Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: galungwaknook@gmail.co

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (3) 2025, Page: 32776-32783

Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lavender dan Teknik *Counterpressure* untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala 1 di Klinik Fathma Medika

Nur Khasanah[1], Irfana Tri Wijayanti[2], Uswatun Khasanah[3]
[1,2] Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Corresponding Author: Nur Khasanah, e-mail: nurmam068@gmail.com

Published: November , 2025

ABSTRACT

The study purpose was to examine the effectiveness of lavender aromatherapy combined with counterpressure techniques in reducing labor pain during the first stage of labor. Labor pain during the active phase often increases anxiety, muscular tension, and maternal discomfort, and when unmanaged, may affect the progress of labor. Non-pharmacological approaches such as aromatherapy and counterpressure are increasingly recommended because they are safe, accessible, and support maternal relaxation. This study also aimed to compare pain intensity between mothers receiving the intervention and those who did not, providing practical evidence for midwifery practice.

Materials and methods. This quasi-experimental study involved 36 primigravida mothers, divided equally into intervention and control groups. The intervention group received lavender aromatherapy through a diffuser along with counterpressure massage applied to the lower back during contractions, while the control group received routine care. Pain intensity was measured using a numerical pain scale before and after the intervention. Procedures followed standardized guidelines for lavender oil inhalation and counterpressure application, ensuring consistency throughout the active phase of labor .

Results. The results showed a significant decrease in labor pain among the intervention group. Many mothers shifted from moderate or severe pain to mild or no pain. Statistical analysis using a T-test produced a T-value of 20.204 with $p = 0.000$ ($\alpha < 0.05$), indicating a strong and significant effect of the intervention on pain reduction .

Conclusions. Lavender aromatherapy combined with counterpressure is an effective non-pharmacological method for reducing pain during the first stage of labor. This technique can be recommended as supportive care to enhance maternal comfort and promote a more positive childbirth experience.

Keywords: lavender aromatherapy, counterpressure, labor pain, non-pharmacological therapy, maternal comfort

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 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

Saat ini banyak negara berkembang mengalami peningkatan jumlah persalinan melalui operasi caesar, di mana 20–50% kelahiran dilakukan dengan tindakan bedah . Tingginya angka ini dipengaruhi oleh anggapan bahwa persalinan spontan selalu identik dengan rasa nyeri dan ketidaknyamanan bagi ibu hamil. Di Brazil, proporsi tindakan caesar bahkan melebihi 50% dan menjadi angka tertinggi di dunia (Hilda, 2020). Data WHO menunjukkan bahwa 200 juta wanita mengalami nyeri dan ketakutan saat persalinan setiap tahunnya, sehingga kebutuhan strategi manajemen nyeri menjadi semakin penting (WHO, 2020). Kondisi nyeri yang tidak tertangani dapat menimbulkan kelelahan, ketegangan emosional, dan stres yang menghambat kontraksi serta memperpanjang proses persalinan (Lilis, 2020). Oleh karena itu, upaya pengelolaan nyeri menjadi bagian krusial dalam menjaga kenyamanan dan kelancaran proses persalinan.

Angka persalinan melalui operasi caesar di Indonesia meningkat dari 10% pada tahun 2007 menjadi 23% pada tahun 2017, menunjukkan adanya tren kekhawatiran ibu terhadap proses persalinan spontan . Selain itu, 53% ibu melaporkan kecemasan berat dan 51% mengalami

persalinan lama menurut SDKI 2017 (SDKI, 2017). Tingginya angka kecemasan ini juga dipengaruhi kurangnya edukasi, karena 63% ibu tidak memperoleh informasi mengenai persiapan menghadapi nyeri persalinan (Indratningrum, 2020). Di sisi lain, data AKI tahun 2020 mencapai 4.627 kasus dan menunjukkan bahwa kualitas asuhan persalinan harus diperkuat untuk menekan risiko komplikasi yang mungkin timbul (Kemenkes, 2020). Kabupaten Pati sendiri mencatat kasus kematian ibu dengan penyebab beragam, mulai dari perdarahan hingga infeksi, yang menunjukkan perlunya peningkatan pelayanan maternal . Kondisi ini memperlihatkan bahwa nyeri persalinan yang tidak dikelola dengan baik dapat berkontribusi pada risiko stres, kelelahan, serta gangguan proses persalinan.

Nyeri persalinan yang tidak tertangani dapat memperburuk kecemasan, ketakutan, dan ketegangan otot sehingga menurunkan toleransi terhadap kontraksi (Oktavia, 2018). Ketegangan dan stres juga dapat meningkatkan katekolamin, yang memperlemah kontraksi uterus dan membuat proses persalinan berlangsung lebih lama (Difarissa, 2016). Fenomena ini mendorong sebagian ibu memilih tindakan medis seperti operasi caesar atau anestesi epidural tanpa indikasi yang jelas (Pasongli, 2014). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa ibu memerlukan pilihan lain yang lebih aman dan tetap nyaman selama persalinan. Pendekatan non-farmakologi menjadi penting untuk diperluas, khususnya di fasilitas layanan primer. Oleh karena itu, penelitian mengenai teknik yang efektif, aman, dan mudah diterapkan sangat dibutuhkan untuk mendukung asuhan persalinan yang ramah ibu.

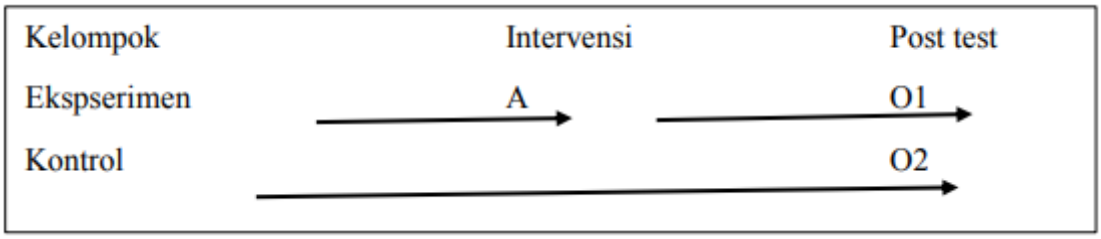
Penelitian Darmawan (2022) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif menurunkan nyeri kala I dengan nilai p=0,000, sehingga memberikan dasar bahwa terapi inhalasi dapat membantu relaksasi ibu . Temuan Pasongli (2014) memperlihatkan bahwa teknik *counterpressure* mampu menurunkan nyeri dari skala 9,40 menjadi 4,93, yang menandakan efektivitas pijatan tekanan kuat pada tulang sacrum. Penelitian Uswatul (2022) menemukan bahwa kombinasi *counterpressure* dan aromaterapi menghasilkan penurunan nyeri lebih besar dibanding hanya *counterpressure* saja . Studi lain yang dilakukan Chasanah (2023) juga menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender dan pijatan mampu menurunkan intensitas nyeri secara bermakna dengan p=0,001 . Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kedua teknik ini memiliki potensi besar untuk diintegrasikan dalam pelayanan persalinan. Namun, setiap fasilitas kesehatan memiliki kondisi dan karakteristik berbeda yang perlu dikaji secara spesifik.

Penelitian ini memiliki kebaruan karena mengkaji kombinasi aromaterapi lavender dan teknik *counterpressure* secara terstruktur pada ibu bersalin kala I di Klinik Fathma Medika Cluwak Kabupaten Pati. Penelitian sebelumnya belum secara spesifik menilai efektivitas kedua intervensi ini pada populasi primipara yang menjadi mayoritas di klinik tersebut. Selain itu, penelitian ini memanfaatkan survei awal fasilitas, yang menunjukkan bahwa teknik *counterpressure* belum pernah digunakan meskipun sebagian besar ibu mengalami nyeri berat. Studi ini juga membandingkan dua kelompok secara langsung untuk melihat perbedaan penurunan nyeri persalinan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru bagi pengembangan manajemen nyeri di klinik tersebut. Hasil penelitian diharapkan memperkaya praktik kebidanan dengan intervensi yang efektif dan mudah diterapkan.

Penelitian ini berfokus pada penilaian efektivitas aromaterapi lavender dan teknik *counterpressure* dalam mengurangi nyeri persalinan kala I. Penelitian diarahkan untuk melihat perbedaan intensitas nyeri antara ibu yang mendapatkan intervensi dan yang tidak. Selain itu, penelitian ini mengidentifikasi tingkat nyeri sebelum dan sesudah tindakan pada kedua kelompok. Penelitian ini juga bertujuan menghasilkan bukti empiris sebagai dasar penerapan teknik non-farmakologi di fasilitas pelayanan maternal. Penelitian ini diharapkan mampu membantu bidan menentukan intervensi yang sesuai bagi ibu bersalin. Secara keseluruhan, fokus dan tujuan penelitian diarahkan pada penguatan praktik klinis berbasis bukti.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan *posttest control group design*, melibatkan dua kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberikan aromaterapi lavender dan teknik *counterpressure*, serta kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan, kemudian keduanya langsung dinilai tingkat nyerinya menggunakan skala nyeri. Penelitian ini menguji hipotesis bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri persalinan kala I antara kelompok yang menerima intervensi dan kelompok yang tidak menerima intervensi. Seluruh prosedur intervensi diberikan secara terstandar untuk memastikan keakuratan perbandingan antar kelompok. Peneliti juga menjamin keselamatan responden, dan apabila terjadi cedera atau masalah yang membahayakan ibu maupun janin selama tindakan berlangsung, seluruh biaya penanganan akan ditanggung sepenuhnya oleh peneliti. Berikut disajikan rancangan penelitian.



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Keterangan :

O1: Responden diberikan intervensi massage counterpressure dan pemberian aromaterapi lavender kemudian dinyatakan skala nyeri yang daialami oleh ibu bersalin.
O2: Responden yang tidak diberikan intervensi massage counterpressure dan pemberian aromaterapi lavender kemudian dinyatakan skala nyeri yang dialami ibu bersalin.
A: intervensi dengan memberikan massage *counterpressure* dan pemberian aromaterapi lavender
B: intervensi dengan tidak memberikan massage counterpressure dan pemberian aromaterapi lavender

Penelitian ini memiliki variabel independen berupa pemberian aromaterapi lavender dan teknik *counterpressure*, serta variabel dependen yaitu tingkat nyeri persalinan kala I, dengan definisi operasional yang diukur melalui SOP intervensi dan lembar observasi menggunakan *Numeric Rating Scale*. Penelitian dilaksanakan di Klinik Fathma Medika Cluwak Kabupaten Pati pada Mei–Juli 2024 dengan populasi 36 ibu bersalin primipara tanpa komplikasi yang sekaligus menjadi sampel melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Alat ukur penelitian meliputi data demografi, lembar observasi nyeri, serta SOP pemberian aromaterapi dan pelaksanaan *counterpressure*, sementara uji validitas dan reliabilitas tidak diperlukan karena instrumen yang digunakan telah terstandar menurut penggunaan sebelumnya. Pengumpulan data dilakukan melalui prosedur administrasi, pemberian *informed consent*, penjelasan intervensi, pelaksanaan aromaterapi dan *counterpressure*, penilaian nyeri sebelum dan sesudah tindakan, serta pengolahan data menggunakan SPSS. Jenis data terdiri dari data primer berupa hasil observasi nyeri responden dan data sekunder berupa data jumlah persalinan, yang kemudian melalui proses *editing, coding, tabulating, entry data, cleaning, dan scoring*. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi variabel, kemudian dilanjutkan analisis bivariat menggunakan uji normalitas Shapiro–Wilk dan uji *t-test* independen untuk mengetahui efektivitas intervensi dalam menurunkan nyeri persalinan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

A. Karakteristik Data Umum

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

No	Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Usia	< 21 tahun	1	1,5
		21–35 tahun	31	85,1
		> 35 tahun	4	13,4
2	Paritas	Primipara	36	100
		Multipara	0	0
		Grandemultipara	0	0
3	Pekerjaan	Bekerja	15	41,7
		Tidak bekerja	21	58,3
Total Responden			**36**	**100**

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 21–35 tahun yaitu 31 responden (85,1%), sementara hanya satu responden (1,5%) berusia kurang dari 21 tahun dan empat responden (13,4%) berusia lebih dari 35 tahun. Seluruh responden dalam penelitian ini merupakan ibu bersalin primipara sebanyak 36 orang (100%), tanpa adanya multipara maupun grandemultipara. Dari aspek pekerjaan, mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 21 orang (58,3%), dan 15 responden lainnya (41,7%) merupakan ibu yang bekerja. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bersalin yang menjadi responden adalah perempuan usia reproduksi sehat, primipara, dan mayoritas tidak bekerja sehingga memiliki waktu lebih banyak mengikuti prosedur intervensi yang diberikan di Klinik Fathma Medika.

B. Karakteristik Data Khusus

1) Nyeri Persalinan Kala I pada Kelompok Kontrol

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan nyeri persalinan kala I di Klinik Fathma Medika

No	Nyeri Persalinan Kala I Sebelum Intervensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidak ada nyeri	0	0
2	Nyeri ringan	11	61,1
3	Nyeri berat terkontrol	7	38,9
4	Nyeri berat tidak terkendali	0	0
	Total	18	100,0

Berdasarkan tabel 2, didapatkan data bahwa sebelum diberi intervensi berupa pemberian aroma terapi lavender dan teknik counterpressure bagian besar nyeri persalinan kala I adalah nyeri ringan sebanyak 11 responden (61,1%) dan hampir sebagian adalah nyeri berat terkontrol sebanyak 7 responden (38,9%).

2) Nyeri Persalinan Kala I Kelompok Eksperimen

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan nyeri persalinan kala I di Klinik Fathma Medika

No	Nyeri Persalinan Kala I Sebelum Intervensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidak ada nyeri	8	44,4
2	Nyeri ringan	10	55,6
3	Nyeri berat terkontrol	0	0
4	Nyeri berat tidak terkendali	0	0
	Total	18	18

Berdasarkan tabel 3, didapatkan data bahwa setelah diberi intervensi berupa pemberian aroma terapi lavender dan teknik counterpressure sebagian besar nyeri persalinan kala I adalah nyeri ringan sebanyak 10 responden (55,6%) dan hampir sebagian adalah tidak ada sebanyak 8 responden (44,4%).

3) Efektivitas Pemebrian Aroma Terapi Lavender dan Teknik *Counterpressure* untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I di Klinik Fathma Medika

Tabel 4. *One-Sample Test*

	Test Value = 0					
	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Nyeri_Persalinan_Kala_I_Kelompok_Kontrol	20,204	17	,000	2,389	2,14	2,64
Nyeri_Persalinan_Kala_I_Kelompok_Intervensi	12,907	17	,000	1,556	1,30	1,81

Sumber : Data Hasil Observasi tahun 2024

Berdasarkan tabel 4, didapatkan data bahwa setelah pemberian aroma terapi lavender dan teknik *counterpressure* terhadap nyeri persalinan kala I adalah efektif dengan hasil uji T- Test didapatkan nilai Thitung sebesar 20,204 dan signifikan 0,000 < α 0,05 artinya h1 diterima yaitu. Ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender dan teknik *counterpressure* terhadap nyeri persalinan kala I di Klinik Fathma Medika.

Pembahasan

A. Nyeri Persalinan Kala I Kelompok Kontrol

Pada kelompok kontrol sebagian besar nyeri persalinan kala I adalah nyeri ringan sebanyak 11 responden (61,1%) dan hampir sebagian adalah nyeri berat terkontrol sebanyak 7 responden (38,9%). Persalinan merupakan suatu proses alamiah yang akan dialami oleh setiap ibu hamil. Pada proses ini terjadi peregangan dan pelebaran mulut rahim sebagai akibat dari kontraksi otot-otot rahim untuk mendorong bayi keluar. Kebanyakan ibu mulai merasakan sakit atau nyeri persalinan pada kala I fase aktif, pada fase ini ibu merasakan sakit yang hebat karna rahim berkontraksi semakin lama semakin sering untuk mengeluarkan hasil konsepsi (Wijayanti, 2023). Kala I persalinan dimulai sejak terjadinya kontraksi uterus dan pembukaan cervix sehingga mencapai pembukaan lengkap (10 cm). Persalinan kala I berlangsung 18- 24 jam dan terbagi menjadi dua fase yaitu fase laten dan fase aktif.

Nyeri persalinan sebagai kontraksi miometrium, merupakan proses fisiologis dengan intensitas yang berbeda pada masing-masing individu. Rasa nyeri yang dialami selama persalinan bersifat unik pada setiap ibu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain budaya, takut, kecemasan, pengalaman persalinan sebelumnya, persiapan persalinan dan dukungan. Rasa nyeri persalinan adalah manifestasi dari adanya kontraksi (pemendekan) otot rahim. Kontraksi inilah yang menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut dan menjalar ke arah paha. Kontraksi ini menyebabkan adanya pembukaan mulut rahim (serviks). Dengan adanya pembukaan serviks ini maka akan terjadi persalinan. (Judha dkk, 2015). Proses persalinan merupakan hal yang fisiologi dan terdapat nyeri saay persalinan kala I, hasil dari observasi bahwa sebagian besar responden saat proses persalinan kala I mengalami nyeri ringan dan nyeri berat yang terkontrol. Saat dilakukan observasi tidak menggunayan intervensi nyeri persalinan dapat dipengaruhi oleh faktor paritas juga usia, responden dengan paritas primipara dan usianya masih dibawah 20 tahun, karena dari segi pengalaman masih sangat kurang.

B. Nyeri Persalinan Kala I Kelompok Eksperimen

Pada kelompok eksperimen melalui intervensi berupa pemberian aroma terapi lavender dan teknik counterpressure sebagian besar nyeri persalinan kala I adalah nyeri ringan sebanyak 10 responden (55,6%) dan hampir sebagian adalah tidak ada nyeri sebanyak 8 responden (44,4%).

Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial atau yang digambarkan dalam bentuk kerusakan tersebut.Mekanisme timbulnya nyeri didasari oleh proses multipel yaitu nosisepsi, sensitisasi perifer, perubahan fenotip, sensitisasi sentral, eksitabilitas ektopik, reorganisasi struktural, dan penurunan inhibisi. Antara stimulus cedera jaringan dan pengalaman subjektif nyeri terdapat empat proses tersendiri : tranduksi, transmisi, modulasi, dan persepsi. Rangsang nyeri diterima oleh nosiseptor di kulit dan visera. Sel yang nekrotik akan melepaskan K+ dan protein intrasel yang dapat mengakibatkan inflamasi. Mediator penyebab nyeri akan dilepaskan. Leukotrien, prostatglandin E2, dan histamine akan mensensitisasi nosiseptor selain itu lesi jaringan juga mengaktifkan pembekuan darah sehingga melepaskan bradikinin dan serotonin. Aromaterapi merupakan bagian dari sekian banyak metode pengobatan alami yang telah dipergunakan sejak berabad-abat. Aromaterapi bersal dari kata aroma yang berarti harum dan wangi, dan terapi yang dapat diartikan sebagai cara pengobatan atau penyembuhan. Sehingga aromaterapi dapat diartikan sebagai satu cara perawatan tubuh dan penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial. Aromaterapi menggunakan minyak lavender dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (carminative) setalah lelah beraktivitas (Cahyasari, 2016).

Manajemen Nyeri kontraksi menjelang persalinan dapat di terapkan dengan metode farmakologis dan Non farmakologis. Metode Non farmakologis tentu lebih aman dan mengacu kepada asuhan sayang ibu. Namun dari beberapa menenejemen non farmakologi terdapat beberapa tindakan yang sudah jarang di gunakan karena mempertimbangkan resiko yang kemungkinan terjadi dan beberapa tindakan yang mungkin hanya dapat di lakukan pada kondidsi tertentu baik segi ruangan fasilitas dan keahlian (Wijayanti, 2023).

Teknik Conterpressure merupakan cara pijatan terbaik dalam menghilangkan nyeri punggung akibat persalinan. Counterpressure adalah pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau bagian datar tangan di atas tulang ekor. Tehnik ini efektif menghilangkan sakit punggung akibat persalinan (Marmi, 2016). Teknik *massage counterpressure* dilakukan dengan memberi penekanan pada sumber daerah nyeri pinggang persalinan yang dirasakan sehingga dapat melepaskan ketegangan otot, mengurangi nyeri pinggang persalinan, memperlancar peredaran darah, dan akhirnya menimbulkan relaksasi. Teknik *counterpressure* selama proses persalinan akan membantu mengatasi kram otot, menurunkan nyeri, kecemasan mempercepat proses persalinan, menghilangkan tegangan otot pada paha diikuti ekspansi tulang pelvis karena relaksasi pada otot-otot sekitar pelvis dan memudahkan bayi turun melewati jalan lahir, efektif dalam membantu mengurangi rasa nyeri pinggang persalinan dan repatif aman karena hampir tidak ada efek samping yang ditimbulkan (Erinda,2015). Setelah diberi aroma terapi dan teknik counterpresur sebagian besar responden banyak yang tidak mengalami nyeri, hal ini mengindikasikan bahwa pemberian intervensi cukup efektif.

C. Perbedaan Nyeri Persalinan pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Hasil uji T-Test didapatkan nilai Thitung sebesar 20,204 dan signifikan 0,000 < α 0,05 artinya h1 diterima yaitu. Ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender dan teknik counterpressure terhadap nyeri persalinan kala I di Klinik Fathma Medika

Persalinan merupakan suatu proses alamiah yang akan dialami oleh setiap ibu hamil. Pada proses ini terjadi peregangan dan pelebaran mulut rahim sebagai akibat dari kontraksi otot-otot rahim untuk mendorong bayi keluar. Kebanyakan ibu mulai merasakan sakit atau nyeri persalinan pada kala I fase aktif, pada fase ini ibu merasakan sakit yang hebat karna rahim berkontraksi semakin lama semakin sering untuk mengeluarkan hasil konsepsi (Wijayanti, 2023). Nyeri kontraksi persalinan merupakan hal yang biasa dirasakan oleh ibu hamil saat menjelang proses persalinan. Tetapi apabila tidak diatasi dengan menejemen nyeri yang benar akan

menimbulkan masalah lainnya salah satunya timbulnya kecemasan, stress perasaaan khawatir. Akibat dari stress ini menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokontriksi pembuluh darah serta terjadi penurunan kontraksi uterus sehingga menyebabkan persalinan (Difarissa, Tarigan, & Hadi, 2016). Minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan. Menurut penelitian, dalam 100 gram bunga lavender tersusun atas beberapa kandungan, seperti: minyak esensial (1-3%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), betamyrcene (5,33%), p- cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linalool (26,12%), borneol (1,21%), terpinen-4-ol (4,64%), linalyl acetate (26,32%), geranyl acetate (2,14%), dan caryophyllene (7,55%). Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool7 (C10H18O). Minyak lavender dengan kandungan linalool-nya adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pemijatan pada kulit. Aromaterapi yang digunakan melalui cara inhalasi atau dihirup akan masuk ke sistem limbic dimana nantinya aroma akan diproses sehingga kita dapat mencium baunya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kelompok kontrol yang tidak memperoleh intervensi menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri ringan dan sebagian lainnya mengalami nyeri berat terkontrol, sedangkan pada kelompok eksperimen yang diberikan aromaterapi lavender dan teknik *counterpressure* mayoritas mengalami nyeri ringan dan hampir setengahnya tidak merasakan nyeri sama sekali. Uji T-Test dengan nilai Thitung 20,204 dan p=0,000 menunjukkan bahwa intervensi tersebut berpengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri persalinan kala I di Klinik Fathma Medika. Hasil penelitian ini direkomendasikan bagi institusi pendidikan sebagai tambahan referensi dalam pembelajaran kebidanan, terutama terkait manajemen nyeri persalinan secara non-farmakologis. Bagi mahasiswa, temuan ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan menjadi dasar pemahaman dalam memberikan edukasi mengenai terapi non-farmakologi kepada ibu bersalin. Selain itu, penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti dalam meningkatkan keterampilan serta pengalaman praktik terkait penggunaan teknik *counterpressure* dan aromaterapi lavender di lapangan

REFERENSI

Cahyasari. (2016). *Perbedaan Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Persepsi Nyeri pada Insersi AV Shunt Pasien Hemodialisis di RSUD Prof. DR. Margono Soekarjo Purwokerto*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Darmawan, E. W. N., Suprihatin, S., & Indrayani, T. (2022). *Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di RS Lira Medika Karawang-Jawa Barat*. Journal for Quality in Women's Health, 5(1), 99–106.

Erinda. (2015). *Aplikasi Teknik Counterpressure terhadap Penurunan Nyeri pada Asuhan Keperawatan Ny. S Persalinan Kala I Fase Aktif di Ruang VK RSUD Sukoharjo*. STIKes Kusuma Husada.

Hilda, A. (2020). *Upaya Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Metode Akupresure*. CV Penerbit Media Sains Indonesia.

Indratningrum. (2020). *Kurangnya Edukasi Ibu Hamil dalam Menghadapi Nyeri Persalinan*. (Sesuai kutipan).

Kemenkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Lilis Dewi Nopiska, L. A., & Sukmawati, Y. (2020). *Pengaruh Hydrotherapy terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di BPM Latifah*. Jambura Journal of Health Sciences and Research, 3(1).

Marmi. (2016). *Intranatal Care: Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Maryunani, A. (2015). *Nyeri dalam Persalinan: Teknik dan Cara Penanganannya*. Jakarta: Trans Info Medika.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nugroho, A. (2019). *Indikasi dan Kontraindikasi Pemberian Aromaterapi*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Oktavia, Yohana Elsa. 2018. *Pengaruh Teknik Masase Counterpesure Untuk Mengurangi Rasa Nyeri.* Persalinan Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif .Klinik Pratama Niar Tahun 2018.

Pasongli, S., Rantung, M., & Pesak, E. (2014). *Efektivitas Counterpressure terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal di Rumah Sakit Advent Manado*. Jurnal Ilmiah Bidan, 2(2).

Sagita, Y., & Martina. (2019). *Pemberian Aromaterapi Lavender untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan*. Wellness and Healthy Magazine, 1(2), 151–156.

Seri, dkk. (2014). *Efektivitas Counterpressure terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal*. Volume 2 Nomor 2.

Soleha. (2022). *Penerapan Kombinasi Teknik Counterpressure dan Aromaterapi Lavender dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primipara*. Polkestanka.

Uswatul, C. (2023). *Pengaruh Teknik Massage Counterpressure dengan Aromaterapi terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan pada Ibu Bersalin Kala I di Kota Depok Tahun 2022*. Journal of Midwifery Science and Women's Health, 3(2).

WHO. (2020). *Maternal Pain and Fear of Childbirth: Global Report*. World Health Organization.

Wijayanti, T., Sariyani, D., & Palilingan, X. (2023). *Nyeri Persalinan Turun dengan Metode Massage Counterpressure*. Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan, 14(1), 7–12.

Yeni, dkk. (2015). *Pengaruh Masase pada Punggung terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Laten Persalinan Normal melalui Peningkatan Kadar Endorfin*. Jurnal Kesehatan Analis.

Yuliatun, L. (2013). *Penanganan Nyeri Persalinan dengan Metode Nonfarmakologi*. Bayu Media Publishing.