

# **Penerapan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea di Rs. Tk II Dustira: Case Report**

**Monna Maharani H<sup>1</sup> Dina Maharani Isabella<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani  
Email: dina.m.isabella@gmail.com

## **ABSTRAK**

Prevalensi persalinan *sectio caesarea* semakin meningkat yaitu sebesar 17,6%, dengan yang tertinggi di wilayah DKI Jakarta (31,3%) dan terendah di Papua (6,7%). Di Jawa Barat, prevalensi persalinan *sectio caesarea* mencapai 15,5%. Persalinan *sectio caesarea* menyebabkan rasa nyeri pada daerah pembedahan. Nyeri yang timbul setelah pembedahan *sectio caesarea* dapat menyebabkan reaksi fisik dan psikologis pada ibu yang baru melahirkan. Salah satu cara non-farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri pasca persalinan *sectio caesarea* adalah pemberian aromaterapi lavender.

**Tujuan** dari karya ilmiah akhir ini adalah menerapkan Evidence Based Nursing (EBN) aromaterapi lavender terhadap pasien kelolaan *post* operasi *sectio caesarea* untuk menurunkan skala nyeri pada masalah keperawatan nyeri akut.

**Metode penelitian** ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus (case report). Alat ukur yang digunakan yaitu Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien. Pemberian intervensi aromaterapi lavender sebanyak 1x sehari selama 3 hari menggunakan alat diffuser dengan 5 tetes minyak lavender dan 10-15 ml air, selama 30 menit. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi.

**Hasil** penerapan intervensi aromaterapi lavender selama 3 hari didapatkan bahwa pasien mengatakan merasa lebih rileks sehingga nyeri yang dirasakan berkurang dari skala 6 (nyeri sedang) pada hari pertama, kemudian menjadi skala 2 (nyeri ringan) pada hari ketiga. Aromaterapi lavender dinilai efektif dalam menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi Caesar.

**Kata Kunci:** Aromaterapi Lavender, Nyeri Akut, Postpartum, *Post Sectio Caesarea*

## **ABSTRACT**

*The prevalence of section caesarean delivery is increasing at 17.6%, with the highest in DKI Jakarta (31.3%) and the lowest in Papua (6.7%). In West Java, the prevalence of section caesarean delivery reached 15.5%. Cesarean section delivery causes pain in the surgical area. Pain that occurs after cesarean section surgery can cause physical and psychological reactions in new labor mothers. One of the non-pharmacological ways to reduce pain after cesarean section delivery is lavender aromatherapy.*

*The purpose of this paper is to apply Evidence Based Nursing (EBN) lavender aromatherapy to postoperative section caesarean patients to reduce the pain scale in acute pain nursing problems.*

*This research method uses a descriptive method with a case study approach (case report). The measuring instrument used is the Numeric Rating Scale (NRS) to measure the level of pain felt by the patient. Lavender aromatherapy intervention was given once a day for 3 days using a diffuser with 5 drops of lavender oil and 10-15 ml of water, for 30 minutes. Data collection was carried out through interviews, observations, physical examinations, and documentation studies.*

*The results of the application of lavender aromatherapy intervention for 3 days showed that patients said they felt more relaxed so that the pain felt decreased from a scale of 6 (moderate pain) on the first day, then to a scale of 2 (mild pain) on the third day. Lavender aromatherapy is considered effective in reducing the scale of pain in post-caesarean section patients.*

**Keywords:** *Lavender Aromatherapy, Acute Pain, Postpartum, Post-Caesarean Section*

---

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan momen paling emosional dalam hidup seorang wanita. Operasi *sectio caesarea* adalah prosedur pembedahan yang digunakan untuk melahirkan bayi ketika persalinan alami melalui vagina tidak memungkinkan atau tidak disarankan karena berbagai alasan medis. Janin, plasenta, dan selaput di sekitarnya dapat dikeluarkan dengan aman melalui sayatan yang dilakukan di dinding perut dan rahim. Faktor-faktor seperti usia ibu yang lebih tua, ketakutan akan kelahiran, presentasi sungsang, operasi *caesarea* berulang, dan elektif diperkirakan berkontribusi pada peningkatan angka operasi caesar (C-section) (Değirmenci & Aksoy, 2024).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan rata-rata standar operasi caesar di banyak negara sekitar 10-15% per 1000 kelahiran.

Pada tahun 2021 menunjukkan bahwa operasi caesar saat ini mencakup lebih dari 1 dari 5 (21%) seluruh persalinan (World Health Organization, 2021). Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi persalinan *sectio caesarea* adalah 17,6%, dengan yang tertinggi di wilayah DKI Jakarta (31,3%) dan terendah di Papua (6,7%). Di Jawa Barat, prevalensi persalinan *sectio caesarea* mencapai 15, 5% (Kemenkes RI, 2022). Sementara pada tahun 2023, hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI), sebanyak 25,9% ibu di Indonesia memilih untuk persalinan secara Caesar (SKI, 2023). Hal ini menunjukkan peningkatan prevalensi persalinan *section caesaria*.

Selama prosedur operasi *sectio caesarea*, dilakukan insisi pada dinding abdomen, yang menyebabkan inkontinuitas jaringan terputus di sekitar area insisi. Hal ini mendorong

pengeluaran prostaglandin dan histamine, lalu menyebabkan nyeri (nyeri akut). Setelah operasi selesai dan ibu mulai sadar, ibu akan merasakan nyeri di daerah sayatan yang sangat mengganggu (Pratiwi et al., 2012). Selain itu, nyeri punggung atau tengkuk sebagai akibat dari penggunaan anastesi epidural juga dirasakan setelah operasi caesar (Ratnasari, 2020).

Ibu mengalami tingkat nyeri yang lebih tinggi pada periode awal pasca persalinan. Ibu yang menjalani operasi caesar mengalami tingkat kenyamanan lebih rendah dan nyeri yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang melahirkan secara normal (Değirmenci & Aksoy, 2024). Nyeri persalinan *sectio caesarea* lebih tinggi 27,3% daripada persalinan normal, yang hanya berkisar 9%. Rasa nyeri meningkat pada hari pertama *post* operasi SC (Utami, 2016). Secara psikologis, tindakan ini menimbulkan ketakutan dan kecemasan tentang rasa nyeri yang akan muncul setelah obat pereda nyeri habis (Pratiwi et al., 2012).

Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang dipengaruhi oleh kondisi fisiologis, faktor sensorik, afektif, kognitif, sosiokultural, dan perilaku (Demelash et al., 2021). Meskipun nyeri merupakan bagian yang tidak dapat dihindari dari proses penyembuhan setelah operasi, nyeri sering kali tidak ditangani dengan baik, yang dapat menyebabkan masalah. Nyeri pasca operasi yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan perubahan

klinis dan psikologis, termasuk kualitas hidup yang buruk, peningkatan morbiditas kematian (Hussen et al., 2022).

Nyeri yang timbul setelah pembedahan *sectio caesarea* dapat menyebabkan reaksi fisik dan psikologis pada ibu yang baru melahirkan (Tyas & Sadanoer, 2019). Ibu pasca operasi *Caesarea* akan merasakan sakit dan dampaknya terbatas mobilisasi, mengganggu aktivitas sehari-hari (ADL), *bounding attachment* atau pembentukan hubungan antara ibu dan bayinya yang tidak terpenuhi, dan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) tidak terpenuhi (Purwandari dalam Haniyah & Setyawati, 2018). Dalam kasus nyeri parah dan imobilitas, terdapat juga risiko trombosis vena dalam (DVT). Ketidakmampuan untuk merawat bayi dan posisi tubuh yang tidak tepat selama menyusui juga merupakan dampak dari nyeri pasca persalinan Caesar (Vaziri et al., 2017). Mengelola situasi pasca operasi mengenai rasa nyeri setelah melahirkan sesar sangat penting untuk pemulihan ibu, kesejahteraan emosional, ikatan ibu-bayi, dan inisiasi menyusui dini (Nouira et al., 2024).

Nyeri dapat diatasi dengan penatalaksanaan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dengan menggunakan analgesic. Menurut Vaziri et al. (2017) menemukan bahwa hanya sekitar 63% ibu mengatakan bahwa obat pereda nyeri benar-benar membantu meredakan nyeri mereka.

Selain itu, obat-obatan pereda nyeri memiliki efek samping pada ibu dan bayi, sehingga perlu pembatasan dalam konsumsi. Efek samping analgesik pada ibu dan bayi, seperti penurunan motilitas usus dan produksi ASI pada ibu, masalah tidur, diare, muntah, dan masalah lainnya. Metode mengurangi nyeri setelah persalinan caesar harus efektif, aman, dan tidak menimbulkan efek samping (Aksu et al., 2025).

Akhir-akhir ini, terapi alternatif atau komplementer nonfarmakologi mendapatkan antusiasme dari tenaga kesehatan dan pasien (Hadi & Hanid, 2011). Terapi komplementer dan alternatif merupakan cara aman untuk mengurangi rasa sakit tanpa efek samping. Terapi farmakologi dan terapi non farmakologi perlu dikombinasikan untuk mengurangi rasa nyeri dan mempercepat pemulihan pasca operasi (Rachma, 2024).

Teknik nonfarmakologis yang diterapkan setelah operasi caesar dapat mengontrol dan mengurangi tingkat nyeri, meningkatkan tingkat kenyamanan, dan meningkatkan keterampilan ibu cara mengatasi rasa sakit pada periode awal pasca persalinan Caesarea (Değirmenci & Aksoy, 2024). Teknik nonfarmakologi seperti akupunktur atau akupresur, terapi elektromagnetik, pijat, terapi musik, relaksasi, TENS, dan aromaterapi (Zimpel et al., 2020). Salah satu teknik yang dapat diterapkan adalah aromaterapi. Penggunaan

aromaterapi dapat merangsang pelepasan hormon endorfin untuk membantu meredakan nyeri. Aromaterapi aman digunakan pada ibu pasca operasi Caesarea untuk membantu relaksasi tanpa tarikan pada bagian abdomen (Karatopuk & Yarıcı, 2023). Aromaterapi juga memiliki keunggulan berupa cara penggunaan yang praktis, biaya yang relatif terjangkau, serta risiko efek samping yang minimal (Zhang et al., 2023).

Aromaterapi mengacu pada aplikasi minyak esensial aromatik dalam terapi. Menghirup uap yang dilepaskan oleh minyak esensial mengaktifkan sistem limbik melalui stimulasi saraf penciuman, yang dapat menghasilkan efek relaksasi dan sedasi (Zhang et al., 2023). Beberapa komponen analgesik dalam minyak aromaterapi memengaruhi pelepasan zat-zat seperti dopamin, endorfin, norepinefrin, dan serotonin di batang otak, sehingga mengeluarkan sifat analgesic (Akgül et al., 2021). Terdapat beragam jenis aromaterapi yang bisa dimanfaatkan, seperti cendana, kemangi, kayu manis, kenanga, citrus, melati, cengkih, mawar, jasmine, dan lavender. Saat ini, penggunaan aromaterapi dengan minyak esensial lavender menjadi salah satu terapi komplementer yang umum digunakan untuk membantu meredakan nyeri (Azizah et al., 2020).

Minyak lavender memiliki sifat antidepresan, antibakteri, antiseptik, anti-inflamasi, antijamur, dan antispasmodic (Karatopuk &

Yarıcı, 2023). Aromaterapi lavender dipercaya dapat membantu mengurangi rasa sakit terkait dengan pasca persalinan Caesarea (Rachma, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herlyss et al. (2018) yang menemukan bahwa aromaterapi lavender dapat mengurangi nyeri pasien pasca SC dalam waktu 24 jam dari rasa sakit yang parah hingga sedang.

Peran perawat mencakup penyediaan asuhan keperawatan komprehensif, meliputi pemenuhan kebutuhan fisik dan psikologis pasien, serta pengembangan rencana keperawatan yang individual dan berbasis bukti. Melalui pendekatan asuhan keperawatan dengan menerapkan serta mengevaluasi dari Evidence Based Nursing (EBN) teknik relaksasi aromaterapi lavender pada pasien Ny. N di ruang nifas Rumah Sakit Tingkat II Dustira Kota Cimahi, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman mengenai aromaterapi lavender sebagai bagian dari intervensi non farmakologis untuk mengatasi nyeri dan meningkatkan kualitas hidup pasien. Tujuan dari karya ilmiah akhir ini adalah mengaplikasikan Evidence Based Nursing (EBN) berupa aromaterapi lavender terhadap kasus kelolaan pasien *post* operasi *sectio caesarea* untuk menurunkan skala nyeri pada masalah keperawatan nyeri akut.

## **METODE**

Karya ilmiah ini menggunakan metode *case report*. Case report merupakan deskripsi rinci tentang kasus pasien yang mencakup informasi klinis, diagnostik, dan terapeutik. Laporan ini bertujuan untuk berbagi pengalaman klinis yang unik atau langka, yang dapat berkontribusi pada pengetahuan medis (Gagnier et al., 2013)

Asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi dilakukan dalam karya ilmiah ini. Subjek dalam karya ilmiah ini adalah Ny. N pasien *post* operasi *sectio caesarea*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi.

Karya ilmiah ini melakukan penerapan *Evidence Based Practice Nursing* yaitu teknik aromaterapi lavender yang bersumber dari jurnal Shiddiqiyah & Utami (2023) sebanyak 1x sehari selama 3 hari. Pemberian aromaterapi dengan cara menyiapkan alat *diffuser*, lalu menuangkan 5 tetes minyak lavender ke dalam air 10–15 ml, menyambungkan colokan kabel ke arus listrik dan tekan tombol alat menyala. Pemberian aromaterapi lavender ini dilakukan selama 30 menit dengan jarak 30 cm dari pasien.

Penerapan aromaterapi lavender diberikan untuk mengatasi rasa nyeri pasca pembedahan *sectio caesarea* yang dirasakan oleh Ny. N. Alat ukur yang digunakan dalam

penelitian ini adalah Numeric Rating Scale (NRS) dengan skala nyeri 0-10. Pengkajian nyeri dilakukan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada pasien kelolaan.

## HASIL

### 1. Pengkajian Data Fokus

Pengkajian ini dilakukan di Rumah Sakit Tingkat II Dustira Kota Cimahi tepatnya di ruang nifas (ruang mawar). Pemilihan subjek studi kasus tidak diambil secara acak, tetapi dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Pengkajian ini dilakukan pada pasien Ny. N berusia 33 tahun, primipara, dengan diagnose medis pasca partum dengan *sectio caesarea* dengan indikasi ketuban pecah dini. Ny. N tidak memiliki riwayat penyakit seperti preeklamsia, menjalani operasi caesarea pertamanya dengan kondisi janin tunggal. Ny. N juga tidak mengalami keluhan mual, muntah, atau alergi terhadap bau-bauan dari tanaman.

Pada saat dilaksanakan pengkajian pada tanggal 29 November 2024, Ny. N mengeluh merasakan nyeri pada bekas operasinya. Nyeri tersebut dirasakan pada skala 6 (0-10) yaitu nyeri sedang. Nyeri seperti disayat-sayat. Nyeri dirasakan semakin parah ketika pasien banyak bergerak dan nyeri berkurang ketika pasien beristirahat. Pasien tampak meringis dan gelisah. Ny. N tidak

memiliki riwayat penyakit apapun sebelumnya.

Pemeriksaan fisik pasien untuk keadaan umum baik, kesadaran *compos mentis*, tanda – tanda vital pasien untuk tekanan darah 115/70 mmHg, nadi 65x/menit, respirasi 20x/menit, SPO<sup>2</sup> 99%, dan suhu 37.0°C. Ny. N juga mengatakan sulit bergerak atau melakukan mobilisasi karena nyeri dan pasien tampak sangat berhati-hati pada saat bergerak.

### 2. Diagnosa Keperawatan

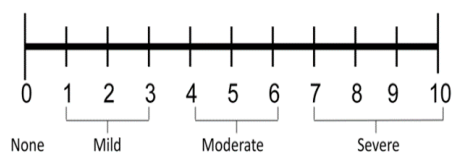
Hasil dari pengkajian dan pemeriksaan fisik yang sudah dilakukan, maka diagnosa keperawatan yang diangkat dalam kasus ini adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (*post operasi sectio caesarea*) ditandai dengan klien mengeluh nyeri pada luka *post operasi sectio caesarea*, tampak meringis dan gelisah dengan skala nyeri 6 (0-10).

### 3. Intervensi Berdasarkan EBN

Intervensi yang digunakan berdasarkan *Evidence Based Nursing* untuk Ny. N yang mengalami masalah nyeri akut berupa teknik nonfarmakologis yaitu pemberian aromaterapi lavender dengan kriteria hasil yaitu keluhan nyeri menurun, meringis menurun, dan gelisah menurun. Intervensi nonfarmakologis yang diberikan merupakan pendukung dari intervensi farmakologis. Intervensi EBN manajemen nyeri

dilakukan selama 3 hari, pada tanggal 29 November – 01 Desember 2024.

Prosedur pemberian aromaterapi lavender ini sebanyak 1x sehari selama 3 hari melalui teknik inhalasi menggunakan alat diffuser, dengan memberi 5 tetes minyak lavender ke dalam 10–15 ml air. Pemberian aromaterapi lavender ini dilakukan selama 30 menit dengan jarak 30 cm dari pasien. Pengukuran evaluasi intervensi menggunakan Numeric Rating Scale dengan skala 0 – 10. Numeric Rating Scale (NRS) adalah NRS adalah salah satu metode yang paling umum digunakan untuk menilai nyeri karena kesederhanaannya dan kemampuannya untuk memberikan hasil yang cepat dan dapat diandalkan (Williamson & Hoggart, 2005).



Gambar 1: Numeric Rating Scale

#### 4. Implementasi

Implementasi dilakukan selama klien dirawat di rumah sakit meliputi observasi keadaan klien, pemberian asuhan terapeutik, dan edukasi. Implementasi masalah utama terkait nyeri akut pada klien yaitu manajemen nyeri.

Tindakan nonfarmakologis pemberian aromaterapi lavender dilakukan untuk mengatasi keluhan nyeri akut klien yang disebabkan pasca operasi *sectio caesarea*. Prosedur pemberian aromaterapi lavender ini sebanyak 1x sehari selama 3 hari melalui teknik inhalasi menggunakan alat diffuser. Pemberian aromaterapi lavender selama 30 menit, menggunakan 10–15 ml air dengan 5 tetes minyak lavender. Pengukuran skala nyeri dilakukan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi.

Terapi farmakologi yang diberikan mengatasi nyeri klien yaitu pemberian *Suprafenid* 100 mg yang mengandung *ketoprofen* via suppositoria, sebanyak dua kali sehari. Menurut Moore (2008, dalam Juwita et al., 2019), penggunaan *dexketoprofen* mengurangi nyeri pasca operasi pada jam ke empat hingga enam setelah pemberian. Terapi nonfarmakologi aromaterapi diberikan dengan jarak setelah kurang lebih 7 jam pemberian obat-obatan.

Implementasi aromaterapi lavender perlu mempertimbangkan beberapa hal, seperti meminta persetujuan tentang intervensi yang akan dilakukan, menjelaskan tentang tujuan pemberian, mengidentifikasi respon klien terhadap aromaterapi sebelum digunakan, memantau ada atau tidaknya ketidaknyamanan

setelah pemberian, mengevaluasi dan mencatat respons terhadap aromaterapi (Butcher, et al., 2018 dalam Rachma, 2024).

## 5. Evaluasi

Pemberian intervensi aromaterapi lavender dilakukan selama kurun waktu 3 hari. Pencatatan hasil pengukuran skala nyeri dilakukan sebelum intervensi dan sesudah intervensi.

Table 1.1 Evaluasi Penerapan Aromaterapi Lavender

Berdasarkan tabel 1.1 dapat dilihat bahwa pada hari pertama intervensi, dilakukan evaluasi sebelum penerapan aromaterapi lavender dan didapatkan skala nyeri berada di skala 6. Evaluasi subjektif yang didapatkan yaitu klien merasa rileks sehingga nyeri yang dirasakan berkurang dari skala 6 menjadi skala 5. Selain itu, klien mengatakan senang dengan

pemberian teknik tarik napas dalam dan aromaterapi lavender karena sangat bermanfaat. Evaluasi objektif yang didapatkan yaitu meringis menurun, tanda-tanda vital dalam batas normal, dan klien mampu melakukan teknik nonfarmakologi yang diajarkan dengan tepat. Analisis masalah nyeri akut teratasi sebagian.

Pada hari kedua intervensi, dilakukan evaluasi sebelum penerapan aromaterapi lavender dan didapatkan skala nyeri berada di skala 5. Evaluasi subjektif yang didapatkan yaitu klien merasa lebih rileks sehingga nyeri yang dirasakan berkurang dari skala 5 menjadi skala 3. Klien juga mengatakan bisa menyusui bayinya dengan nyaman setelah pemberian intervensi aromaterapi lavender. Evaluasi objektif didapatkan yaitu meringis menurun, tanda-tanda vital dalam batas normal, dan klien mampu melakukan teknik nonfarmakologi yang diajarkan dengan tepat. Analisis masalah nyeri akut teratasi sebagian.

Pada hari ketiga intervensi, dilakukan evaluasi sebelum penerapan aromaterapi lavender dan didapatkan skala nyeri berada di skala 3. Evaluasi subjektif yang didapatkan yaitu klien merasa lebih rileks sehingga nyeri yang dirasakan berkurang dari skala 3 menjadi skala 2. Klien juga sudah mampu

mobilisasi secara mandiri dan menerapkan tarik napas dalam ketika nyeri saat bergerak muncul. Evaluasi objektif didapatkan yaitu meringis menurun, tanda-tanda vital dalam batas normal, dan klien mampu melakukan teknik nonfarmakologi yang diajarkan dengan tepat.

Aromaterapi diberikan sekitar 7 jam setelah terapi farmakologi, mengingat efektivitas farmakoterapi berlangsung selama 4–6 jam. Sebelum dan sesudah intervensi dengan aromaterapi lavender, tingkat nyeri klien dinilai menggunakan Numeric Pain Rating Scale (NPRS). Pada hari pertama, nyeri awal tercatat 6/10 dan menurun menjadi 5/10 setelah 30 menit intervensi. Hari berikutnya, nyeri awal berada pada skala 5/10 dan menurun menjadi 3/10 pasca intervensi. Pada hari ketiga, tingkat nyeri awal tercatat 3/10 dan menurun menjadi 2/10 setelah intervensi. Penurunan nyeri ini menunjukkan efektivitas aromaterapi lavender sebagai terapi komplementer.

## **PEMBAHASAN**

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa skala nyeri klien sebelum diberikan aromaterapi pada skala 6 (nyeri sedang) lalu setelah diberikan aromaterapi lavender terjadi perubahan skala nyeri yaitu

pada skala 2 (nyeri ringan) pada hari ketiga.

Metode pemberian aromaterapi ini sama dengan studi kasus yang dilakukan oleh Shiddiqiyah & Utami (2023) yaitu sebanyak 1 kali sehari selama 3 hari dalam 30 menit melalui inhalasi, lalu didapatkan hasil terjadi penurunan skala nyeri dari skala 7 menjadi skala 3. Sejalan dengan penelitian Herlyssa (2018) yang menunjukkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri 24 jam pasca persalinan caesarea, dengan hasil lima kali lebih efektif dalam mengurangi sensasi nyeri yang dialami dari berat hingga sedang. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memiliki efek positif dalam menurunkan nyeri pasca operasi *sectio caesarea*.

Aromaterapi didefinisikan sebagai penggunaan terapeutik minyak esensial yang berasal dari tumbuhan dan melibatkan transmisi sinyal dari sistem penciuman ke otak, yang mengatur kecemasan, depresi, dan gangguan mood dengan mengeluarkan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamine (Lv et al., 2013).

Tubuh mengalami tiga efek dari penggunaan aromaterapi: efek farmakologis melalui hormon dan enzim, yang menghasilkan perubahan kimia dalam tubuh; efek psikologis, seperti mengurangi ketegangan dan memberikan efek sedatif pada tubuh; dan efek fisiologis, yang berasal dari

respons otak terhadap aroma (Karo et al., 2017).

Aromaterapi lavender bekerja mengurangi rasa sakit dengan menstimulasi sistem saraf parasimpatis melalui komponen utamanya, *linalool* dan *linalyl* asetat (C<sub>10</sub>H<sub>18</sub>O), yang memiliki efek menenangkan dan sedatif jika dihirup, sehingga menimbulkan relaksasi (melonggarkan sistem kerja saraf otot yang tegang) dan berpotensi mengurangi persepsi nyeri melalui sistem limbik di otak. Hal ini juga dapat membantu meringankan kecemasan yang sering menyertai pengalaman nyeri (Grabnar et al., 2021).

Aromaterapi lavender memiliki kemampuan untuk mempengaruhi sistem limbik otak, yang bertanggung jawab atas emosi, dan menghasilkan hormon seperti endorfin dan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa nyeri, serta serotonin yang berfungsi untuk mengurangi ketegangan, stres, dan kecemasan (Azizah et al., 2020). Minyak lavender juga memiliki sifat antidepresan, antibakteri, antiseptik, anti-inflamasi, antijamur, dan antispasmodic (Karatopuk & Yarıcı, 2023)

Aroma yang menyenangkan akan mendorong thalamus untuk mengeluarkan enkefalin, yang merupakan obat alami untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan perasaan kesejahteraan (Solehati & Kosasih, 2015 dalam Rahmatika et al., 2022). Enkefalin

merupakan neuromodulator memiliki kemampuan untuk menghambat nyeri fisiologis. Dengan mengeluarkan enkefalin dari otak, otak mengaktifkan sistem parasimpatik untuk meringankan nyeri fisiologis dan merelaksasi tubuh. Ini akan mengirimkan pesan ke hipotalamus untuk mengurangi sekresi neuromodulator, yang akan merangsang sistem saraf simpatis dan menimbulkan rasa nyaman (Dwijayanti et al., 2014).

Selain enkefalin, aromaterapi lavender juga merangsang hipotalamus untuk meningkatkan hormon endorfin (hormon yang meningkatkan suasana hati), sehingga menghasilkan rasa tenang, rasa bahagia dan relaks, serta melemasakan otot-otot yang tegang akibat rasa nyeri, sehingga rasa nyeri yang dialami ibu pasca persalinan dapat berkurang dengan terapi inhalasi aromaterapi lavender (Azizah et al., 2020).

Wangi dari aromaterapi diteruskan oleh saraf olfaktorius menuju bagian otak kecil yang disebut nukleus raphe, kemudian akan melepaskan senyawa kimia otak (neurokimia) berupa serotonin. Serotonin berperan sebagai neuromodulator yang menghambat sinyal nyeri (nosiseptif) pada sumsum tulang belakang (medula spinalis). Mekanisme ini bekerja dengan menghambat pelepasan substansi P di area kornu dorsalis. Substansi P merupakan neurotransmiter yang memfasilitasi sinyal nyeri dari saraf sensorik perifer ke jalur saraf traktus

spinotalamikus, sehingga nyeri bisa diteruskan ke sistem saraf pusat. Ketika transmisi sinyal nyeri ini dihambat, impuls tidak dapat mencapai sel transmisi (sel T), dan akibatnya tidak sampai ke bagian otak yang lebih tinggi seperti korteks somatosensorik dan area transisional. Persepsi terhadap rasa nyeri secara mendasar dipengaruhi dan tetap merupakan pengalaman yang bersifat subjektif (Azizah et al., 2020).

Hasil data studi kasus yang di dapat juga menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pasien setelah pemberian aromaterapi lavender selama periode evaluasi tiga hari. Hal tersebut menunjukkan efektivitas yang berkelanjutan dari intervensi aromaterapi lavender. Hasil penerapan ini memberikan kesimpulan bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien Ny. N pasca operasi *sectio caesarea*, yang didukung oleh penurunan skala nyeri setiap hari setelah intervensi. Aromaterapi dapat digunakan sebagai terapi komplementer yang efektif dan aman untuk mengendalikan nyeri pasca operasi *sectio caesarea*.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penerapan di atas, dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender pada Ny. N dengan diagnosa utama nyeri akut sebanyak 1x sehari selama 3 hari, ditemukan bahwa aromaterapi lavender menurunkan tingkat nyeri pasien dengan efektif, dengan skala

nyeri pasien turun dari skala 6 (nyeri sedang) pada hari pertama, menjadi skala 2 (nyeri ringan) pada hari ketiga. Dengan demikian, intervensi aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pasien *post* operasi *caesarea*.

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar perawat mulai mempertimbangkan penggunaan aromaterapi lavender sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam manajemen nyeri pada pasien *post* operasi *sectio caesarea*. Aromaterapi memiliki keunggulan berupa cara penggunaan yang praktis, memiliki risiko efek samping yang rendah, serta mampu memberikan efek relaksasi yang membantu menurunkan intensitas nyeri. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya dengan desain penelitian yang lebih kompleks dan melibatkan sampel yang lebih besar, guna memperkuat bukti ilmiah terkait efektivitas dan keamanan penggunaan aromaterapi lavender, baik jangka pendek maupun jangka panjang.

## **IMPLIKASI KEPERAWATAN**

Penelitian ini memiliki implikasi penting dalam praktik keperawatan, khususnya dalam pengelolaan nyeri pasca operasi *section caesarea*. Aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan yang efektif dan holistik, karena membantu mengurangi nyeri secara fisik, tetapi juga memberikan efek tenang secara

psikologis. Implementasi terapi ini menunjukkan bahwa perawat memiliki peran penting dalam memberikan pelayanan yang humanistik dan berpusat pada pasien. Dengan berkurangnya nyeri melalui metode non-invasif ini, kenyamanan dan kepuasan pasien dapat meningkat, sehingga turut mempercepat proses penyembuhan. Penerapan aromaterapi juga mencerminkan inovasi dalam asuhan keperawatan *Evidence Based Practice* yang mendukung pengembangan pelayanan keperawatan yang lebih berkualitas dan terintegrasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akgül, E. A., Karakul, A., Altın, A., Dogan, P., Hos, M., & Oral, A. (2021). Effectiveness of lavender inhalation aromatherapy on pain level and vital signs in children with burns: a randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 60. <https://doi.org/doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102758>
- Aksu, A., Çam-Yanık, T., Değirmenci, F., Vefikuluçay-Yılmaz, D., Altun-Uğraş, G., & Çevikoğlu-Kıllı, M. (2025). Effects of acupressure on pain and first mobilisation distance after caesarean section: A double-blind randomised controlled study. *Explore*, 21(1). <https://doi.org/doi.org/10.1016/j.explore.2024.103102>
- Azizah, N., Rosyidah, R., & Machfudloh, H. (2020). Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Lavendula Augustfolia*) dan Neroli (*Citrus Aurantium*) terhadap Penurunan Nyeri Proses Persalinan. *Midwiferya Jurnal Kebidanan*, 6(1), 26–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/midwiferya.v%vi%i.447>
- Değirmenci, S., & Aksoy, Y. E. (2024). Effects of hand massage on women's pain, comfort levels and flatulence times after caesarean section: A randomized controlled study. *Advances in Integrative Medicine*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.aimed.2024.09.001>
- Dwijayanti, W., Sumarni, S., & Ariyanti, I. (2014). Efek Aromaterapi Lavender Inhalasi terhadap Intensitas Nyeri Pasca Sectio Caesaria. *Jurnal Medica Hospitalia*, 2(2), 120–125. <https://doi.org/10.36408/mhjcm.v2i2.104>
- Gagnier, J. J., Kienle, G., Altman, D. G., Moher, D., Sox, H., & Riley, D. (2013). The CARE Guidelines: Consensus-based Clinical Case Reporting Guideline Development. *Global Advances Health Medicine*, 2(5), 38–43. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2013.008>
- Grabnar, M., Roach, M. J., Abd-Elsayed, A., & Kim, C. (2021). Impact of Lavender on Pain and Anxiety Levels Associated With Spine Procedures. *The Ochsner Journal*, 21(4), 358–363. <https://doi.org/10.31486/toj.21.0013>
- Hadi, N., & Hanid, A. A. (2011). Lavender Essence for Post-cesarean Pain. *Pakistan Journal of Biological Sciences*, 14, 664–667. <https://doi.org/10.3923/pjbs.2011.664.667>
- Haniyah, S., & Setyawati, M. B. (2018). The Effectiveness Of Lavender Aromatherapy Technique On Pain Reduction Of Post Caesarean Section Patientsin Ajibarang Hospital.

- Jurnal Keperawatan Soedirman*, 13(3), 119–124.  
<https://doi.org/10.20884/1.jks.2018.13.3.831>
- Herlyssa, Wahyun, J., & Dwi, E. (2018). Aromaterapi Lavender Essensial Oil Berpengaruh Dominan terhadap Skala Nyeri 24 Jam Post Seksio Sesaria. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 192–197.  
<https://doi.org/doi.org/10.26630/jk.v9i2.829>
- Hussen, I., Worku, M., Geleta, D., Mahamed, A. A., & Abebe, M. (2022). Post-operative pain and associated factors after cesarean section at Hawassa University Comprehensive Specialized Hospital, Hawassa, Ethiopia: A cross-sectional study. *Annals of Medicine and Surgery*, 81(104321).  
<https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.104321>
- Juwita, D. R., Faradani, N., & Wibowo, M. I. N. A. (2019). Studi Penggunaan Obat Analgesik pada Pasien Pasca Partus Pervaginal dan Sectio Caesarea di RSUD Bunda Purwokerto. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 16(2), 265–277.
- Karatopuk, S., & Yarıcı, F. (2023). Determining the effect of inhalation and lavender essential oil massage therapy on the severity of perceived labor pain in primiparous women: A randomized controlled trial. *Journal Explore*, 19(1), 107–114.  
<https://doi.org/10.1016/j.explore.2022.08.006>
- Karo, H. Y. K., Pramono, N., Wahyuni, S., & Latifah, I. D. M. L. (2017). Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Aromatherapy As An Alternative Treatment In Reducing Pain In Primiparous Mothers In The Active First Stage Of Labor. *Belitung Nursing Journal*, 3(4), 420–425.  
<https://www.belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/article/view/159/pdf>
- Kemenkes RI. (2022). *Enhanced Recovery after Caesarean Section (ERACS)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.  
[https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/236/enhanced-recovery-after-caesarean-section-eracs](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/236/enhanced-recovery-after-caesarean-section-eracs)
- Lv, X. N., Liu, Z. J., Zhang, H. J., & Tzeng, C. M. (2013). Aromatherapy and the Central Nerve System (CNS): Therapeutic Mechanism and its Associated Genes. *Curr Drug Targets*, 14(8), 872–879.  
<https://doi.org/10.2174/1389450111314080007>
- Nouira, M., Souayah, N., Kanzari, S. A., Rouis, H., Lika, A., Mbarki, C., Rahali, F. Z. B., & Hajer. (2024). Aromatherapy Using Lavender Oil Effectiveness on Pain and Anxiety After C-Section: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 14, 1536–1544.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s44197-024-00305-6>
- Pratiwi, R., Ermianti, & Widiasih, R. (2012). Penurunan Intensitas Nyeri Akibat Luka Post Sectio

- Caesarea setelah Dilakukan Relaksasi Pernapasan Menggunakan Aromaterapi Lavender di Rumah Sakit Al Islam Bandung. *Universitas Padjajaran*.  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1290>
- Rachma, E. A. (2024). *Analisis Asuhan Keperawatan pada Klien Post Sectio Caesarea (SC) dengan Penerapan Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Nyeri di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Universitas Indonesia* [Universitas Indonesia].  
<https://lontar.ui.ac.id/detail?id=9999920549706&lokasi=lokal>
- Rahmatika, D., Utami, I. T., & Purwono, J. (2022). Penerapan Aromaterapi Lavender Terhadap Pasien Nyeri Kepala di Ruang Saraf RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 124–129.  
<https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/301/187>
- Ratnasari, L. E. (2020). Studi Dokumentasi Gangguan Rasa Aman Nyaman: Nyeri Pada Pasien Dengan Post Sectio Caesarea [Akademik Keperawatan Yogyakarta]. In *Akademik Keperawatan Yogyakarta*.  
[http://repository.akperkyjogja.ac.id/323/1/KTI\\_Linda\\_Eka\\_Ratnasari.pdf](http://repository.akperkyjogja.ac.id/323/1/KTI_Linda_Eka_Ratnasari.pdf)
- Shiddiqiyah, N., & Utami, T. (2023). Penerapan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di RSUD Kardinah Tegal. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 60–65.  
<https://doi.org/doi.org/10.55606/detector.v1i4.2504>
- SKI. (2023). *Metode Persalinan Pilihan Ibu Indonesia*. Survey Kesehatan Indonesia 2023.  
<https://data.goodstats.id/statistic/survei-ski-2023-70-ibu-di-indonesia-melahirkan-secara-normal-26FJV>
- Tyas, D. A., & Sadanoer, I. M. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Bidan Komunitas*, 3(2), 86–92.  
<https://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jbk/article/view/4616/346>
- Vaziri, F., Shiravani, M., Najib, F. S., Pourahmad, S., Salehi, A., & Yazdanpanahi, Z. (2017). Effect of Lavender Oil Aroma in the Early Hours of Postpartum Period on Maternal Pains, Fatigue, and Mood: A Randomized Clinical Trial. *International Journal of Preventive Medicine*, 8(29).  
[https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJ\\_PVM\\_137\\_16](https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJ_PVM_137_16)
- Williamson, A., & Hoggart, B. (2005). Pain: a review of three commonly used pain rating scales. *Journal of Clinical Nursing*, 14(7), 798–804.  
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2005.01121.x>
- World Health Organization. (2021).

June 16). Caesarean section rates continue to rise, amid growing inequalities in access. *World Health Organization*.  
<https://www.who.int/news/item/16-06-2021-caesarean-section-rates-continue-to-rise-amid-growing-inequalities-in-access>

Zhang, P., Liao, X., Yuan, Q., Lyu, F., & Xie, S. (2023). Effect of aromatherapy on postoperative pain relief: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *European Journal of Integrative Medicine*, 62.  
<https://doi.org/doi.org/10.1016/j.eujim.2023.102289>

Zimpel, S., MR, T., GJM, P., RLG, F., & EMK, da S. (2020). Complementary and alternative therapies for post-caesarean pain. *Cochrane Library*, 9.  
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD011216>