

KOMBINASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGATASI MUAL MUNTAH POST SECTIO CAECAREA

Istiqomah Rosidah^{1*}, Elfi Etikasari¹

¹Keperawatan Anestesi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

*Alamat Korespondensi: istiqomahrosidah@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Prosedur SC dipilih ketika persalinan normal melalui vagina tidak dapat dilakukan atau berpotensi membahayakan ibu maupun bayi. Spinal anestesi sering digunakan untuk operasi section caecarea karena sangat disukai dan paling aman. Selain itu *Post Operative Nausea and Vomiting* (PONV) atau mual muntah setelah pembedahan kerap dialami pasien pasca pembedahan dengan spinal anestesi. Terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender dipercaya dapat membantu pasien lebih rileks dan mengurangi mual muntah post operasi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan aromaterapi lavender pada Pasien Post Sectio caesarea.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan *quasi-eksperimental design* dengan *two grup pre-test and Post-test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, berjumlah 25 responden tiap kelompok. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi.

Hasil: Mayoritas responden sebelum dilakukan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengalami mual dan muntah dan setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan skor mual muntah pada kelompok intervensi menjadi mual saja sedangkan pada kelompok kontrol paling banyak mengalami mual dan muntah.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skor mual muntah pada pasien Post sectio caesarea.

Kata Kunci: Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi Lavender, Mual Muntah, Sectio Caesarea

PENDAHULUAN

Tindakan persalinan yang melibatkan pembedahan pada perut dan rahim yang disebut *Sectio Caesarea* (SC). Prosedur SC dipilih ketika persalinan normal melalui vagina tidak dapat dilakukan atau berpotensi membahayakan ibu maupun bayi (Latupeirissa, K. E. N., & Angkejaya, 2020). Satu dari lima persalinan di seluruh dunia saat ini dilakukan melalui operasi caesar (21%), dan persentase ini diprediksi meningkat dalam satu dekade ke depan (WHO, 2021). Operasi caesar diperkirakan akan mencapai hampir sepertiga (29%) dari semua persalinan pada tahun 2030. Pelaksanaan SC membutuhkan pembiusan guna menghilangkan nyeri pada saat dilakukan pembedahan. pembiusan ini dapat dilakukan

dengan anestesi umum dan anestesi regional. (Rohenti, I. R., & Saputri, 2023).

Spinal anestesi atau regional anestesi merupakan suatu tindakan yang dilakukan sebelum operasi yang berguna agar pasien merasa aman dan nyaman selama pembedahan berlangsung serta terhindar dari nyeri pada saat operasi (Yunita, A., Ka'arayeno, A., Maula, L., & Meliyana, 2023). Anestesi spinal sering digunakan dalam operasi SC karena kelebihannya, antara lain kerjanya cepat, menghasilkan blok anestesi yang efektif, dampaknya minimal pada bayi, dan memungkinkan ibu segera berinteraksi dengan bayinya setelah lahir (Soepraptomo, 2020). Operasi SC memiliki beberapa kemungkinan risiko yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan bayinya. Satu diantara risiko yang dapat

memungkinkan muncul salah satunya terjadi penurunan hemodinamik akibat anestesi spinal yang menyebabkan hipotensi, mual muntah, dan shivering (Pontoh, N. A., Setyawati, M. B., & Adriyani, 2023).

Post Operative Nausea and Vomiting (PONV) ialah keadaan yang tidak nyaman yang kerap dialami pasien pasca pembedahan dengan spinal anestesi (Rahmawati, D., Lumadi, S. A., & Handian, 2023). Insiden PONV pada pasien setelah pembedahan mencapai 30% dan meningkat menjadi 80% terhadap pasien berisiko tinggi (skor koivuranta >3) (Widyanti, I. N., 2024). Penanganan PONV terhadap pasien yang dilakukan pembedahan menggunakan spinal anestesi dapat ditangani dengan cara mencegah salah satu penyebab PONV itu sendiri (Valiani, C., Sugiarti, I., Kartadarma, S., Widayanti, L., & Ramadani, 2025).

Pada terapi non farmakologi terdapat salah satu metode relaksasi yang ampuh setelah operasi adalah terapi relaksasi otot yang berguna dalam penanggulangan mual pada pasien Postsectio caesarea (Mariani, R., & Al, 2023). Penelitian lain menyatakan pemberian relaksasi otot progresif pada pasien post operasi *sectio caesarea* mengalami penurunan skor mual muntah (Hernawati, Y., & Marwati, 2022). Intervensi PMR dapat dilakukan dengan durasi 15-30 menit dengan surasi 1 sampai 3 kali sehari untuk membantu mengurangi nyeri Post operasi (Sudaryanti, D., Handayani, F., Muniroh, M., & Sulastri, 2023).

Metode non farmakologi yang dapat mengurangi perasaan gelisah dan kecemasan dengan menggunakan ekstrak tumbuhan yang berasal dari senyawa aromatik dan minyak esensial. Tujuan penggunaannya adalah untuk memengaruhi kondisi emosional dan suasana hati seseorang. Salah satu metode pemberian aromaterapi adalah melalui inhalasi atau penghirupan, berendam, kompres maupun massage (Warjiman, Ivana, 2017).

Berdasarkan hal itu, peneliti memiliki ketertarikan dan ingin melakukan penelitian berjudul “Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dan Aromaterapi Lavender Untuk Mengatasi Mual Muntah Post Sectio Caecarea”. karena masih banyaknya pasien sectio caesarea di rumah sakit yang mengalami mual muntah sehingga hal tersebut akan membuat tidak nyaman dan menghambat pemulihan luka pasien setelah operasi *sectio caesarea*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *quasi-eksperimental* dengan *two-group pre-test dan post-test with control group design*, dimana kelompok pertama mendapatkan terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender sedangkan kelompok kedua tidak mendapatkan intervensi, Teknik sampling dengan *purposive sampling*, berjumlah 25 responden tiap kelompok.

HASIL

1. Analisa Univariat

a. Frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol

Kelompok kontrol sebelum diberikan tindakan sesuai prosedur rumah sakit pada kelompok rata-rata mengalami mual dan muntah sebanyak 15 (60%), sedangkan setelah diberikan intervensi dari rumah sakit mengalami penurunan skor menjadi muntah sebanyak 15 orang (60%).

b. Frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi

Kelompok intervensi sebelum diberikan tindakan kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender rata-rata mengalami mual dan muntah sebanyak 14 (56%), sedangkan setelah diberikan intervensi mengalami penurunan skor menjadi muntah sebanyak 16 orang (64%) dan mual saja sebanyak 8 orang (32%).

2. Analisa Bivariat

a. Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya tidak adanya penurunan skor mual muntah yang signifikan pada kelompok kontrol setelah diberikan Tindakan sesuai rumah sakit dengan *p-value* 0,060 ($>0,05$).

b. Uji Wilcoxon Kelompok Intervensi

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya adanya penurunan skor mual muntah yang signifikan pada kelompok intervensi kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender dengan *p-value* 0,001 ($<0,05$).

c. Uji Mann Whitney

Hasil uji mann whitney yang digunakan untuk membandingkan kedua kelompok yakni kelompok control dan kelompok intervensi menunjukkan *p-value* 0,003 ($<0,05$) H_a diterima yang artinya ada perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok, pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lebih efektif dalam menurunkan skor mual muntah pada pasien post section caecarea.

PEMBAHASAN

Salah satu faktor yang diyakini berkontribusi terhadap tingginya kejadian PONV pada perempuan adalah adanya fluktuasi hormonal, khususnya hormon reproduksi seperti estrogen, progesteron, dan Follicle-Stimulating Hormone (FSH). Menurut Maysarah, S., Yudono, D. T., & Novitasari, (2024) kejadian mual dan muntah pada perempuan cenderung meningkat setelah memasuki masa menstruasi dan akan menurun saat memasuki fase menopause. PONV merupakan komplikasi yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain adalah perubahan fisiologis akibat spinal anestesi. Artawan, M. I., Sarim, B. Y., Sagita, S., & Dedi, (2020) menjelaskan bahwa salah satu

komplikasi umum spinal anestesi adalah hipotensi dan mual. Penurunan tekanan darah secara signifikan (hipotensi) dapat mengakibatkan gangguan aliran darah ke otak, termasuk area Chemoreceptor Trigger Zone (CTZ) dan area postrema. Hipotensi juga sering disertai dengan hipovolemia, yang mana kondisi ini mengganggu keseimbangan cairan dan elektrolit tubuh (Chen, R. J., Sharma, S., & Bhattacharya, 2025). Hal tersebut dapat mengaktifasi refleks muntah yang dipicu oleh ketidakseimbangan cairan dan elektrolit pada sistem saraf pusat maupun gastrointestinal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat mual dan muntah pada pasien pascaoperasi Caesar. Terapi relaksasi otot progresif kerjanya adalah dengan memberikan panduan gerakan yang bertujuan untuk menenangkan pikiran dan mengembalikan ketegangan otot tubuh menjadi kondisi normal dan terkendali (Azizah, C. O., Hasanah, U., Pakarti, A. T., Dharma, A. K., & Metro, 2021).

Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu metode yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, dengan cara melemaskan otot dan saraf secara bertahap. Selain meredakan stres, metode ini juga bermanfaat untuk meningkatkan fungsi tubuh secara keseluruhan, mengoptimalkan metabolisme tubuh, memperbaiki konsentrasi, dan mendukung kualitas kesehatan secara keseluruhan (Salsabila, 2020).

Lavender sebagai aromaterapi bekerja dengan memengaruhi sistem saraf penciuman yang terhubung langsung ke otak, khususnya ke bagian hipotalamus. Ketika aroma lavender dihirup atau dioleskan, saraf penciuman akan terangsang dan mengirimkan sinyal ke sistem limbik bagian otak yang bertugas mengatur emosi. Informasi dari sistem limbik kemudian diteruskan ke amigdala untuk mengenali aroma

tersebut, lalu disimpan oleh hipokampus (Dewi Ap, 2016).

Lavender juga mengandung minyak esensial yang kaya akan linalool, senyawa yang diketahui memiliki efek menenangkan. Linalool mampu merangsang pelepasan hormon serotonin zat kimia dalam tubuh yang berperan dalam pengaturan emosi dan suasana hati. Peningkatan serotonin dapat membantu mengatasi gangguan seperti kecemasan dan depresi, sekaligus menurunkan kadar hormon stres seperti katekolamin dan steroid (Mirazannah, I., Tiara Carolin, B., Dinengsih, S., 2021).

Berdasarkan uji dengan menggunakan mann whitney didapatkan p value sebesar 0,001 (<0,05) yang mengindikasikan adanya efek dari pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender terhadap post section caecarea. Mual muntah timbul karena ketidakseimbangan dari Penurunan tekanan darah secara signifikan (hipotensi) dapat mengakibatkan gangguan aliran darah ke otak, termasuk area *Chemoreceptor Trigger Zone* (CTZ) dan area postrema. Melalui proses dihirup, komponen volatil dari minyak esensial dikenali oleh reseptor penciuman dihidung yang mendeteksi karakteristik kimianya. Sinyal tersebut kemudian diteruskan ke otak melalui saraf olfaktori. Sebagian komponen utama dari zat senyawa tersebut diserap ke dalam sirkulasi darah melalui paru-paru dan dapat langsung memengaruhi sistem saraf di otak setelah melewati sawar darah otak (Sunaeni S., 2022).

Pemberian relaksasi otot progresif dengan aromaterapi lavender selama 15 menit dapat menurunkan skor mual muntah, saraf penciuman akan terangsang dan mengirimkan sinyal ke sistem limbik-bagian otak yang bertugas mengatur emosi sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan mual muntah menurun.

KESIMPULAN

Penerapan relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender pada pasien pascaoperasi sectio caesarea terbukti efektif dalam menurunkan tingkat mual dan muntah, dengan nilai *p-value* sebesar 0,001, yang menunjukkan efektivitasnya secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Inhalasi aromaterapi lavender memberikan stimulasi langsung pada sistem saraf pusat, sehingga efek terapeutiknya dapat dirasakan secara cepat oleh pasien setelah proses penghirupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Artawan, M. I., Sarim, B. Y., Sagita, S., & Dedi, M. A. E. (2020). Comparison the effect of preloading and coloadng with crystalloid fluid on the incidence of hypotension after spinal anesthesia in cesarean section. *Bali Journal of Anesthesiology*, 4(1), 3–7. https://doi.org/10.4103/BJOA.BJOA_17_19
- Azizah, C. O., Hasanah, U., Pakarti, A. T., Dharma, A. K., & Metro, W. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendekia Muda*, 1(4).
- Chen, R. J., Sharma, S., & Bhattacharya, P. T. (2025). Hypotension. *StatPearls Publishing*. https://www.ncbi-nlm-nih.gov.translate.google/books/NBK499961/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=
- Dewi Ap, I. P. (2016). Lavender Aromateraphy As A Relaxant. *Medika Udayana*, 2, 2303–1395.
- Hernawati, Y., & Marwati, A. W. (2022). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Sesaria Di RSKIA Kota Bandung. *Journal of Midwifery Information (JoMI)*, 2(2).

- Latupeirrisa, K. E. N., & Angkejaya, O. W. (2020). Perbandingan kestabilan hemodinamika antara posisi left lateral 15 dengan berbaring terlentang pada pasien sectio caesarea post anestesi spinal. *PAMERI: Pattimura Medical Review*, 2(1), 71–81.
- Mariani, R., & Al, M. (2023). Latihan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 12(2).
- Maysarah, S., Yudono, D. T., & Novitasari, D. (2024). Gambaran Kejadian mual muntah pasca operasi dengan general anestesi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(5), 2291–2300.
- Mirazanah, I., Tiara Carolin, B., Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4). <http://ejournalmalahayati.ac.id/Index.Php/Kebidanan>
- Pontoh, N. A., Setyawati, M. B., & Adriyani, F. H. N. (2023). Profil Hemodinamik Pasien Sectio Caesarea yang Mengalami Kejadian Hipotensi Intra Anestesi Spinal. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 605–614. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jpp.p.v6i2.2240>
- Rahmawati, D., Lumadi, S. A., & Handian, F. I. (2023). Relationship between preoperative fluid therapy and the occurrence of nausea and vomiting in post_spinal anesthetic patients. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 2(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.55048/jpns70>
- Rohenti, I. R., & Saputri, V. (2023). Profil Penggunaan Obat Anestesi Pasien Sectio Caesarea Pada Inisiasi Menyusui Dini (Imd) Di Salah Satu Rumah Sakit Wilayah Kota Bekasi. *Majalah Farmasi Dan Farmakologi*, 2(6). <https://doi.org/10.20956/mff.Special>
- Salsabila, A. R. (2020). Aromaterapi Lavender Sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 2.
- Soeprapto, R. (2020). Management Anesthesia Subarachnoid Block for Patient with Impending Eclampsia. *Jurnal Anestesi Obstetri Indonesia*, 3, 20–26.
- Sudaryanti, D., Handayani, F., Muniroh, M., & Sulastri, W. (2023). Relaksasi Otot Progresif pada Penatalaksanaan Nyeri Pasien Pasca Operasi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 601–609.
- Sunaeni S. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum. *J Kebidanan Sorong*, 2(1), 1-1-.
- Valiani, C., Sugiarti, I., Kartadarma, S., Widayanti, L., & Ramadani, A. (2025). Hubungan Hipotensi Intraoperatif terhadap Kejadian Post Operatif And Vomiting (PONV) pada Pasien Pasca Spinal Anestesi Sectio Seksarea. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 15(1), 60–66. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Warjiman, Ivana, & T. (2017). *Efektivitas Aromaterapi Inhalasi Lavender Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa Di Blud Rsud Dr. Doris Sylvanus Palangka Raya*.
- WHO. (2021). *Caesarean section rates continue to rise, amid growing inequalities in access*. WHO. <https://www.who.int/news/item/16-06-2021-caesarean-section-rates-continue-to-rise-amid-growing-inequalities-in-access>
- Widyanti, I. N., & Y. (2024). Faktor Risiko PONV Menurut Assesment Koivuranta pada Pasien Bedah Saraf. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 18(2), 115–122. <https://doi.org/https://doi.org/10.36082/qj>

k.v18i2.1

Yunita, A., Ka'arayeno, A., Maula, L., & Meliyana, B. (2023). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pra Anestesi Di Ruang Operasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.

Lampiran:

Tabel 1. Frekuensi Mual Muntah Tiap Kelompok

Skor PONV	Pre Kontrol		Post Kontrol		Pre Intervensi		Post Intervensi	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Skor 1 (Mual)	0	0	2	8	1	4	8	32
Skor 2 (Muntah)	10	40	15	60	10	40	16	64
Skor 3 (Mual Muntah)	15	60	8	32	14	56	1	4
Skor 4 (Muntah >2 jam)	0	0	0	0	0	0	0	0

Sumber: Data Primer

Tabel 2. Uji Wilcoxon

Kelompok	Katagori	Rank	n	Mean Ranks	Sum Ranks	p-value
<i>Kontrol</i>	<i>Pretest-Posttest</i>	<i>Negative</i>	12	9,42	113.0	p=0,060
		<i>Postitive</i>	5	8.00	40,0	
		<i>Ties</i>	8			
<i>Intervensi</i>	<i>Pretest-Posttest</i>	<i>Negative</i>	17	10,29	175.0	p=0,001
		<i>Postitive</i>	2	7,5	15.0	
		<i>Ties</i>	6			

Tabel 3. Uji Mann Whitney

Kategori	Kelompok	n	Mean Rank	Asymp. Sig (2-tailed)
Mual Muntah post operasi	Intervensi	25	30.76	p=0,003
	Kontrol	25	20.24	