi, 2013).

Lavender juga membantu meringankan insomnia, kecemasan, dan depresi. Aromaterapi lavender meningkatkan gelombang alfa di dalam otak, gelombang ini menggambarkan keadaan yang rileks pada seseorang dan akan meghilang apabila seseorang banyak pikiran atau dalam keadaan mental yang sibuk. Aromaterapi lavender juga memiliki rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan (Laura, 2015).

Aromaterapi merupakan alat bantu yang berkhasiat untuk menyalurkan zat-zat yang dihasilkan oleh minyak esensial secara langsung. Zat-zat yang menghasilkan dapat berupa tetes uap yang halus, serta uap yang terhirup melalui hidung dan akan tertelan lewat mulut. Caranya adalah teteskan 3 tetes minyak terapi aroma lavender, tuangkan air sebanyak 5 cc, nyalakan lilin di bawah anglo dengan suhu 600 sampai tercium baunya selama 10 menit. (Jaelani, 2017)

Alat untuk memaksimalkan aromaterapi adalah melalui diffuser. diffuser adalah alat untuk mengubah cairan minyak esensial menjadi uap yang bisa disebar ke udara dan dihirup. Ketika uap minyak dihirup, otak akan membacanya sebagai rangsangan untuk menyalakan sistem limbik. Sistem limbik itu sendiri berfungsi mengatur fungsi denyut jantung, tekanan darah, ingatan, keseimbangan hormon, hingga emosi dan stres. Jenis-jenis diffuser adalah (Pasaribu, 2020)

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini merupakan penelitian eksperimen (*Exsperimantal Research*) yaitu suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu Terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol (Notoatmodjo, 2012). penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest Posttest Desaign*, yaitu sebuah rancangan yang digunakan dengan cara memberikan perlakuan pada jangka waktu tertentu.

Tabel 1

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Tingkat nyeri sesudah pemberian aromaterapi lavender	15	4.67	0,488	4	5

Serta mengukurnya dengan observasi sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan dilakukan. Pada paradigma ini terdapat posttest setelah diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan ibu postpartum di BPM, Tursilah, S.Tr., Keb Lampung Tengah berjumlah 27 ibu bersalin. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu postpartum sebanyak 15 orang. Analisa ini digunakan untuk melihat pengaruh antara variabel independent yang pemberian aromaterapi dependent yaitu skala nyeri data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah dalam bentuk numerik. Uji statistik yang digunakan adalah Uji T test dependen karena menguji perbedaan mean antara dua kelompok data dependen yang dihubungkan adalah data numerik dengan tingkat kemaknaan 0,05. ketentuan sebagai berikut:

- Jika $p \text{ value} > \alpha (0,05)$ maka H_0 diterima & H_a ditolak yang berarti tidak pengaruh aromaterapi menggunakan minyak lavender terhadap nyeri ibu postpartum.
- Jika $p \text{ value} \leq \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak & H_a diterima yang berarti Ada pengaruh aromaterapi menggunakan minyak lavender terhadap nyeri ibu postpartum.

HASIL

Analisis Univariat

Distribusi statistic deskriptif rata-rata hasil Pengukuran nyeri ibu postpartum sebelum pemberian aromaterapi lavender

Tabel 2

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Tingkat nyeri sebelum pemberian aromaterapi lavender	15	6.60	0.737	5	8

Berdasarkan table 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 15 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau nilai rata-rata nyeri sebelum diberikan perlakuan yang dirasakan oleh ibu sebesar 6,660, dengan nilai standar deviasi sebesar 0,737, hasil skala nyeri terendah atau hasil skala nyeri minimal yaitu sebesar 5 dan hasil skala nyeri tertinggi atau hasil skala nyeri maximal sebesar 8.

Distribusi statistic deskriptif rata-rata hasil Pengukuran nyeri ibu postpartum sesudah pemberian aromaterapi lavender

Berdasarkan table 4 diatas dapat diketahui bahwa dari 15 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau nilai rata-rata nyeri sesudah diberikan perlakuan yang dirasakan oleh ibu postpartum sebesar 4,67, dengan nilai standar deviasi sebesar 0,488, hasil skala nyeri terendah atau hasil skala nyeri minimal yaitu sebesar 4 dan hasil skala nyeri tertinggi atau hasil skala nyeri maximal sebesar 5.

Analisis Bivariat

Pengaruh aromaterapi menggunakan minyak lavender terhadap nyeri ibu postpartum

Tabel 3

Hasil Pengukuran nyeri	N	Mean	SD	SE	<i>P value</i>
Sebelum diberikan Intervensi	15	6.60	0.737	0.199	0.000
Sesudah diberikan Intervensi	15	4.67	0,488	0.133	

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui rata-rata hasil skala nyeri sebelum diberikan intervensi dengan cara menggunakan aromaterapi lavender sebesar 6.60 dengan standar deviasi 0.737, sedangkan rata-rata hasil skala nyeri sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender sebesar 4,60 dengan standar deviasi 0,488, hasil uji t didapat $p \text{ value}$ 0,000 artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh aromaterapi menggunakan minyak lavender terhadap nyeri ibu postpartum.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Distribusi frekuensi rata-rata tingkat Nyeri sebelum pemberian aromaterapi lavender

Berdasarkan table 1 diatas dapat diketahui bahwa dari 15 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau nilai rata-rata nyeri sebelum diberikan perlakuan yang dirasakan oleh ibu sebesar 6,60, dengan nilai standar deviasi sebesar 0,737, hasil skala nyeri terendah atau hasil skala nyeri minimal yaitu sebesar 5 dan hasil skala nyeri tertinggi atau hasil skala nyeri maksimal sebesar 8.

Penelitian Wiwin Widayani (2017) dengan judul " Aromaterapi Lavender dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Perineum pada Ibu Post Partum". Hasil penelitian ini Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan nyeri sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender secara inhalasi ($Z=-3,77$) dengan p-value 0,001. Aromaterapi lavender dapat menjadi alternatif terapi komplementer untuk menurunkan nyeri pada ibu post partum akan tetapi diperlukan penelitian lebih lanjut dengan responden yang lebih banyak.

Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun kedalam jalan lahir. Kelahiran adalah proses dimana janin dan ketuban didorong keluar melalui jalan lahir. Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup (37-42 minggu), lahir spontan dan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik ibu maupun janin (Yovita, 2011).

Menurut peneliti berdasarkan hasil penelitian peneliti berasumsi bahwa perlu adanya upaya untuk menurunkan nyeri ibu postpartum dengan berbagai cara salah satu diantaranya adalah aromaterapi lavender.

Distribusi frekuensi rata-rata tingkat Nyeri Sesudah pemberian aromaterapi lavender

Berdasarkan table 3 diatas dapat diketahui bahwa dari 15 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau nilai rata-rata nyeri sesudah diberikan perlakuan yang dirasakan oleh ibu postpartum sebesar 4,67, dengan nilai standar deviasi sebesar 0,488, hasil skala nyeri terendah atau hasil skala nyeri minimal yaitu sebesar 4 dan hasil skala nyeri tertinggi atau hasil skala nyeri maksimal sebesar 5.

Hasil penelitian sejalan dengan Penelitian Dinda Puspita, Dwi Yati (2020) dengan judul " pengaruh aromaterapi lavender terhadap nyeri post partum sectio caesarea di RSUD Panembahan Senopati Bantul" Hasil: Sebagian besar ibu postpartum sectio caesarea memiliki tingkat nyeri sebelum diberikan aromaterapi lavender pada kategori sedang (4-6) sebanyak 12 orang (54.5%). Setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender memiliki tingkat nyeri ringan (1-3) sebanyak 16 orang (72.7%). Terdapat perbedaan rerata tingkat nyeri ibu postpartum sectio caesarea sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender dengan nilai mean 0.121, standar deviasi 0.568 dan nilai p- value sebesar 0,000 (p value<0,05). Kesimpulan: Ada pengaruh sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri postpartum sectio caesareadi Ruang Alamanda 3 RSUD Panembahan Senopati Bantul.

Nyeri adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan kompleks yang merupakan fenomena yang sangat individual dengan komponen sensorik dan emosional. Ibu hamil biasanya khawatir terhadap nyeri yang akan mereka hadapi saat persalinan dan kelahiran serta bagaimana mereka akan bereaksi terhadap nyeri dan untuk mengatasi rasa sakit tersebut. Ada berbagai metode non-farmakologis dan farmakologis dapat digunakan untuk membantu ibu mengatasi nyeri persalinan. Metode yang dipilih tergantung pada situasi, ketersediaan dan pilihan ibu dan penolong persalinannya (Indriyani, 2016).

Aromaterapi merupakan proses penyembuhan yang menggunakan sari tumbuhan aromaterapi murni yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan tubuh, pikiran, dan jiwa. Aromaterapi mempunyai efek yang positif karena diketahui bahwa aroma yang segar dan harum bisa merangsang sensori dan reseptor yang ada di hidung kemudian memberikan informasi lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori serta memberikan informasi ke hipotalamus. Hipotalamus merupakan pengatur sistem internal tubuh, termasuk sistem seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi terhadap stres (Koensoemardiyah, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian peneliti berasumsi bahwa setelah dilakukan perlakuan berupa pemberian aromaterapi lavender, maka nyeri ibu postpartum yang dialami responden berkurang. Sehingga aromaterapi lavender dapat dijadikan alternatif untuk menurunkan rasa nyeri ibu postpartum. Diketahui bahwa pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri hai mulai mengalami penurunan paling tinggi dan efektif yaitu pada jam ke 24 postpartum, sehingga pemberian aromaterapi lavender dapat dijadikan alternatif sebagai pengurangan rasa nyeri postpartum, nilai penurunan nyeri postpartum disebabkan karena pola makan ibu dan pengalaman persalinan ibu, dan bayi besar.

Analisa Bivariat

Pengaruh aromaterapi menggunakan minyak lavender terhadap nyeri ibu postpartum

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui rata-rata hasil skala nyeri sebelum diberikan intervensi dengan cara menggunakan aromaterapi lavender sebesar 6.60 dengan standar deviasi 0.737, sedangkan rata-rata hasil skala nyeri sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender sebesar 4,60 dengan standar deviasi 0,488, hasil uji t didapat *p value* 0,000 artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh aromaterapi menggunakan minyak lavender terhadap nyeri ibu postpartum.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hasil penelitian sejalan dengan Penelitian Dinda Puspita, Dwi Yati (2020) dengan judul " pengaruh aromaterapi lavender terhadap nyeri post partum sectio caesarea di RSUD Panembahan Senopati Bantul" Terdapat perbedaan rerata tingkat nyeri ibu postpartum sectio caesarea sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender dengan nilai mean 0.121, standar deviasi 0.568 dan nilai *p-value* sebesar 0,000 (*p value* < 0,05). Kesimpulan: Ada pengaruh sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri postpartum sectio caesareadi Ruang Alamanda 3 RSUD Panembahan Senopati Bantul.

Nyeri pada seseorang mempengaruhi pengalaman nyeri dan cara seseorang beradaptasi terhadap nyeri. Seorang wanita yang merasakan nyeri saat bersalin akan mempersepsikan nyeri secara berbeda dengan wanita lainnya yang nyeri karena dipukul oleh suaminya. (Maryunani, 2012)

Nyeri merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, persepsi nyeri seseorang sangat ditentukan oleh pengalaman dan status emosionalnya. Persepsi nyeri bersifat sangat pribadi dan subjektif. Nyeri sebagai suatu fenomena yang sulit dipahami, kompleks, dan bersifat misteri yang memengaruhi seseorang, serta eksistensinya diketahui bila seseorang mengalaminya. Nyeri adalah sensasi ketidaknyamanan yang dimanifestasikan sebagai suatu penderitaan yang diakibatkan oleh persepsi yang nyata, ancaman, dan fantasi luka (Maryunani, 2012).

Lavender adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pijatan. Lavender mengandung linalool yang memiliki efek menenangkan/relaksasi. Lavender juga membantu meringankan insomnia, kecemasan, dan depresi. Aromaterapi lavender meningkatkan gelombang alfa di dalam otak, gelombang ini menggambarkan keadaan yang rileks pada seseorang dan akan mehilang apabila seseorang banyak pikiran atau dalam keadaan mental yang sibuk. Aromaterapi lavender juga memiliki rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan (Dewi, 2013).

Menurut telaah peneliti aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri ibu postpartum memberikan hasil yang positif, dimana berdasarkan hasil penelitian rata-rata skala nyeri sebelum diberikan perlakuan dengan cara pemberian aromaterapi lavender sebesar 6.64, sedangkan sesudah diberikan perlakuan dengan aromaterapi lavender pada ibu postpartum didapatkan rata-rata skala nyeri 4.64, yang berarti aromaterapi lavender merupakan pemberian yang dapat digunakan untuk mengurangi gejala nyeri akut maupun kronis. Terapi ini efektif untuk mengurangi nyeri yang berhubungan dengan ketegangan otot dan nyeri pada ibu postpartum walaupun dapat juga dipergunakan untuk mengatasi masalah hormonal dan kelancaran peredaran darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dari hasil rata-rata, maka dapat disimpulkan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Hasil nilai rata-rata nyeri sebelum diberikan perlakuan sebesar 6,64, dengan nilai standar deviasi sebesar 0,745, hasil skala nyeri terendah atau hasil skala nyeri minimal yaitu sebesar 5 dan hasil skala nyeri tertinggi atau hasil skala nyeri maximal sebesar 8.
2. Hasil nilai rata-rata nyeri sesudah diberikan perlakuan sebesar 4,647 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,497, hasil skala nyeri terendah atau hasil skala nyeri minimal yaitu sebesar 4 dan hasil skala nyeri tertinggi atau hasil skala nyeri maximal sebesar 5.
3. Ada pengaruh aromaterapi minyak lavender dapat mengurangi intensitas nyeri ibu postpartum (*p-value* = 0,000 < 0,05).

SARAN

Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan informasi bagi bidan bahwa aromaterapi lavender dapat mengurangi nyeri ibu postpartum, dan agar bidan dapat mengaplikasikan pada setiap pasien ibu postpartum agar nyeri ibu rasakan dapat berkurang.

Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti tentang pengaruh aromaterapi minyak lavender dapat mengurangi intensitas nyeri ibu postpartum.

Bagi peneliti selanjutnya

Dapat menambah wawasan penelitian selanjutnya dan dapat dijadikan bahan referensi guna melakukan penelitian yang sama, dan diharapkan peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sama dapat menambah variabel – variabel yang lain sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azizah, N. 2020. Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Lavendula Angustifolia*) Dan Neroli (*Citrus Aurantium*) Dengan Nyeri Post Partum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 147-155.
- Dewi, a. P. 2013. Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(1), 21–53.
- Haniyah, S., & Setyawati, M. B. 2017. Efektifitas Teknik Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea Di Rsud Ajibarang. *J. Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*.
- Hastono, 2007. *Analisis data kesehatan*. FK Universitas Indonesia
- Jaelani. 2017. *Aroma Terapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Kaina. 2006. *Aromaterapi Pengaruh Aroma Dalam Kehidupan Anda*. Yogyakarta : Grafindo Litera Media
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. Profil Kesehatan Tahun 2017. Profil Kesehatan Indonesia 2017, 182. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Koesoemardiyah, A. Z. 2012. *Aromaterapi: untuk kesehatan kebugaran dan kecantikan*. Yogyakarta: Andi. Monika, B.
- Laura, D. de L. M. R. W. 2015. Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum. *JOM*, 2(2).
- Mariza, A., & Haryatihs, D. 2018. Pengaruh Aroma Terapi Blend Essential Minyak Lavender Terhadap Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Pringsewu 2016. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4(3).
- Maryani, D., & Himalaya, D. 2020. Efek Aroma Terapi Lavender Mengurangi Nyeri Nifas. *Journal Of Midwifery*, 8(1), 11-16.
- Maryunani, A. 2010. *Nyeri dalam persalinan “teknik dan cara penanganannya”*. Jakarta: Trans info media.
- Nolan Mary, 2010. *Kelas bersalin (pelajaran komprehensif tentang kehamilan dan persalinan bagi para ibu, dokter dan bidan)*. Yogyakarta. Alih bahasa
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta; Rineka Cipta
- Pambudi, A. B., & Supriyanti, E. 2017. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Postpartum Normal Di Rsud Kota Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 1(1), 1-9.
- Pasaribu, L. A. 2020. Pengaruh Relaksasi Aromaterapi Lavender Terhadap Lama Persalinan Kala I Dan II Pada Primigravida Di Rumah Sakit Panglima Sebaya Tahun 2020.
- Penobel Daniel. 1997. *Aromaterapi Bagi Profesi Kesehatan*. Jakarta. EGC
- Pratiwi, R. 2012. Penurunan Intensitas Nyeri Akibat Luka Post Sectio Caesarea Setelah Dilakukan Latihan Teknik Relaksasi Pernapasan Menggunakan Aromaterapi Lavender Di Rumah Sakit Al Islam Bandung. *Students E-Journal*, 1(1), 30.
- Puspita, D., & Yati, D. 2020. Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri Postpartum Sectio Caesarea Di Rsud Panembahan Senapati Bantul. *Jurnal Smart Keperawatan*, 7(2), 140-147.
- SDGs. 2015. *Target Kesehatan dalam kerangka Sustainable Development Goals SDGs pada tahun 2030, mengurangi angka kematian ibu*. Jakarta; Kemenkes RI
- Tabatabaeichehr, M., & Mortazavi, H. 2020. The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. *Ethiopian journal of health sciences*, 30(3).
- Widayani, W. 2017. Aromaterapi Lavender dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Perineum pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 4(3), 123-128.
- Yovita, Yohana. 2011. *Kehamilan dan persalinan*. Jakarta, Garda Media