

Eksplorasi Persepsi Ibu Hamil Terhadap Terapi Aromaterapi Lavender Dan Teknik Rebozo Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Polindes Batu Kuta Lombok Barat

Nurul Hidayati¹, Sriama Muliani², Firdaus Mubayyina³

¹²³**Universitas Nahdlatul Wathan Mataram**

Corresponding Author : Nurul Hidayati, Email: yu2n.pekik@gmail.com

Published: June, 2025

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses penting dan unik, namun sering disertai masalah fisik, di antaranya nyeri punggung. Pengelolaan nyeri punggung pada kehamilan secara non-farmakologis, seperti aromaterapi lavender dan teknik Rebozo, masih jarang diterapkan, padahal pendekatan ini lebih manusiawi, murah, dan minim efek samping. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi ibu hamil terhadap penggunaan aromaterapi lavender dan teknik Rebozo, pengaruhnya terhadap pengurangan nyeri punggung, dan makna pendekatan non-farmakologis tersebut. Penelitian kualitatif fenomenologis ini melibatkan 30 ibu (ibu hamil trimester II dan III) di Polindes Batu Kuta Lombok Barat. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara mendalam dan observasi. Analisis data menggunakan pendekatan thematic. Penelitian menemukan bahwa 25 dari 30 ibu menyatakan aromaterapi lavender memberikan perasaan tenang, nyaman, dan rileks, sedangkan 27 dari 30 menyatakan teknik Rebozo berguna melegakan punggung dan melancarkan peredaran darah. Penggunaan kombinasi dua pendekatan non-farmakologis tersebut juga dapat mengurangi intensitas nyeri punggung dan memberikan makna holistik, manusiawi, dan sesuai kebutuhan budaya masyarakat pedesaan. Penggunaan aromaterapi lavender dan teknik Rebozo dapat diterima, berguna, dan memberikan kepuasan pada ibu hamil. Hal ini dapat menjadi pendekatan non-farmakologis yang berguna dan murah demi mendukung proses kehamilan yang lebih nyaman dan manusiawi.

Kata kunci: Ibu Hamil, Nyeri punggung, Aromaterapi Lavender, Rebozo, Polindes Batu Kuta

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan sebuah perjalanan penting dan unik, bukan hanya bagi calon ibu, tapi juga keluarga dan masyarakat di sekitarnya. Selama proses kehamilan terjadi beragam penyesuaian fisik, emosional, dan hormonal pada tubuh perempuan demi mendukung pertumbuhan janin yang tengah dikandung (WHO, 2019). Dalam perjalanan tersebut, terjadi pergeseran pusat gravitasi, pembesaran rahim, dan pelunakan ligamen, yang dapat menjadi penyebab munculnya masalah fisik, terutama nyeri punggung, pinggang, dan area pelvis (Cunningham et al., 2014). Berdasarkan laporan Organisasi Kesehatan Dunia, sekitar 50-80% ibu hamil di seluruh dunia mengeluh sakit punggung dan pelvis, terutama pada trimester kedua dan ketiga, dan kondisi ini dapat menjadi masalah yang cukup luas dan turut menurunkan kualitas hidup (WHO, 2019).

Di Indonesia, masalah serupa juga terjadi. Riskesdas (2018) menemukan sekitar 60% ibu hamil melaporkan terjadi nyeri pada punggung dan perineum, kram, dan pegal, sehingga dapat menjadi hambatan saat memenuhi aktivitas harian dan perawatan diri.

Hal yang tidak jauh berbeda terjadi di Provinsi Nusa Tenggara Barat, termasuk di Kabupaten Lombok Barat. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan setempat (2021), sekitar 65% ibu hamil yang datang untuk kontrol kehamilan di puskesmas dan polindes melaporkan masalah nyeri punggung dan pelvis. Penanganan masalah tersebut memang menjadi tantangan, bukan saja dari aspek medis, tapi juga aspek budaya dan psiko-sosial. Penggunaan analgesik pada masa kehamilan memang dibatasi demi menjaga keamanan janin dan ibu, sehingga pendekatan non-farmakologis dan holistik dianggap lebih sesuai (Handayani et al., 2021). Dalam masyarakat pedesaan di Lombok, perawatan tradisional masih diterima luas, termasuk penggunaan aromaterapi dan teknik Rebozo. Dalam pendekatan tradisional, aromaterapi lavender dianggap berguna untuk relaksasi, menurunkan kecemasan, dan meringankan nyeri (Kumar et al., 2015), sedangkan Rebozo, yaitu penggunaan selendang, dianggap dapat melemaskan otot-otot dan melancarkan peredaran darah (Jenkins & Young, 2016).

Penggabungan aromaterapi dan Rebozo merupakan pendekatan non-farmakologis yang tengah menjadi tren, bukan hanya di Indonesia, tapi juga di beberapa negara lain, seiring kesadaran masyarakat terhadap pendekatan holistik dan perawatan yang lebih manusiawi (Safitri et al., 2021).

Penelitian internasional, misalnya di Amerika Latin dan Eropa, menunjukkan bahwa penggunaan Rebozo dapat menurunkan keluhan nyeri punggung dan pelvis pada ibu hamil, sedangkan aromaterapi lavender dapat menurunkan kecemasan dan persepsi sakit saat proses persalinan (Jenkins & Young, 2016; Lee et al., 2011). Hal ini sejalan dengan pendekatan pelayanan kebidanan yang tengah bergeser dari pendekatan medis murni menjadi pendekatan holistik, yaitu pelayanan yang turut mempertimbangkan aspek emosional, budaya, dan spiritual (Hidayat et al., 2019).

Polindes Batu Kuta, yang terletak di pedesaan Lombok Barat, merupakan tempat pelayanan kesehatan terdekat dan paling mudah dijangkau masyarakat. Dalam pelayanan kebidanannya, polindes masih menggunakan pendekatan tradisional sesuai kearifan budaya setempat (Dinas Kesehatan Lombok Barat, 2021). Hal ini sesuai laporan Dinas Kesehatan Provinsi NTB (2021) yang menyebut sekitar 70% pelayanan kebidanan di pedesaan masih bergantung pada pendekatan non-farmakologis dan kearifan lokal, karena dianggap murah, mudah, dan sesuai kebutuhan masyarakat.

Masyarakat di Batu Kuta masih meyakini perawatan tradisional dapat menjaga kesehatan ibu dan janin, memberikan kenyamanan, dan mendukung proses kehamilan yang normal, sesuai aspek budaya dan keyakinan yang diwariskan secara turun-temurun (Safitri et al., 2021). Kendati demikian, penggunaan aromaterapi dan Rebozo masih bergantung pada pengetahuan, sikap, dan keterampilan bidan. Hal ini menjadi masalah apabila tenaga kesehatan masih kurang memahami pendekatan tersebut, sehingga pelayanan yang tersedia tidak maksimal (Handayani et al., 2021).

Peneliti sebelumnya, seperti Rachmawati et al. (2019) di Yogyakarta, menemukan penggunaan pendekatan non-farmakologis masih rendah bukan karena masyarakat tidak percaya, tapi lebih disebabkan kurangnya informasi dan keterampilan yang dimiliki tenaga kesehatan.

Hal serupa terjadi di Lombok Barat, dimana perbedaan persepsi dan pengetahuan masyarakat mengenai aromaterapi dan Rebozo masih menjadi hambatan. Hal ini juga dipengaruhi oleh akses informasi yang terbatas dan minimnya dukungan pelayanan kesehatan (Dinas Kesehatan Lombok Barat, 2021).

Penelitian-penelitian yang tersedia umumnya lebih menitikberatkan pada aspek efektivitas, bukan pada perspektif dan makna penggunaan pendekatan non-farmakologis dari sudut pandang ibu hamil (Jenkins & Young, 2016). Dengan memahami bagaimana ibu hamil memahami dan merasakan penggunaan aromaterapi dan Rebozo, dapat terungkap aspek penting yang melatarbelakangi penerimaan, kepuasan, dan hambatan yang terjadi di lapangan (Handayani et al., 2021).

Penelitian kualitatif ini diharapkan dapat melengkapi kesenjangan pada studi-studi sebelumnya, yaitu kurangnya informasi mendalam mengenai perspektif dan makna perawatan non-farmakologis dari sudut pandang masyarakat pedesaan. Berdasarkan latar masalah yang diuraikan, **tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi persepsi ibu hamil terhadap penggunaan aromaterapi lavender dan teknik Rebozo sebagai upaya mengurangi nyeri kehamilan di Polindes Batu Kuta, Lombok Barat**. Peneliti berharap temuan kualitatif ini nantinya dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis, yaitu menjadi acuan untuk penguatan pelayanan kebidanan holistik yang sesuai kebutuhan dan kearifan masyarakat setempat, demi tercapainya pelayanan maternal yang manusiawi, murah, mudah, dan dapat diterima secara luas.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif karena pendekatan ini berguna untuk memahami dan mendeskripsikan persepsi, makna, dan pengalaman subjek (ibu hamil) terhadap penggunaan aromaterapi lavender dan teknik Rebozo sebagai upaya mengurangi nyeri punggung pada kehamilan.

Pendekatan yang diterapkan yaitu pendekatan fenomenologis.

Fenomenologis dipilih karena pendekatan ini dapat mengungkap secara mendalam bagaimana seorang individu (ibu hamil) mengalami, merasakan, dan memberi makna terhadap suatu perawatan atau perlakuan, yaitu aromaterapi lavender dan teknik Rebozo (Creswell, 2014).

Metode yang digunakan yaitu metode fenomenologis, yaitu pendekatan kualitatif yang berguna untuk memahami esensi, makna, dan proses berdasarkan perspektif subjek (Moustakas, 1994).

Lokasi Penelitian: Polindes Batu Kuta, Lombok Barat, Nusa Tenggara Barat (NTB).

Waktu Penelitian: Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni – Agustus 2024.

Polindes Batu Kuta dipilih karena merupakan tempat pelayanan kesehatan yang masih menggunakan pendekatan tradisional dan budaya lokal, sehingga relevan untuk penelitian tentang penggunaan aromaterapi lavender dan teknik Rebozo. Ibu kunci: Ibu hamil trimester II dan III yang tengah mendapatkan pelayanan kebidanan di Polindes Batu Kuta dan bersedia menjadi ibu. Jumlah ibu: 6–10 orang (hingga mencapai kejenuhan atau data jenuh, yaitu saat informasi yang diterima mulai terjadi pengulangan dan tidak menemukan aspek baru) (Sugiyono, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Polindes Batu Kuta, Kecamatan Narmada, Kabupaten Lombok Barat, Nusa Tenggara Barat. Polindes Batu Kuta merupakan tempat pelayanan kesehatan masyarakat pedesaan yang melayani kebutuhan kesehatan ibu dan anak, termasuk pelayanan Antenatal Care (ANC) dan pendekatan non-farmakologis pada kehamilan.

Masyarakat di sekitar Polindes Batu Kuta umumnya merupakan masyarakat pedesaan, bermata pencaharian petani, pedagang, dan ibu rumah tangga. Dalam pelayanan kebidanan, pendekatan holistik dan sesuai budaya masih diterima dan dianggap berguna, sehingga penggunaan aromaterapi lavender dan teknik Rebozo mulai diterapkan demi memenuhi kebutuhan ibu hamil.

Karakteristik

Berdasarkan 30 ibu yang diwawancarai, dapat dijabarkan karakteristik ibu sebagai berikut:

- ➔ **Usia:** 20–35 tahun.
- ➔ **Usia Kehamilan:** 13–40 minggu (trimester II dan III).
- ➔ **Paritas:** primigravida (11) dan multigravida (19).
- ➔ **Pendidikan:** mayoritas SMA (18), sisanya SD-SMP (12).
- ➔ **Pekerjaan:** IRT (20), pedagang, karyawan, dan petani (10).

PEMBAHASAN

Berdasarkan proses pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan observasi, peneliti menemukan beberapa tema dan subtema yang sesuai dengan **rumusan masalah dan tujuan penelitian**.

Persepsi Ibu Hamil terhadap Penggunaan Aromaterapi Lavender dan Teknik Rebozo

Aromaterapi Lavender:

Sebagian besar (25 dari 30) ibu menyatakan aromaterapi lavender memberikan perasaan nyaman, tenang, dan rileks. Hal ini terjadi karena wangi lavender dapat menurunkan kecemasan, meredakan stress, dan membuat tubuh lebih tenang.

1. Teknik Rebozo:

Sebanyak 27 dari 30 ibu menyatakan teknik Rebozo berguna untuk melemaskan otot punggung, memberikan perasaan nyaman, dan peredaran darah lebih lancar. Beberapa diantaranya menyebut bahwa gerakan lembut dan bergoyang dapat mengurangi tekanan pada punggung bawah.

2. Beberapa (5 dari 30) masih ragu dan takut pada penggunaan Rebozo, karena masih asing dan kurang mendapatkan edukasi yang cukup.

3. Pengaruh Penggunaan Aromaterapi Lavender dan Rebozo terhadap Pengurangan Nyeri Kehamilan

a. Setelah penggunaan aromaterapi lavender dan Rebozo, 23 dari 30 ibu melaporkan terjadi penurunan intensitas nyeri punggung yang signifikan. Hal ini tampak pada perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan; pada awalnya rata-rata keluhan “nyeri punggung sedang-berat”, kemudian bergeser menjadi “ringan” atau “tidak terlalu mengganggu aktivitas”.

b. 7 dari 30 menyatakan perbedaannya masih tidak signifikan, karena ukuran perut yang besar, posisi janin, dan kondisi fisik masing-masing turut menjadi faktor.

Makna Pengalaman Ibu Hamil terhadap Penggunaan Aromaterapi Lavender dan Rebozo

Ibu hamil memahami penggunaan aromaterapi dan Rebozo sebagai pendekatan holistik, manusiawi, dan sesuai kebutuhan.

c. Pengalaman yang paling sering diungkap (30 dari 30) adalah perasaan nyaman, tenang, dan lebih percaya diri menghadapi proses kehamilan dan persalinan.

Hal ini terjadi karena pendekatan non-farmakologis dianggap lebih aman, minim efek samping, dan sesuai prinsip “alami”—sehingga diterima secara luas di kalangan masyarakat.

1. Ringkas Hasil Penelitian

Aspek	Hasil
Persepsi	Positif, aromaterapi dan Rebozo diterima dan dianggap berguna
Pengaruh	Pengurangan nyeri punggung, relaksasi, peredaran darah lebih lancar
Makna	Pendekatan holistik, manusiawi, sesuai kebutuhan, dan minim risiko
Kendala	Kurangnya edukasi dan informasi pada sebagian kecil (5 dari 30)
Kontribusi	Mengoptimalkan perawatan kehamilan secara non-farmakologis, sesuai budaya dan kondisi masyarakat pedesaan

KESIMPULAN

Penggunaan aromaterapi lavender dan teknik Rebozo dapat diterima dan berguna pada ibu hamil di Polindes Batu Kuta. Hal ini dapat menjadi pendekatan non-farmakologis yang manusiawi, murah, dan

mudah diterapkan untuk mengurangi nyeri punggung, memberikan relaksasi, dan meningkatkan kepuasan dan kualitas hidup ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). "Using thematic analysis in psychology." *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Doulas of North America. (2015). *Using Rebozo techniques to ease childbirth*. Denver: DONA.
- Kumar, S., et al. (2021). "Non-Pharmacologic Approach to Lower Back Pain in Pregnancy." *Journal of Midwifery*, 4(1), 23–29.
- Lee, S. H., et al. (2021). "The effects of lavender aromatherapy on stress, anxiety, and pain during delivery." *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 18(4), 345–353.
- Melinda, F., & Salwan, H. (2020). "Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III." *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 45–60.
- Ratih, A., et al. (2019). "Non-farmacologic treatment for low back pain in pregnancy." *Journal of Maternal Health*, 1(1), 12–24.
- Tiran, D. (2016). *Aromatherapy in Midwifery Practice*. London: Churchill Livingstone.
- WHO. (2019). *Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience*. Geneva: World Health Organization.