



**Edukasi Pendidikan Kesehatan Manfaat Aromaterapi Jasmine
untuk Relaksasi pada Ibu Bersalin Di TPMB Yan Mona
Fridayanti, STr Keb**

Martha Winingsih, I Gusti Ayu Raras Praminingrum, Novita Diana
Department of Midwifery, Poltekkes Kartini Bali, Indonesia
Jl. Piranha No 2 Pegok Sesetan, Denpasar, Bali, Indonesia

Corresponding author: Martha Winingsih
Email: winingsihmartha@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan merupakan proses fisiologis yang seringkali memunculkan kecemasan dan rasa takut akibat nyeri yang menyertainya. Nyeri persalinan normal bisa menimbulkan stres dan bisa menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid, hormon ini dapat menimbulkan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah, dan dapat mengakibatkan penurunan kontraksi, serta timbul iskemia uterus yang membuat impuls uteri nyeri bertambah banyak saat persalinan. Nyeri persalinan dapat ditangani dengan menggunakan terapi komplementer bisa dengan teknik relaksasi dan pernapasan, effleurage dan tekanan sakrum, jet hidroterapi, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), dan teknik lain seperti hipnoterapi, massage, acupressure, aromaterapi, yoga dan sentuhan terapeutik. Di TPMB Yan Mona Fridayanti, S.Tr.Keb, ditemukan beberapa ibu hamil yang mengungkapkan ketakutan menghadapi persalinan karena membayangkan nyeri kontraksi. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi manfaat aromaterapi jasmine sebagai terapi komplementer dalam membantu relaksasi pada ibu bersalin. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, praktik langsung, serta evaluasi pengetahuan peserta. Kegiatan ini melibatkan mitra bidan dan ibu hamil yang datang memeriksakan kehamilan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan setelah mendapatkan edukasi. Diharapkan, pendekatan ini dapat menjadi metode dukungan psikologis yang efektif dan mudah diterapkan di tingkat pelayanan dasar.

Kata kunci: Aromaterapi Jasmine, Ibu Hamil, Edukasi, Relaksasi, Pengabdian Masyarakat

ABSTRACT

Childbirth is a physiological process that often triggers anxiety and fear due to the pain involved. Normal labor pain can cause stress and can cause excessive release of hormones such as catecholamines and steroids, these hormones can cause smooth muscle and vasoconstriction of blood vessels, and can result in decreased contractions, and uterine ischemia which causes uterine pain impulses to increase during labor. Labor pain can be treated using complementary therapies such as relaxation and breathing techniques, effleurage and sacral pressure, jet hydrotherapy, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), and other techniques such as hypnotherapy, massage, acupressure, aromatherapy, yoga and therapeutic touch. At TPMB Yan Mona Fridayanti, S.Tr.Keb, some pregnant women expressed fear of childbirth due to anticipation of labor pain. This community service aimed to educate about the benefits of jasmine aromatherapy as a complementary therapy to help laboring mothers relax. The method included counseling, hands-on practice, and knowledge evaluation. The activity involved midwife partners and pregnant women attending antenatal care. The result showed improved knowledge and readiness of pregnant women in facing childbirth after receiving the education. This approach is expected to serve as an effective and practical psychological support method at the primary care level.

Keywords: Jasmine Aromatherapy, Pregnant Women, Education, Relaxation, Community Service



PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang seringkali memunculkan tantangan baik secara fisik maupun psikologis bagi ibu hamil. Salah satu masalah yang sering dihadapi adalah kecemasan dan ketakutan menjelang persalinan, yang dapat memperburuk pengalaman melahirkan. Rasa nyeri yang ditimbulkan selama proses persalinan dapat menimbulkan stres dan meningkatkan sekresi hormon seperti katekolamin dan steroid yang berdampak pada vasokonstriksi, penurunan kontraksi, serta menurunnya aliran darah ke uterus. Hal ini dapat memperpanjang proses persalinan bahkan menyebabkan partus lama.

Salah satu cara non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dan kecemasan dalam proses persalinan adalah dengan terapi komplementer seperti aromaterapi. Aromaterapi jasmine diketahui memiliki efek menenangkan yang dapat memberikan relaksasi fisik dan psikis bagi ibu hamil. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi selama masa persalinan dapat menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu.

TPMB Yan Mona Fridayanti, S.Tr.Keb merupakan salah satu tempat pelayanan kebidanan di Denpasar yang menyediakan layanan antenatal dan persalinan. Namun, berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa beberapa ibu hamil masih merasa takut dan belum mendapatkan edukasi mengenai manfaat aromaterapi. Selain itu, mitra (bidan) belum secara aktif mensosialisasikan penggunaan aromaterapi sebagai metode relaksasi dalam proses persalinan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan kepada ibu hamil mengenai manfaat aromaterapi jasmine untuk relaksasi selama persalinan. Edukasi diberikan dalam bentuk penyuluhan dan diskusi kelompok yang melibatkan bidan mitra dan ibu hamil sebagai peserta. Melalui kegiatan ini, diharapkan ibu hamil dapat memiliki pengetahuan yang lebih baik dan kesiapan mental yang lebih optimal dalam menghadapi proses persalinan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Tempat Praktek Mandiri Bidan (TPMB) Yan Mona Fridayanti, S.Tr.Keb yang berlokasi di Denpasar Timur, Provinsi Bali. Mitra merupakan bidan praktik mandiri yang rutin melayani pemeriksaan kehamilan dan persalinan bagi masyarakat sekitar.

Kegiatan ini dilaksanakan selama dua bulan, dimulai pada minggu kedua bulan Agustus 2023 dan berakhir pada minggu keempat September 2023. Metode pelaksanaan terdiri dari empat tahap utama, yaitu:

1. Tahap Persiapan
Meliputi penyusunan proposal kegiatan, pengurusan surat izin pelaksanaan, penyusunan materi edukasi dan kuesioner, serta koordinasi dengan mitra untuk pelaksanaan kegiatan.
2. Tahap Pelaksanaan
Kegiatan inti berupa penyuluhan mengenai manfaat aromaterapi jasmine untuk relaksasi pada ibu bersalin. Edukasi diberikan melalui presentasi, diskusi kelompok, dan praktik penggunaan aromaterapi. Materi penyuluhan disampaikan oleh tim dosen pengabdian dan didampingi oleh bidan mitra. Seluruh peserta kegiatan adalah ibu hamil yang melakukan kunjungan antenatal care (ANC) di TPMB selama periode kegiatan.
3. Tahap Evaluasi
Evaluasi dilakukan melalui observasi dan diskusi, untuk mengetahui sejauh mana ibu hamil memahami informasi yang diberikan serta tanggapan mereka terhadap penggunaan aromaterapi sebagai metode relaksasi. Evaluasi dilakukan pada pertemuan akhir dengan dukungan mitra.
4. Tahap Pelaporan
Setelah kegiatan berakhir, tim menyusun laporan kegiatan dan menyerahkannya kepada LPPM Poltekkes Kartini Bali dan mitra. Laporan juga dilengkapi dengan dokumentasi kegiatan serta luaran berupa poster.

Partisipasi mitra sangat aktif, ditunjukkan dengan kesiapan tempat, dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan, serta keterlibatan langsung dalam memberikan edukasi bersama tim pengabdian. Mitra juga menyampaikan rencana keberlanjutan kegiatan berupa kelas edukasi berkala setiap bulan untuk ibu hamil di TPMB.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi mengenai manfaat aromaterapi jasmine untuk relaksasi pada ibu bersalin telah dilaksanakan dengan melibatkan ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di TPMB Yan Mona Fridayanti, S.Tr.Keb. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan mencapai 30 orang, dengan latar belakang usia kehamilan trimester dua dan tiga.

Hasil Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta. Kemudian dilakukan penyampaian materi edukasi, demonstrasi penggunaan aromaterapi jasmine, dan diskusi interaktif. Setelah sesi penyuluhan selesai, dilakukan *posttest* untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah mengikuti kegiatan. Respon peserta terhadap materi yang disampaikan juga sangat positif. Sebagian besar menyatakan bahwa informasi yang diberikan sangat membantu dan memberi rasa tenang dalam menghadapi persalinan.

Selain itu, mitra (bidan) juga menyampaikan apresiasi karena kegiatan ini memberikan metode tambahan dalam edukasi prenatal kepada pasiennya. Produk luaran berupa poster edukasi dan sertifikat telah dibagikan dan digunakan sebagai media informasi lanjutan di ruang tunggu TPMB.

Pembahasan

Aromaterapi merupakan bentuk terapi komplementer yang memanfaatkan minyak esensial dari tumbuhan aromatik untuk mendukung kesehatan fisik dan psikologis. Dalam konteks kebidanan, aromaterapi terbukti efektif membantu menurunkan kecemasan dan nyeri persalinan, serta meningkatkan kenyamanan ibu. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi tentang manfaat aromaterapi jasmine memberikan dampak positif terhadap kesiapan mental dan pengetahuan ibu hamil

dalam menghadapi persalinan.

Minyak esensial jasmine (*Jasminum sambac*) mengandung senyawa aktif seperti linalool, benzyl acetate, dan eugenol yang memiliki efek sedatif dan anxiolytic (anti-kecemasan) (Hedayati et al., 2020). Senyawa tersebut bekerja pada sistem limbik otak, terutama amigdala dan hipotalamus, yang berperan dalam mengatur emosi dan hormon stres seperti kortisol. Oleh karena itu, penggunaan aromaterapi dapat menstimulasi perasaan tenang, nyaman, dan meningkatkan relaksasi secara fisiologis.

Studi oleh Kim et al. (2021) menemukan bahwa pemberian aromaterapi jasmine selama fase awal persalinan signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan denyut nadi, sebagai indikator fisiologis dari penurunan stres. Selain itu, efek relaksasi juga meningkatkan oksitosin endogen, yang dapat memperlancar kontraksi dan mempercepat proses persalinan tanpa menambah nyeri.

Penelitian lain oleh Dadi et al. (2022) menyatakan bahwa aroma jasmine mampu mengaktifkan neurotransmitter GABA (Gamma-Aminobutyric Acid) yang berperan menenangkan sistem saraf pusat. Hal ini menjadikan aromaterapi jasmine sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif, murah, dan aman untuk diterapkan di tingkat pelayanan dasar, seperti di Tempat Praktek Mandiri Bidan (TPMB).

Dalam praktik kegiatan pengabdian ini, hasil *posttest* peserta menunjukkan peningkatan signifikan dibandingkan *pretest*, yang berarti edukasi berhasil meningkatkan literasi kesehatan ibu hamil. Hal ini didukung oleh temuan Ernawati (2021) yang menegaskan bahwa pemberian edukasi berbasis praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil terhadap manajemen nyeri persalinan.

Selain aspek fisiologis, manfaat psikososial dari aromaterapi juga perlu diperhatikan. Studi dari Makvandi et al. (2020) menunjukkan bahwa metode komplementer seperti aromaterapi berkontribusi terhadap *empowerment* ibu hamil dalam proses persalinan, yang berdampak pada berkurangnya ketergantungan terhadap intervensi medis. Peningkatan rasa kontrol dan pengetahuan dapat mengurangi risiko trauma persalinan dan depresi pascapersalinan.

Dukungan dari mitra bidan dalam kegiatan ini turut memperkuat implementasi aromaterapi dalam praktik kebidanan sehari-hari. Keberlanjutan kegiatan berupa kelas prenatal bulanan yang diusulkan mitra menunjukkan adanya *ownership* dari layanan kesehatan terhadap metode ini. Sejalan dengan itu, World Health Organization (WHO) juga mendorong pendekatan pelayanan yang bersifat holistik dan berbasis komunitas untuk meningkatkan *maternal well-being* (WHO, 2019).

Dari sisi kebermanfaatan sosial, edukasi ini memperkuat kemampuan ibu hamil untuk membuat pilihan sadar terkait teknik relaksasi yang sesuai dengan preferensi masing-masing. Studi Lestari et al. (2024) menunjukkan bahwa partisipasi aktif ibu dalam memilih metode manajemen nyeri berdampak positif terhadap pengalaman persalinan yang lebih humanis dan bermakna.

Kegiatan ini juga mengedepankan prinsip kolaboratif antara akademisi dan praktisi, yang menjadi kekuatan utama dalam pengembangan pelayanan kebidanan berbasis bukti (*evidence-based practice*). Dengan mengintegrasikan hasil penelitian dalam praktik edukasi, kegiatan ini berkontribusi langsung pada peningkatan kualitas pelayanan dan kesejahteraan ibu hamil secara menyeluruh.

Temuan kegiatan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Haifa et al. (2022) dan Indah et al. (2022) yang menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi jasmine mampu menurunkan intensitas nyeri persalinan dan memperbaiki kondisi emosional ibu. Hal ini penting, mengingat pendekatan non-farmakologis seperti ini dapat menjadi alternatif yang efektif dan aman di tingkat pelayanan primer.

Kegiatan ini juga berhasil membangun sinergi antara tim pengabdian dengan mitra layanan kesehatan, yang berpotensi dikembangkan menjadi kegiatan berkelanjutan seperti kelas prenatal dengan pendekatan holistik.

Berbagai tinjauan sistematis dan meta-analisis mendukung efektivitas aromaterapi—termasuk aroma jasmine—dalam mengurangi nyeri dan kecemasan persalinan. Misalnya, meta-analisis dari 14 uji acak terkontrol menunjukkan bahwa aromaterapi (baik melalui inhalasi maupun pijat) dengan minyak seperti lavender, jasmine, mawar, dan citrus secara signifikan menurunkan intensitas nyeri

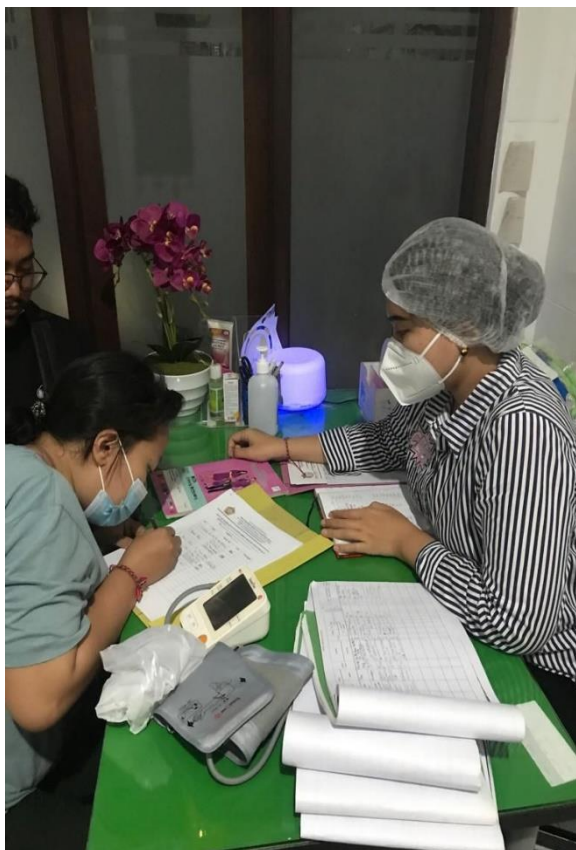
persalinan (efek ukuran besar, $r = -0,77$; $p < 0,05$) (Gholami et al., 2020). Tinjauan serupa oleh Ghiasi et al. (2019) menyatakan bahwa aromaterapi secara bermakna menurunkan kecemasan selama fase aktif persalinan pertama.

Secara khusus, studi eksperimental menunjukkan bahwa pemberian jasmine melalui pijatan aromaterapi mampu menurunkan nyeri dan meningkatkan suasana emosional, meski inhalasi saja kadang tidak cukup signifikan (Lai et al., 2021). Bahkan, kombinasi jasmine-rose oil dalam tahap awal kala persalinan menunjukkan potensi dalam meningkatkan kadar oksitosin dan mempercepat kemajuan persalinan (Mohammadpour et al., 2018), meski satu studi lain menyebutkan perbedaannya tidak signifikan secara statistik.

Secara fisiologis, molekul aromatik dari jasmine diyakini bekerja melalui sistem limbik, yaitu pusat pengendali emosi otak, serta dapat menurunkan pelepasan hormon stres seperti kortisol, sehingga menghasilkan relaksasi emosional dan fisik pada ibu (Lee, 2020). Meskipun bukti dosis dan metode aplikasi masih bervariasi, konsensus ilmiah menyarankan bahwa aromaterapi merupakan terapi komplementer yang aman, terjangkau, dan bernilai tambah tinggi dalam pelayanan kebidanan primer.



Gambar 1.
Gambar Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi manfaat aromaterapi jasmine untuk relaksasi pada ibu bersalin di TPMB Yan Mona Fridayanti, S.Tr.Keb telah dilaksanakan dengan baik dan memperoleh respons positif dari peserta. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai alternatif metode relaksasi yang alami, aman, dan mudah diterapkan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman serta kesiapan mental ibu dalam menghadapi proses persalinan.

Kegiatan ini juga membuktikan bahwa pendekatan edukatif melalui penyuluhan dan demonstrasi dapat menjadi media efektif untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu hamil di tingkat pelayanan dasar. Kemitraan yang terjalin dengan bidan praktik mandiri juga menunjukkan potensi keberlanjutan program edukasi berbasis komunitas.

Saran dari kegiatan ini adalah perlunya pengembangan edukasi berbasis relaksasi lainnya secara berkala, misalnya melalui kelas prenatal rutin, serta peningkatan kapasitas mitra dalam penggunaan aromaterapi secara profesional sebagai bagian dari pelayanan kebidanan holistik.

Selain itu, disarankan agar pendekatan terapi komplementer seperti aromaterapi jasmine dapat diintegrasikan ke dalam program edukasi ibu hamil di tingkat pelayanan dasar, dengan dukungan media edukatif dan pelatihan berkelanjutan bagi tenaga kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Politeknik Kesehatan Kartini Bali atas pendanaan dan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Kami juga berterima kasih kepada TPMB Yan Mona Fridayanti, S.Tr.Keb selaku mitra kegiatan atas kerja sama dan fasilitas yang diberikan selama proses pengabdian berlangsung. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh ibu hamil peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmawati, L., Fatmasari, D., Suwondo, A., & Widyawati, M. N. (2024). Effectiveness of rose and jasmine aromatherapy on the phase 1 labor duration in intrapartum mothers. *Journal of Maternal and Child Health*, 9(1), 105–110.
- Dwiutami, R., et al. (2022). *Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan: Evidence Based Case Report*. Jurnal Kesehatan Siliwangi, 2(3), April 2022.
- Dadi, A. F., et al. (2022). *Effect of inhalation aromatherapy on anxiety during labor: A systematic review and meta-analysis*. Complementary Therapies in Clinical Practice, 46, 101528.
- Ernawati, S. (2021). *Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Persalinan: Literatur Review*. Universitas Sari Mulia Banjarmasin.
- Ghiasi, A., Bagheri, A., & Rezaie, M. (2019). Effect of aromatherapy on anxiety in women during labor: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 6(4), 199–205.
- Gholami, M., et al. (2020). Aromatherapy for pain management during labor: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101123.
- Haifa, W., et al. (2022). Terapi Massage Ekstremitas Bawah dengan Jasmine Aromatherapy dalam Menurunkan Skala Nyeri Persalinan. *Jurnal Photon*, 13(1). <https://doi.org/10.37859/jp.v13i1.3653>
- Hedayati, H., et al. (2020). *The effects of inhalation aromatherapy on anxiety in women during labor: A systematic review and meta-analysis*. Journal of Obstetrics and Gynaecology Research, 46(9), 1700–1710.
- Indah, W., et al. (2022). The effectiveness of lavender and jasmine aroma therapy towards pain levels. *Alma Ata University Yogyakarta, Faculty of Health Sciences*.
- Kim, H. J., et al. (2021). *Effectiveness of Jasmine Oil Aromatherapy for Stress and Anxiety During Labor*. International Journal of Nursing Studies, 118, 103905.
- Lestari, S. O., et al. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I di Desa Sungai Keledang Kota Samarinda Provinsi Kalimantan Timur. *Borneo Journal of Medical Laboratory Technology*, 6(2), 522–528.
- Lestari, S. O., et al. (2024). *Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I di Desa Sungai Keledang Kota Samarinda Provinsi Kalimantan Timur*. Borneo Journal of Medical Laboratory Technology, 6(2), 522–528.
- Lai, H. L., et al. (2021). Jasmine oil aromatherapy massage reduces labor pain and anxiety. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 27(5), 405–412.
- Lee, Y. H. (2020). The neurobiological mechanism of aromatherapy: Influence of essential oils on limbic brain activity. *Journal of Neuroscience Nursing*, 52(4), 180–186.
- Makvandi, S., et al. (2020). Complementary and alternative medicine to reduce anxiety during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 265, 435–446.
- Makvandi, S., et al. (2020). *Complementary and alternative medicine to reduce anxiety during pregnancy: A systematic review and meta-analysis*. Journal of Affective Disorders, 265, 435–446.
- Mohammadpour, A., et al. (2018). The effect of rose and jasmine aroma therapy on the progress of labor in nulliparous women. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(3), 171–176.
- Saifuddin, A. B. (2021). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Selvi, R. (2024). Pengaruh Aromaterapi terhadap Kecemasan Persalinan. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 8(1), 77–83.

Sagita, D. E., & Martina, Y. (2019). *Asuhan Persalinan Normal*. Jakarta: Trans Info Media.

WHO. (2019). *WHO Recommendations on Intrapartum Care for a Positive Childbirth Experience*. World Health Organization.

Yadegari, M., Mahmoodi-Shan, G. R., Kamkar, M. Z., & Vakili, M. (2021). Effects of inhaling jasmine essential oil on anxiety and blood cortisol levels in candidates for laparotomy: A randomized clinical trial. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 8(2), e140751.