

KOMBINASI TERAPI PIJAT EFFLEURAGE DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN NYERI IBU POST PARTUM

Eni Folendra Rosa¹, Lisdahayati², Rita Kamalia², Lusiana⁴, Ernika Damai Yanti⁵

¹ Dosen Poltekkes Kemenkes Palembang

*Koresponden: Eni Folendra Rosa. Alamat: Palembang. Email: eni.folendra@poltekkespalembang.ac.id

Received: 15 juli | Revised: 13 agustus | Accepted: 29 Agustus

Abstrak

Latar Belakang: Masa post partum adalah periode penting bagi ibu setelah melahirkan, di mana banyak ketidaknyamanan dapat terjadi, termasuk nyeri perut akibat involusi uterus. Intervensi non-farmakologi seperti pijat effleurage dan aromaterapi lavender telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri post partum.

Tujuan: Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengevaluasi efek kombinasi terapi pijat effleurage dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri ibu post partum.

Metodologi Penelitian: : Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan. Subjek penelitian adalah dua ibu post partum yang mengalami ketidaknyamanan saat proses involusi uterus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung, dan merupakan bagian dari penelitian utama yang telah dilakukan sebelumnya tahun 2022 dan tahun 2023 yang berfokus pada edukasi holistik menyusui. Intervensi yang diberikan meliputi pijat effleurage dengan kombinasi aromaterapi lavender selama tujuh hari. Data dikumpulkan melalui wawancara, pengamatan, dan pengukuran skala nyeri.

Hasil: Setelah dilakukan intervensi, kedua subjek penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada skala nyeri. Klien pertama mengalami penurunan nyeri dari skala 5 (sedang) menjadi skala 1 (ringan), sedangkan klien kedua mengalami penurunan nyeri dari skala 6 (sedang) menjadi skala 1 (ringan). Pijat effleurage membantu meningkatkan sirkulasi darah dan relaksasi otot, sementara aromaterapi lavender memberikan efek menenangkan dan mengurangi stres.

Kesimpulan: Kombinasi pijat effleurage dan aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi nyeri post partum. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif non-farmakologi untuk manajemen nyeri pada ibu post partum

Kata Kunci: *Pijat effleurage, aromaterapi lavender, nyeri post partum*

1. Latar Belakang

Masa post partum adalah masa setelah melahirkan saat tubuh pulih (Siregar, et al, 2020). Pentingnya memberikan pelayanan yang baik pada masa ini karena banyak kematian ibu yang terjadi dalam waktu 24 jam setelah melahirkan (Sharma & Dhakal, 2018). Selama periode ini, rahim kembali ke kondisi sebelum hamil melalui

kontraksi dan keluarnya lochea. Serviks juga mengalami perubahan, seperti pengecilan ukuran dan pemulihan kekuatan serta elastisitasnya (Vijayanti, et al, 2022). Vulva dan vagina mungkin mengalami tekanan dan peregangan, yang menyebabkan nyeri perineum (Rosa, 2023; Ugwu, et al, 2018). Pembengkakan payudara bisa terjadi karena berbagai sebab, seperti keluarnya ASI yang tidak merata atau produksi

ASI yang meningkat (Rosa, Rohana, & Ulfa, 2022).

Ketidaknyamanan pasca persalinan mengacu pada ketidaknyamanan yang dialami wanita setelah melahirkan. Ketidaknyamanan ini disebabkan oleh rasa sakit akibat menyusutnya rahim dan ditandai dengan gejala seperti erangan dan kontraksi. Rasa tidak nyaman pada masa post partum merupakan hal yang lumrah bagi para ibu (PPNI, 2016).

Nyeri pasca persalinan merupakan nyeri yang terjadi setelah bayi dilahirkan (Solehati, et al, 2024). Rasanya seperti nyeri yang dialami saat menstruasi saat perut diremas, rasa sakitnya berbeda untuk setiap orang (Tanjung & Antoni, 2019). Beberapa ibu bahkan tetap merasakan sakit meskipun semuanya berjalan baik selama proses persalinan (Rukmawati, 2023). Setelah seorang ibu melahirkan, ibu bisa merasakan sakit di perutnya. Hal ini bisa terjadi meski bayi lahir tanpa masalah (Mardiani & Resna, 2022). Rasa sakit ini bisa disebabkan oleh otot-otot di perutnya yang berkontraksi, atau karena rahimnya yang mengendur. Beberapa ibu mungkin juga merasakan sakit maag setelah melahirkan, yang bisa berlangsung selama beberapa hari (Rodiyah, 2021).

Secara global, hampir seperempat kematian ibu berhubungan dengan perdarahan postpartum, dan di sebagian besar negara berpendapatan rendah dengan penyebab utama kematian ibu (Smith, et al, 2019). Cakupan ibu post partum yang mendapat pelayanan kesehatan selama dua tahun terakhir sebesar 98,2% dari 24.637 ibu post partum yang ada, sedangkan di Tahun 2020 cakupan ibu post partum yang mendapat pelayanan kesehatan sebesar 86,0% (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2023).

Cakupan pelayanan post partum selama tiga tahun terakhir adalah tahun 2018 sebesar 85,1%, tahun 2019 sebesar 84,1% dan tahun 2020 sebesar 87,5% serta belum mencapai target Kabupaten sebesar 90%. Dari persentase cakupan pelayanan post partum tersebut, diperkirakan masih ada 12,5% ibu bersalin yang tidak mendapatkan pelayanan post partum sesuai standar. Menurut data UPTD Tanjung Agung ada 80,83% yang mendapatkan perawatan post partum (Dinas Kesehatan Kabupaten OKU, 2023).

Pijat effleurage adalah teknik yang meningkatkan aliran darah dan kehangatan di otot perut, sehingga menghasilkan relaksasi fisik dan mental (Sanjaya, et al, 2022). Tujuan utama dari pijatan ini adalah untuk mencegah transmisi sensasi nyeri ke sistem saraf pusat dengan menggunakan teori gate control dengan menstimulasi serabut kontak kulit perut (Suryani, et al, 2022). Pijat effleurage membantu mengurangi rasa sakit dan melemaskan otot perut sehingga mengurangi kejang otot perut (Sari & Farida, 2021).

Selain terapi pijat effleurage yang dapat meringankan ketidaknyamanan pasca melahirkan, pasien juga dapat menggunakan aromaterapi sebagai suatu bentuk pengobatan alternatif yang melibatkan penggunaan sari tumbuhan dan minyak esensial untuk meningkatkan kesejahteraan seseorang secara keseluruhan (Putri & Henniaty, 2023; Rosa, Pome, & Rustiati, 2023). Hal ini dapat berdampak pada emosi, jiwa, dan kesehatan fisik seseorang (Sari & Sanjaya, 2020). Aromaterapi sering digunakan pada masa nifas untuk mengurangi kelelahan dan mencegah depresi pasca persalinan. Biasanya dikombinasikan dengan terapi pijat (Rambe, 2022). Minyak lavender dan lemon umumnya direkomendasikan untuk ibu pasca melahirkan karena dapat meningkatkan relaksasi, kenyamanan, dan meningkatkan pencernaan (Andini, et al, 2022).

Penelitian Sitorus and Harianja (2020) melaporkan tentang pengaruh teknik pijat Effleurage terhadap nyeri pasca melahirkan multipara membuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada tingkatan nyeri pada ibu yang diberikan massage effleurage, dimana pada saat sebelum dilakukan rata-rata nyeri skala 5 dan sesudah dilakukan rata-rata nyeri skala 2 (p.value=0,000). Sejalan dengan studi Zanah and Armalini (2022) tentang kombinasi pijat effleurage dan aromaterapi lavender efektif menurunkan nyeri persalinan. Uji wilcoxon didapatkan P.value= 0,000.

2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan manajemen nyeri pada ibu yang mengalami ketidaknyamanan pasca partum dengan masalah involusi uterus dengan implementasi terapi pijat effleurage dan dikombinasi pemberian aromaterapi

lavender.

3. Metode Penelitian

3.1. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan. Pendekatan penelitian deskriptif adalah sejenis penelitian yang tujuan utamanya adalah untuk menggambarkan atau mengkarakterisasi suatu kondisi secara objektif yang meliputi proses pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Pelaksanaan studi kasus ini berfokus pada implementasi yaitu manajemen nyeri dengan terapi pijat effleurage dan dikombinasi pemberian aromaterapi lavender pada ibu dengan masalah ketidaknyamanan pasca partum di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung, Kecamatan Baturaja Barat Tahun 2024. Penelitian dilaksanakan atas setelah ethicha clearance dari komite etik Poltekkes Palembang No: 0393/KEPK/Adm 2/III/2024 dan informed consent dari responden. Penelitian studi kasus ini merupakan bagian dari penelitian utama yang telah dilakukan sebelumnya pada tahun 2022 dan tahun 2023 yang berfokus pada edukasi holistik menyusui, dimana materi edukasi telah dilakukan uji materi dan uji media. Materi edukasi adalah berbagai massage pada ibu menyusui dan atau ibu post partum dengan dikombinasi aroma terapi yang bertujuan memberikan relaksasi dan telah diterapkan terhadap 80 orang ibu menyusui. Penelitian utama ini menjadi dasar dalam mengembangkan kajian lebih lanjut dalam metode studi kasus ini, dimana intervensi serupa dengan klien yang berbeda yaitu dalam lingkup ibu yang mengalami ketidaknyamanan post partum.

3.3. Populasi dan Sampel

Subjek pada studi kasus ini adalah dua pasien dengan kasus yang sama yaitu ibu post partum yang mengalami ketidaknyamanan pasca partum di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi penelitian ini meliputi ibu post partum yang berusia 20-35 tahun, mengalami masalah tidak nyaman, seperti involusi uterus dengan nyeri sedang dari skala 4-6 dan Ibu bersedia menjadi responden

dengan informed consent, sedangkan yang menjadi kriteria inklusi adalah Ibu dengan post partum blues dan Ibu dengan kanker sistem reproduksi.

Pengumpulan data atau instrumen yang digunakan penulisan studi kasus ini yaitu format pengkajian asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian keperawatan, untuk mengetahui kesehatan Ibu dan didapatkan diagnosa keperawatan, rencana keperawatan, serta tindakan keperawatan yang akan dilakukan yaitu dengan pemberian pijat effleurage dilakukan satu kali sehari dalam satu minggu sedangkan pemberian aromaterapi lavender berbentuk lilin satu kali sehari dalam satu minggu dan evaluasi keperawatan.

3.3. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data ini yaitu standar operasional prosedur (SOP) pijat effleurage, form pengukuran nyeri, booklet pijat effleurage, video pijat effleurage dan lembar observasi. Analisa dalam studi kasus ini meliputi analisis deskriptif dengan pemaparan hasil asuhan keperawatan dan hasil ukur hubungan kemampuan mengurangi nyeri involusi dengan pemberian terapi pijat effleurage dan pemberian aromaterapi lavender.

3.4. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Maret 2024.

3.5. Pertimbangan Etik

Peneliti mempertimbangkan keterlibatan responden dalam penelitian apakah repsonden bebas dari kerugian dan eksploitasi. Peneliti telah memberikan keyakinan pada resposden bahwa penelitian ini tidak akan merugikan mereka. Selain itu juga peneliti menjaga privasi responden dengan tidak mencantumkan identitas responden.

4. Hasil Penelitian

Pengkajian Keperawatan

Pengkajian klien pertama dilakukan pada tanggal 26 Maret 2024 pada jam 13.33 WIB. Pada kunjungan hari

pertama, peneliti mengumpulkan data dengan cara wawancara langsung dengan klien meliputi identitas diri. Klien bernama "Ny.Y" berusia 30 tahun, tinggal di Desa Puser, pendidikan terakhir klien SMA, beragama Islam dan pekerjaan sehari-hari sebagai ibu rumah tangga, HPHT tanggal 09 Juni 2023, tanggal taksiran persalinan adalah 16 Maret 2024, G2P1A0, dan masalah yang dialami klien yaitu nyeri pada perut bagian bawah dikarenakan involusi uterus setelah melahirkan. Setelah dilakukan pengkajian didapatkan data fokus masalah keperawatan. Data Subjektif: klien mengeluh tidak nyaman, klien mengatakan nyeri pada perut bagian bawah dikarenakan setelah melahirkan, dan klien mengatakan terasa pegal pada bagian pinggang, nyeri terasa ditusuk-tusuk, dirasakan pada perut bagian bawah, skala nyeri 5, nyeri dirasakan sejak setelah melahirkan, dan nyeri dirasakan hilang timbul. Data objektif: klien tampak meringis, dan klien tampak memegang perut bagian bawah. Tanda-tanda vital pada klien yaitu tekanan darah 110/70 mmHg, suhu tubuh 36,5°C, nadi 82 x/m, RR 24x/m.

Pengkajian klien kedua dilakukan pada tanggal 30 Maret 2024 pada jam 13.38 WIB. Pada kunjungan hari pertama, peneliti mengumpulkan data dengan cara wawancara langsung dengan klien meliputi identitas diri. Klien bernama "Ny.E" berusia 26 tahun, tinggal di puser, beragama Islam, Pendidikan terakhir klien SMA, pekerjaan klien sebagai wiraswasta, HPHT tanggal 12 juni 2024, tanggal taksiran persalinan klien 19 Maret 2024, G1P0A0, dan masalah yang dialami klien yaitu nyeri pada perut bagian bawah dan terasa sakit pada bagian pinggang. Setelah dilakukan pengkajian didapatkan masalah keperawatan. Data subjektif: klien mengeluh tidak nyaman, klien mengatakan nyeri pada perut bagian bawah dan terasa sakit pada bagian pinggang, dan klien mengatakan nyeri dikarenakan setelah melahirkan, nyeri seperti tertusuk-tusuk, skala nyeri 6, nyeri dirasakan sejak setelah melahirkan, dan nyeri dirasakan hilang timbul. Data objektif: klien tampak meringis, dan klien tampak memegang perut bagian bawah. Tanda-tanda vital pada klien yaitu tekanan darah 110/90 mmHg, suhu tubuh 36,8°C, nadi 85 x/m, RR 20 x/m.

Diagnosis Keperawatan

Dari analisis data bahwa masalah yang ditemui oleh klien I dan klien II adalah ketidaknyamanan pasca partum. Hal ini sesuai dengan standar diagnosis keperawatan indonesia (2017), yang menyatakan bahwa ketidaknyamanan pasca partum adalah mengacu pada ketidaknyamanan yang dialami pasca persalinan. Ketidaknyamanan ini dapat disebabkan oleh nyeri involusi rahim yang ditandai dengan gejala seperti erangan dan kontraksi rahim akibatnya, sebagian ibu mungkin merasa tidak nyaman selama masa nifas.

Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan utama ditegaskan pada klien I dan klien II manajemen nyeri (I.08238) serta intervensi pendukung yaitu Aromaterapi (I.080233) diharapkan status kenyamanan postpartum (L.08006) keluhan tidak nyaman menurun, meringis menurun, kontraksi uterus menurun.

Pijat effleurage bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi darah dan menghangatkan otot perut, serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Fungsi utama pijat effleurage adalah penerapan teori gate control, yang dapat mencegah lewatnya rangsangan nyeri ke pusat sistem saraf pusat yang lebih tinggi. Pijat effleurage mengurangi nyeri dengan menstimulasi serabut taktil di kulit pada abdomen yang memberikan efek relaksasi pada otot abdomen sehingga spasme otot abdomen berkurang.

Intervensi juga dikombinasi dengan lilin aromaterapi lavender yang melalui dua komponen utama yang terdapat dalam bunga lavender yang mempunyai efek menenangkan, sedangkan aroma yang terbentuk dan harum dapat merangsang reseptor membran siliaris saraf penciuman, aromanya diproduksi dan diangkut ke otak, lalu turun melalui hipotalamus ke nukleus raphe.

Implementasi Keperawatan

Hasil implementasi keperawatan manajemen nyeri dan dikombinasi dengan aromaterapi lavender pada ibu post partum, dilakukan sebanyak satu kali sehari selama tujuh hari berturut-turut dengan durasi ±15 menit. Implementasi yang pertama dilakukan pada klien I dan klien II masih

mengalami keluhan tidak nyaman dan nyeri pada perut bagian bawah sejak setelah melahirkan, diharapkan setelah dijelaskan tentang pijat effleurage dan dikombinasi aromaterapi klien I dan klien II memahami manfaat dan cara mengurangi keluhan tidak nyaman dan nyeri pada perut bagian bawah. Setelah itu implementasi berikutnya dilanjutkan melakukan pengkajian nyeri (PQRST) dan menentukan dampak dari pengalaman nyeri yang dirasakan dan dilakukan pada klien I dan pada klien II selama tujuh hari berturut-turut dan hasil pengukuran menunjukkan perbaikan nyeri (PQRST) klien I dan klien II pada skala nyeri.

Evaluasi Keperawatan

Penelitian studi kasus ini didapatkan hasil bahwa terjadi perubahan terhadap klien setelah dilakukan manajemen nyeri dan pijat effleurage dan dikombinasi dengan aromaterapi lavender. setelah diberikan asuhan keperawatan selama tujuh hari berturut-turut dengan menggunakan tindakan pijat effleurage dan dikombinasi

dengan aromaterapi lavender, terjadi perubahan hasil evaluasi mengatakan setelah dilakukan pijat effleurage dan dikombinasi dengan aromaterapi lavender selama tujuh hari berturut-turut pada klien I mengatakan nyeri pada perut bagian bawah dan terasa pegal pada bagian pinggang berkurang dari skala nyeri 5 (sedang) menjadi skala 1 (ringan). Pada klien II setelah dilakukan tindakan pijat effleurage dikombinasi dengan aromaterapi lavender terjadi penurunan skala nyeri dari skala nyeri 6 (sedang) turun menjadi skala nyeri 1 (ringan). Hal ini karena pijat effleurage dapat mengurangi nyeri dengan menstimulasi serabut taktil di kulit pada abdomen yang memberikan efek relaksasi pada otot abdomen sehingga spasme otot abdomen berkurang, sedangkan diberikan lilin aromaterapi lavender karena kandungan utama bunga lavender adalah linaly asetat dan linalool sehingga memiliki efek menenangkan, ringan dan nyaman.

Hasil Evaluasi keperawatan klien I

Kriteria Hasil	Kasus I						
	Sebelum Tindakan						
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
Keluhan tidak nyaman	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Cukup meningkat (4)	Sedang (3)	Cukup menurun (2)	Menurun (1)	Menurun (1)
Meringis	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Cukup meningkat (4)	Sedang (3)	Cukup menurun (2)	Menurun (1)	Menurun (1)
Kriteria Hasil	Setelah Tindakan						
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
	Keluhan tidak nyaman	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Cukup meningkat (4)	Sedang (3)	Cukup menurun (2)	Menurun (1)
Meringis	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Cukup meningkat (4)	Sedang (3)	Cukup menurun (2)	Menurun (1)	Menurun (1)

Kriteria Hasil	Kasus II							
	Sebelum Tindakan							
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7	
Keluhan tidak nyaman Meringis	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Cukup meningkat (4)	Sedang (3)	Cukup menurun (2)	Menurun (1)	Menurun (1)	
Keluhan tidak nyaman Meringis	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Cukup meningkat (4)	Sedang (3)	Cukup menurun (2)	Menurun (1)	Menurun (1)	
Setelah Tindakan								
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7	
Keluhan tidak nyaman Meringis	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Cukup meningkat (4)	Sedang (3)	Cukup menurun (2)	Menurun (1)	Menurun (1)	
Keluhan tidak nyaman Meringis	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Cukup meningkat (4)	Sedang (3)	Cukup menurun (2)	Menurun (1)	Menurun (1)	

5. PEMBAHASAN

Studi kasus ini menguraikan tentang manajemen nyeri pada Ibu dengan Ketidaknyamanan pasca partum berhubungan dengan involusi uterus dilakukan kepada dua subjek dengan penerapan pijat effleurage dan dikombinasi dengan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri pada ibu post partum yang dilakukan pada klien I dan pada klien II.

Hal ini sejalan dengan studi Rosa, Arianti, and Akbar (2023) menunjukkan pijat effleurage secara signifikan mengurangi intensitas nyeri dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima pijat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pijat effleurage membantu meningkatkan sirkulasi darah dan relaksasi otot, yang berkontribusi pada penurunan nyeri post partum. Didukung studi Puspitasari (2020) yang menunjukkan bahwa kelompok yang menerima pijat effleurage melaporkan penurunan signifikan dalam skala nyeri dibandingkan kelompok kontrol. Pijat effleurage diyakini membantu merangsang pelepasan endorfin, yang merupakan analgesik alami tubuh (Fitriana & Vidayanti, 2019).

Studi Rambe (2022) menunjukkan penurunan signifikan dalam intensitas nyeri pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Aromaterapi lavender diketahui memiliki efek relaksasi dan analgesik yang membantu mengurangi persepsi nyeri. Selanjutnya, studi Sari and Sanjaya (2020) bahwa ibu yang menerima aromaterapi lavender melaporkan penurunan nyeri yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima intervensi. Studi ini menyimpulkan bahwa komponen aktif dalam lavender, seperti linalool dan linalyl acetate, memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik yang efektif dalam mengurangi nyeri post partum (Andini, et al., 2022).

Pijat effleurage dan aromaterapi lavender bekerja melalui mekanisme fisiologis yang berbeda namun saling melengkapi dalam menurunkan nyeri post partum (Puspitasari, 2020). Pijat effleurage, yang merupakan teknik pijat dengan gerakan halus dan melingkar pada permukaan kulit, membantu meningkatkan sirkulasi darah dan limfatik (Purwandari, et al, 2022). Peningkatan sirkulasi ini mempercepat pengiriman oksigen dan nutrisi ke jaringan otot serta membantu mengeluarkan produk metabolik seperti asam laktat yang dapat menyebabkan nyeri dan

ketegangan otot (Wati, et al, 2022). Gerakan pijat effleurage juga merangsang pelepasan endorfin, yaitu hormon yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh, sehingga dapat mengurangi persepsi nyeri dan memberikan efek relaksasi (Yolanda, 2020).

Di sisi lain, aromaterapi lavender bekerja melalui inhalasi molekul minyak esensial lavender yang mencapai sistem limbik di otak melalui saluran pernapasan (Fernindi & Ridwan, 2021). Sistem limbik berperan dalam mengatur emosi dan respon stres. Komponen utama dalam minyak esensial lavender, seperti linalool dan linalyl acetate, memiliki sifat antiinflamasi dan analgesic (Rambe, 2022). Ketika dihirup, molekul ini berinteraksi dengan reseptor di otak, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan mengurangi produksi hormon stres seperti kortisol (Zanah & Armalini, 2022). Penurunan hormon stres ini membantu mengurangi ketegangan otot dan memberikan efek menenangkan, yang secara keseluruhan berkontribusi pada penurunan nyeri post partum (Tirtawati, et al, 2020).

Kombinasi pijat effleurage dan aromaterapi lavender memberikan efek sinergis dalam manajemen nyeri post partum. Pijat effleurage meningkatkan aliran darah dan merangsang pelepasan endorfin, sementara aromaterapi lavender menurunkan stres dan memberikan efek relaksasi melalui modulasi sistem limbik (Zanah & Armalini, 2022). Kedua teknik ini bersama-sama membantu mengurangi intensitas nyeri, meningkatkan relaksasi otot, dan meningkatkan kesejahteraan emosional ibu post partum, yang secara keseluruhan mengurangi persepsi nyeri dan mempercepat proses pemulihan.

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penerapan pijat effleurage dan dikombinasi dengan aromaterapi lavender dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan manajemen nyeri untuk mengurangi nyeri pada ibu dengan ketidaknyamanan pasca partum.

Saran Pentingnya dukungan sosial khususnya suami untuk memberikan pijat effleurage kombinasi aromaterapi

lavender untuk mengurangi nyeri saat involusi uterus pada ibu post partum.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andini, I. F., Puspita, Y., & Susanti, E. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Terhadap Persepsi Nyeri Persalinan. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 5(2), 10-18. doi:10.36984/jkm.v5i2.272
2. Dinas Kesehatan Kabupaten OKU. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu 2022. Kabupaten OKU: Dinas Kesehatan Kabupaten OKU.
3. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2023). Profil kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022. Palembang: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan.
4. Fernindi, & Ridwan. (2021). Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender Dengan Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1), 27-32. doi:10.52822/jwk.v6i1.170
5. Fitriana, L. B., & Vidayanti, V. (2019). Pengaruh massage effleurage dan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 2(2), 1-6.
6. Mardiani, N., & Resna, M. N. (2022). Pengaruh Terapi Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 108-114.
7. PPNI. (2016). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Indikator Diagnostik (1 ed.). Jakarta: DPP PPNI.
8. Purwandari, A., Tuju, S. O., Tombakan, S., Korompis, M., & Losu, F. N. (2022). Effleurage Massage by Husband on the Level of Pain in Maternal When the 1 Phase is Active. *Journal of Positive School Psychology*, 5527-5540.
9. Puspitasari, L. (2020). Efektivitas Teknik Effleurage Dan Counter Pressure Vertebra Sacralis Terhadap

- Penurunan Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Kebidanan*, 46-56. doi:10.35872/jurkeb.v12i01.364
10. Putri, I., & Henniati, H. (2023). Efektifitas Pijat Endorfin dan Pijat Counter Pressure dengan Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 9 Kota Langsa. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 141-151. doi:10.33024/mnj.v5i1.7944
 11. Rambe, N. L. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan: a Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, 8(1), 25-34. doi:10.52943/jikebi.v8i1.741
 12. Rodiyah, D. (2021). Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Pmb Sri Budhi Rahayu Depok. *Jurnal Ilmiah Kesehatan BPI*, 5(1), 56-62.
 13. Rosa, E. F. (2023). *Buku Edukasi Holistik menyusui, Sukseskan ASI Eksklusif*. Yogyakarta: Deepublish.
 14. Rosa, E. F., Arianti, W., & Akbar, M. A. (2023). Penerapan Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Akut Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 14(2), 104-110. doi:10.36089/nu.v14i2
 15. Rosa, E. F., Pome, G., & Rustiati, N. (2023). Edukasi Massage Oksitosin Pada Ibu Menyusui Dengan Masalah Menyusui Tidak Efektif. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 8(2), 189-197. doi:10.52235/cendekia.medika.v8i2.238
 16. Rosa, E. F., Rohana, I. G. A. P. D., & Ulfa, M. H. (2022). Effectiveness of exclusive breastfeeding holistic education. *Rawal Medical Journal*, 47(4), 1026-1026.
 17. Rukmawati, S. (2023). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Nyeri Dan Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea Hari Pertama. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6051-6057. doi:10.31004/jkt.v4i4.21795
 18. Sanjaya, R., Febriyanti, H., & Rahayu, K. P. (2022). Combination of Effleurage Massage and Lavender Aromatherapy on Back Pain in Pregnant Women. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(S1), 73-78.
 19. Sari, & Sanjaya, R. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap nyeri persalinan. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 1(2), 45-49. doi:10.47679/make.in.20209
 20. Sari, A. P., & Farida, F. (2021). Kombinasi Teknik Effleurage Massage dan Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Combination of Effleurage Massage Techniques and Acupressure Therapy for Back Pain among Third Trimester Pregnant. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(4), 137-145.
 21. Sharma, S., & Dhakal, I. (2018). Cesarean vs Vaginal Delivery: An Institutional Experience. *JNMA J Nepal Med Assoc*, 56(209), 535-539.
 22. Siregar, G. G., Purba, T. J., Anatasya, S., & Gulo, R. A. P. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 2(2), 53-58.
 23. Sitorus, F., & Harianja, E. (2020). Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Nyeri Afterpains Pada Ibu Nifas Multipara Di Bpm Wanti Dan Bpm Sartika Di Kota Medan Tahun 2020. *Jurnal Health Reproductive*, 5(1), 7-16.
 24. Solehati, T., Sholihah, A. R., Rahmawati, S., Marlina, Y., & Kosasih, C. E. (2024). Terapi Non-Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Sectio Caesarea: Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(1), 91-106. doi: pskm.v14i1.1487
 25. Suryani, S., Murtiyarini, I., Herinawati, H., & Romauli, R. (2022). Efektivitas Massage Effleurage dan Teknik Relaksasi terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 109-115.
 26. Tanjung, W. W., & Antoni, A. (2019). Efektivitas

- Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 4(2), 48-53.
27. Tirtawati, G. A., Purwandari, A., & Yusuf, N. H. (2020). Efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri post sectio caesarea. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 7(2), 38-44. doi:10.47718/jib.v7i2.1135
28. Ugwu, E. O., Iferikigwe, E. S., Obi, S. N., Eleje, G. U., & Ozumba, B. C. (2018). Effectiveness of antenatal perineal massage in reducing perineal trauma and postpartum morbidities: A randomized controlled trial. *J Obstet Gynaecol Res*, 44(7), 1252-1258. doi:10.1111/jog.13640
29. Vijayanti, N., Isro'in, L., & Munawaroh, S. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Partum Dengan Masalah Keperawatan Menyusui Tidak Efektif Studi Kasus Di Ruang Melati RSUD Dr. Harjono Ponorogo. *Health Sciences Journal*, 6(2).
30. Wati, M. F., Susilawati, E., Yansartika, Y., & Yunizar, A. (2022). Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(2), 25-29.
31. Yolanda. (2020). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Rsud Rabain Muara Enim Tahun 2020. Poltekkes Kemenkes Palembang, Palembang.
32. Zanah, M., & Armalini, R. (2022). Efektivitas Effleurage Massage Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Bpm Yenita Kota Pariaman. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 11(2), 128-135. doi:10.35328/kebidanan.v11i2.2234