



ASUHAN KEBIDANAN RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGATASI NYERI PERSALINAN KALA I

Siti Jaemi Nurhayati, Radiatul Hayati, Dewi Mayangsari*

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Karya Husada Semarang Jl. R. Soekanto No.46, Sambiroto, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50276, Indonesia

*mayang230380@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan dapat menimbulkan nyeri dan jika tidak ditangani menimbulkan dampak bagi ibu dan bayinya. Penatalaksanaan nyeri persalinan dapat diberikan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Cara non farmakologis ini dapat dilakukan dengan rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender. Berdasarkan pra-survei di Puskesmas Kajen I, terdapat 30 ibu bersalin yang memiliki Hari Perkiraan Lahir (HPL) bulan Desember 2024. Tujuannya membantu merelaksasi tubuh, mengurangi nyeri persalinan sehingga proses persalinan berjalan dengan nyaman dan aman. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan melalui ceramah, dengan memanfaatkan media presentasi Power Point dan video yang diberikan baik secara offline dan online disebarkan melalui WhatsApp Group (WAG) saat Trimester III akhir. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner observasi untuk menilai nyeri persalinan kala I. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, terdapat 10 ibu bersalin yang mengikuti intervensi ini. Rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender dilaksanakan pada saat persalinan kala I selama fase aktif, menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri yang signifikan. Kesimpulan bahwa rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender merasakan rileks sehingga nyeri persalinan berkurang dan proses persalinan berjalan dengan nyaman. Rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender ini dapat diterapkan oleh semua ibu bersalin.

Kata kunci: aromaterapi lavender; kala I; nyeri persalinan; rendam kaki air hangat

MIDWIFERY CARE FOR WARM FEET SOAKING AND LAVENDER AROMATHERAPY TO OVERCOME FIRST-STAGE LABOR PAIN

ABSTRACT

Labour can be painful and if left untreated, it can affect both the mother and the baby. Management of labour pain can be provided by pharmacological and non-pharmacological means. This non-pharmacological method can be done with warm water foot soak and lavender aromatherapy. Based on a pre-survey at Puskesmas Kajen I, there were 30 women who had a due date of December 2024. The goal is to help relax the body, reduce labour pain so that the delivery process runs comfortably and safely. The method used in this activity is health education through lectures, by utilising Power Point presentation media and videos given both offline and online distributed through WhatsApp Group (WAG) at the end of Trimester III. Evaluation was carried out using an observation questionnaire to assess first stage labour pain. In this community service activity. In this community service activity, there were 10 labouring mothers who participated in this intervention. Soak Warm water footbath and lavender aromatherapy were implemented during the first stage of labour during the active phase, showing a significant decrease in pain levels. It was concluded that warm water foot bath and lavender aromatherapy relaxed women so that labour pain was reduced and the labour process went comfortably. This warm water foot bath and lavender aromatherapy can be applied by all labouring mothers.

Keywords: first stage; lavender aromatherapy; labor pain; warm water foot soak

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa persalinan lama menjadi penyebab langsung komplikasi persalinan dengan jumlah kejadian sebesar 69.000 atau 2,8% kematian dari semua kematian ibu di seluruh dunia. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) menyebutkan bahwa partus lama menjadi komplikasi persalinan yang paling banyak dilaporkan sebesar 41% (Kemenkes RI., 2018). Persalinan merupakan kejadian fisiologis yang normal dalam kehidupan. Fokus asuhan persalinan normal adalah persalinan bersih dan aman serta mencegah terjadinya komplikasi, untuk mengurangi kesakitan dan kematian ibu dan bayi baru lahir (Sulfianti, 2020). Masalah utama yang muncul dalam persalinan adalah nyeri persalinan. Nyeri persalinan disebabkan oleh kontraksi rahim dan dilatasi serviks, meregangkan dasar panggul dan vagina untuk menampung presentasi janin pada akhir kala 1 dan kala 2. Rasa nyeri pada alat-alat tubuh di daerah pelvis, terutama pada daerah traktus genitalia interna disalurkan melalui susunan saraf simpatik, yang menyebabkan kontraksi dan vasodilatasi. Efek terhadap uterus yaitu simpatik menjaga tonus uterus, sedangkan saraf parasimpatik mencegah kontraksi uterus, jadi menghambat tonus uterus. Pengaruh dari kedua jenis persarafan ini menyebabkan terjadinya kontraksi uterus intermiten. Nyeri dalam persalinan merupakan suatu tanda bahwa tubuh sedang bekerja keras dalam mengeluarkan bayi (Ahmad, 2023).

Nyeri pada proses persalinan memberikan dampak yang besar pada sistem kardiovaskular dan respirasi. Peningkatan konsentrasi katekolamin dalam plasma yang terjadi selama nyeri persalinan dapat meningkatkan curah jantung ibu dan resistensi pembuluh darah perifer yang berakibat turunya perfusi uteroplasenta. Nyeri berkala akibat kontraksi uterus juga dapat menstimulasi sistem pernafasan dan menyebabkan periode hiperventilasi yang jika tidak ada pemberian oksigen yang adekuat dapat menyebabkan hipoventilasi kompensasi antara kontraksi dapat menyebabkan hipoksemia ibu dan janin. Nyeri persalinan yang tidak tertangani dapat menyebabkan dekompensasi pada ibu dan janin, serta kematian (Rehatta, 2019). Nyeri persalinan kala I terjadi akibat proses perubahan serviks (penipisan dan dilatasi), iskemia uterus, serta penurunan bagian terendah janin. Proses persalinan yang dialami primigravida merupakan pengalaman pertama yang menyebabkan cemas dan takut sehingga dapat memperberat rasa nyeri (Alam, 2021). Nyeri bersalin dapat menimbulkan respon fisiologis yang mengurangi kemampuan rahim berkontraksi sehingga memperpanjang waktu persalinan (Wagiyo, 2016). Nyeri persalinan dapat menyebabkan kelelahan, persepsi nyeri meningkat, dan rasa takut lebih parah yang dapat meningkatkan intensitas nyeri. Kondisi ini juga dapat mengakibatkan kontraksi uterus yang tidak efektif sehingga memicu terjadinya kegagalan kemajuan persalinan atau distosia karena kelemahan his yang berakibat pada terjadinya persalinan lama (Bathual, 2021). Nyeri yang tidak diatasi dapat menimbulkan efek pada persalinan. Nyeri selama proses persalinan akan memperlambat proses persalinan. Nyeri pada persalinan akan menimbulkan hiperventilasi, meningkatkan konsumsi oksigen, menimbulkan alkalosis respiratorik, vasokonstriksi pembuluh darah uterus dan asidosis pada fetus. Meningkatkan noradrenalis akan menurunkan darah ke plasenta dan menurunkan kontraksi uterus sehingga mengganggu keselamatan ibu dan fetus dan keberhasilan partus pervaginam (Heni Setyowati & Kp, 2018).

Penatalaksanaan nyeri persalinan dapat diberikan dengan cara farmakologis yaitu menggunakan obat yang disuntikkan ke ibu dengan tujuan untuk mengurangi rasa nyeri ketika menghadapi persalinan dan non farmakologis yaitu menggunakan teknik dukungan untuk mengurangi rasa

nyeri tanpa obat-obatan seperti pendampingan persalinan, perubahan posisi, massage, kompres hangat dan kompres dingin, aromaterapi, teknik pernafasan, hipnotis, akupuntur, musik dan lain-lain (Mutmainah dkk, 2019). Penatalaksanaan non farmakologi dapat dilakukan dengan cara pendampingan keluarga, relaksaasi, tarik nafas, diet nutrisi, pergerakan atau perubahan posisi, massage (pemijatan), hidroterapi, terapi panas atau dingin, hypnobirthing, musik, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), sebelum hamil, aromaterapi, dan akupresur. Keuntungan metode non farmakologi adalah non invasif, sederhana, efektif, serta tanpa efek yang membahayakan (Setyowati, 2018). Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan adalah rendam kaki air hangat (hidroterapi). Terapi rendam kaki air hangat mungkin akan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan terjadinya peningkatan sirkulasi darah (Arifin, 2022).

Hasil pra survei yang dilaksanakan oleh Bidan di Puskesmas Kaje I Kabupaten Pekalongan telah mengumpulkan data dari 10 ibu pasca salin yang berada di Ruang Bersalin Puskesmas Kaje I pada bulan Desember 2024. Dari 10 ibu pasca salin yang diwawancarai, sebanyak delapan orang (80%) mengungkapkan pengalaman proses persalinan menyatakan nyeri saat proses persalinan. Reaksi saat merasakan nyeri persalinan yang dilakukan oleh ibu berupa menarik tangan suami, menggegangkan erat pegangan tempat tidur, mencakar tangan suami, mengeskan sebelum waktunya. Hasil wawancara ini juga menunjukkan bahwa para ibu pasca salin belum mengetahui tindakan yang dapat dilakukan untuk menurunkan rasa nyeri saat proses persalinan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membantu ibu mengurangi nyeri persalinan karena rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender dapat memberikan efek rileksasi sehingga dapat mengurangi nyeri persalinan. Rendam kaki air hangat dapat meningkatkan sirkulasi darah dan membawa oksigen ke bagian tubuh yang merasakan nyeri dan mengurangi ketegangan otot-otot sehingga ibu merasakan rileks saat proses persalinan

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui persiapan yang dilakukan oleh Dosen dan Bidan Puskesmas Kaje I berupa materi edukasi terdiri leaflet, video, dan slide presentasi (PPT) yang menjelaskan pengertian, tujuan, manfaat, dan waktu pelaksanaan rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender. Edukasi yang berbeantuk ceramah, dengan memanfaatkan media presentasi PowerPoint dan video yang disebarkan melalui WhatsApp Group (WAG) pada ibu hamil Trimester III akhir sebagai langkah awal persiapan proses persalinan oleh Bidan dari Puskesmas Kaje I, di bawah bimbingan dosen dari Universitas Karya Husada Semarang. Dalam pelaksanaan rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender, dukungan suami atau keluarga sangatlah penting. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 10 ibu bersalin, sesuai dengan waktu persalinannya di kala I fase aktif. Pemberian intervensi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender secara bersamaan selama 15 menit. Air hangat disiapkan di ember dengan suhu 70°C. Ibu duduk di kursi dan kaki dimasukkan ke dalam ember berisi air hangat. Aromaterapi lavender diberikan melalui diffuser dengan dosis 40 ml air dicampur dengan 3 tetes minyak esensial lavender. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan lembar observasi nyeri Face Point rating Scale, esensial oil lavender, air, diffuser, air hangat, ember, lembar patograf, SOP pemberian kompres air hangat dan aromaterapi lavender.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Karakteristik Umur Responden

Usia	f	%
< 20 tahun	1	10
20-35 tahun	8	80
>35 tahun	1	10

Tabel 1 menunjukkan usia terbanyak antara 20-35 tahun sebesar 80%

Tabel 2.
Karakteristik Pendidikan Responden

Pendidikan	f	%
SMP	1	10
SMA	6	60
Perguruan Tinggi	3	30

Tabel 2 menunjukkan pendidikan terbanyak yaitu SMA sebesar 60%

Tabel 3.
Karakteristik paritas Responden

Paritas	f	%
Primigavida	4	40
Multigravida	6	60
Total	10	100

Tabel 3 menunjukkan paritas terbanyak adalah Multigravida sebesar 60%

Tabel 4.
Nyeri Persalinan sebelum dan Sesudah Dilakukan Rendam Kaki Air Hangat dan Aromaterapi Lavender

Indikator	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Total	%
	f	%	f	%	f	%		
Sebelum rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender	0	0	2	20	8	80	10	100
Sesudah rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender	2	20	8	80	0	0	10	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa ibu bersalin yang sebelum menjalani rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender mengalami mengalami nyeri sedang sebesar 20% dan yang mengalami nyeri berat sebesar 80%. Hasil survei pengambilan data dari kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa setelah dilakukan rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender mengalami nyeri ringan sebesar 20%, nyeri sedang sebesar 80% dan tidak ada yang mengalami nyeri berat.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat & Uliyah (2018) yang menyatakan bahwa terapi air hangat dapat menyebabkan sirkulasi darah meningkat dan membawa oksigen ke area nyeri

serta membuat otot tendon, maupun ligament relaksasi. Diberikan kompres hangat untuk memperlancar aliran darah sehingga darah dapat mengalir keseluruh tubuh dan membawa oksigen sehingga memberi rasa aman dan nyaman pada pasien menjadi rileks serta mengurangi ketegangan pada otot-otot yang mengalami nyeri (Hidayat & Uliyah, 2015). Penelitian Susilawati (2018) menyebutkan bahwa rata-rata hasil skala nyeri sebelum dilakukan intervensi dengan cara merendam kaki dengan air hangat sebesar 6,59, rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan intervensi dengan cara merendam kaki dengan menggunakan air hangat sebesar 4,47. Ada pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif dengan $p: 0,000$ (Susilawati, 2018b). Penelitian Susilarini, Winarsih & Idhayanti (2017) menyebutkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap pengendalian nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin dengan p value 0,001 (Winarsih & Idhayanti, 2017).

Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Langkah-langkah yang dilaksanakan pada kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Dosen dan Bidan Puskesmas Kajen I sudah mempersiapkan materi edukasi yang terdiri dari leaflet, video tentang rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender, serta slide presentasi (PPT) yang menjelaskan pengertian, tujuan, manfaat, dan waktu pelaksanaan rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender. Leaflet tersebut akan dibagikan kepada peserta, sementara PPT dan video akan ditampilkan saat edukasi berlangsung pada ibu hamil Trimester III akhir sebagai langkah awal persiapan proses persalinan oleh Bidan dari Puskesmas Kajen I. Selain itu, video juga akan dibagikan kepada peserta melalui Grup WhatsApp (WAG) Ibu Hamil Trimester III.

2. Pelaksanaan awal

Kegiatan diawali dengan pengisian daftar hadir, dilanjutkan dengan penimbangan serta pengukuran tanda-tanda vital. Selanjutnya, peserta diberikan tablet tambah darah dan dibagikan leaflet mengenai rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender. Selain itu, terdapat kuesioner yang harus diisi oleh peserta sebagai pre-test sebelum pemberian intervensi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender saat proses persalinan kala I fase aktif. Pengisian kuesioner tentang observasi lembar observasi nyeri *Face Point rating Scale*, diisi oleh Bidan dari Puskesmas Kajen I.

3. Kegiatan inti

Kegiatan inti ini terdiri dari awal edukasi melalui penyuluhan yang menggabungkan metode ceramah, diskusi, pemutaran video tentang rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender di Trimester III akhir, serta praktik langsung rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender dengan pendampingan suami atau anggota keluarga. Penyuluhan ini dilaksanakan oleh Bidan Puskesmas Kajen I dan dibimbing oleh Dosen Kebidanan dari Universitas Karya Husada Semarang. Tujuan dari edukasi dan intervensi secara langsung saat proses persalinan ini adalah supaya ibu bersalin merasakan rileks sehingga dapat mengurangi nyeri. Responden pada saat melakukan rendam kaki air hangat juga diberikan terapi aromaterapi lavender yang ditangkap oleh sistem saraf ibu. Aroma bunga lavender diterima reseptor di hidung kemudian dikirimkan ke *medulla spinalis* di otak sehingga meningkatkan gelombang alfa di otak yang dapat menciptakan relaksasi dan menurunkan nyeri persalinan.



Gambar 1 & 2 Pemberian Edukasi tentang rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender oleh Bidan Puskesmas Kajen I dan Dosen Universitas Karya Husada Semarang



Gambar 3 Praktik rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender oleh Bidan Puskesmas Kajen I dan Dosen Universitas Karya Husada Semarang

4. Diskusi dan Tanya jawab

Pada tahap ini, peserta mulai mengajukan berbagai pertanyaan terkait materi terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender. Selama sesi diskusi, para suami dan anggota keluarga aktif berinteraksi dengan bertanya dan berbagi tantangan yang akan mereka hadapi saat menerapkan terapi ini saat proses persalinan. Saat intervensi ini dilakukan di persalinan kala I fase aktif ibu bersalin bersama suami atau anggota keluarga yang mendampingi, menjadi lebih kooperatif dan memahami terapi rendam kaki air hangat dan

aromaterapi lavender demi mengurangi rasa nyeri saat proses persalinan sehingga proses persalinan berjalan dengan nyaman, aman dan lancar.

Evaluasi Kegiatan

Setelah dilaksanakan penyuluhan berupa edukasi dan intervensi terkait terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender, keberhasilan kegiatan tersebut dapat dievaluasi dari beberapa aspek, antara lain:

1. Peserta yang hadir dari awal (ibu hamil Trimester III) sampai dengan akhir (ibu bersalin) ada 10 ibu, yang didampingi oleh suami atau anggota keluarga lainnya.
2. Ada penurunan tingkat nyeri persalinan yang signifikan selama proses persalinan, di mana sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender, sebelum menjalani rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender mengalami mengalami nyeri sedang sebesar 20% dan yang mengalami nyeri berat sebesar 80% dan setelah dilakukan rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender mengalami nyeri ringan sebesar 20%, nyeri sedang sebesar 80% dan tidak ada yang mengalami nyeri berat.
3. Pemberian rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender saat proses persalinan menunjukkan hasil yang memuaskan. Peserta dan pendamping persalinan atau suami bisa kooperatif dalam pemberian terapi ini selama proses persalinan yang dilakukan di Puskesmas Kajen I.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil Pengabdian Masyarakat (PKM) yang telah dilaksanakan, penyuluhan dan aplikasi mengenai terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender merupakan salah satu upaya untuk mengurangi tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Kajen I. Dengan demikian, selama proses persalinan ibu dapat menjalaninya dengan nyaman aman dan lancar. Merendam kaki dengan air hangat dan aromaterapi lavender memiliki banyak manfaat, terutama untuk relaksasi

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, dkk. (2023). Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Non Farmakologis. Sarnu Untug.
- Alam. (2021). Upaya Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Metode Akupressur. Media Sains Indonesia.
- Arifin, Z. (2022). Pengaruh pemberian hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Bathual. (2021). Hypnobirthing dalam Persalinan Konsep dan Aplikasi. Literasi Nusantara Abadi.
- Heni Setyowati, E. R., & Kp, S. (2018). Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian. Unimma press.
- Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2015). Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia. Health Books Publishing.
- Kemenkes RI. (2018). Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI). BKKBN, BPS, Kementerian Kesehatan, dan ICF International.

- Mutmainah dkk. (2019). Asuhan Persalinan Normal dan Bayi Baru Lahir. Andi Offset.
- Rehatta. (2019). Anestesiologi dan Terapi Intensif. Gramedia Pustaka Utama.
- Setyowati, H. (2018). Akupresure untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian. Yogyakarta. Unimma Press, Journal of Galuh University.
- Sulfianti, dkk. (2020). Asuhan Kebidanan pada Persalinan (Buku Pegangan Mahasiswa Kebidanan (ed.)). Yayasan Kita Menulis.
- Susilawati. (2018a). Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di BPS Henny Sulistiowati Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah. Jurnal Analis Farmasi, 3(2).
- Susilawati, S. (2018b). Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Bps Henny Sulistiowati Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2016. Jurnal Analis Farmasi, 3(2), 127–132.
- Wagiyo. (2016). Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal dan Bayi Baru Lahir Fisiologis & Patologis. Andi Offset.
- Winarsih, S., & Idhayanti, R. I. (2017). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap pengendalian nyeri persalinan kala i pada ibu bersalin. Jurnal Kebidanan, 6(12), 47–54.