

---

---

## PIJAT AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Yana Eka Mildiana<sup>1)</sup>, Ratna Dewi Permatasari<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup>D III Kebidanan, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang  
Yana Eka Mildiana, [yanaekamildiana@gmail.com](mailto:yanaekamildiana@gmail.com) (085733145697)

---

---

### Abstrak

Kehamilan merupakan proses fisiologis, namun tidak dapat dipungkiri selalu ada keluhan fisiologis yang menyertainya. Salah satunya adalah nyeri punggung terutama saat ibu menginjak trimester III. Dengan demikian institusi pendidikan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pijat aromaterapi lavender sebagai salah satu upaya mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III karena nyeri punggung di Desa Kayangan Jombang. Pada pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pemijatan dengan aroma terapi lavender pada ibu hamil trimester III yang disertai nyeri punggung, pemijatan dilakukan setiap 1 minggu sekali selama 2 minggu dan berkesinambungan dilakukan dirumah dengan keluarga. Hasil dari pengabdian masyarakat didapatkan setelah pemijatan aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III selama 2 minggu menunjukkan bahwa lebih dari setengah ibu hamil tidak mengalami nyeri punggung lagi. Setelah dilakukan treatment sebanyak 12 ibu (40%) mengalami nyeri ringan dan 18 ibu (60%) sudah tidak mengalami nyeri punggung lagi. Treatment pijat aromaterapi lavender merupakan alternatif terbaik namun efisien dalam upaya mengurangi nyeri punggung ibu selama trimester III, sehingga ibu dapat merasa nyaman selama trimester III dan siap menghadapi persalinan. Pijat aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III, sehingga perlu adanya pemanfaatan pijat tersebut selama trimester III kehamilan

**Kata kunci:** Pijat aromaterapi; lavender; nyeri punggung

### Abstract

*Pregnancy is a physiological process, but it is undeniable that there are always physiological complaints that accompany it. One of them is back pain, especially when the mother is in the third trimester. Thus, educational institutions carry out community service activities, namely lavender aromatherapy massage as an effort to reduce the discomfort of third trimester pregnant women due to back pain in Kayangan Village, Jombang. In this community service, using a massage method with lavender aromatherapy for pregnant women in the third trimester accompanied by back pain, massage is carried out once a week for 2 weeks and continuously done at home with family. The results of community service obtained after lavender aromatherapy massage in third trimester pregnant women for 2 weeks showed that more than half of pregnant women did not experience back pain anymore. After treatment, 12 women (40%) experienced mild pain and 18 women (60%) had no back pain. Lavender aromatherapy massage treatment is the best but efficient alternative in an effort to reduce maternal back pain during the third trimester, so that the mother can feel comfortable during the third trimester and be ready to face labor. Lavender aromatherapy massage is effective in reducing back pain for pregnant women in the third trimester, so it is necessary to use this massage during the third trimester of pregnancy.*

**Keywords:** Lavender; aromatherapy massage; back pain

---

---

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang terjadi pada setiap wanita. Kehamilan dikatakan normal apabila ibu hamil tidak mempunyai komplikasi-komplikasi namun tidak dapat dipungkiri selalu ada keluhan fisiologis yang akan menyertai kehamilan. Salah satunya adalah nyeri punggung terutama saat ibu menginjak trimester III.<sup>1</sup> Keluhan nyeri punggung pada trimester III merupakan sesuatu yang fisiologis dimana perut ibu yang mulai membesar

karena bayi juga mulai membesar sehingga punggung harus mengimbanginya dengan posisi lordosis.<sup>2</sup> Adanya punggung yang lordosis menyebabkan pembuluh-pembuluh saraf dan pembuluh darah pada tulang belakang tertekan. Tekanan pada pembuluh saraf ini akan menyebabkan rasa sakit atau nyeri.<sup>3</sup> Nyeri punggung ini juga disebabkan oleh adanya dilatasi ligamentum penyangga rahim, hipoksia pada sel-sel otot uterus yang memendek, serta adanya tekanan pada struktur sekitar.<sup>4</sup> Nyeri punggung pada kehamilan dapat menimbulkan kecemasan pada pasien, menyebabkan timbulnya hiperventilasi sehingga kebutuhan oksigen dan tekanan darah meningkat. Keadaan ini jika dibiarkan dan berlanjut hingga persalinan akan merangsang peningkatan katekolamin yang dapat menyebabkan gangguan pada kontraksi uterus sehingga terjadi inersia uteri yang mengakibatkan persalinan menjadi lama.<sup>5</sup>

Desa Kayangan merupakan salah satu desa di Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang. Data di Polindes desa Kayangan pada bulan Januari 2021 menunjukkan dari 30 ibu hamil, 22 (73.3%) diantaranya mengalami dengan keluhan nyeri punggung selama trimester III kehamilan sebanyak , yang menyebabkan ibu merasa tidak nyaman dan cemas menjelang persalinan.

Nyeri punggung kehamilan trimester III bisa dikurangi dengan metode non farmakologis, yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi dan pernafasan, *effleurage* dan tekanan sacrum, hidroterapi, *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS), dan teknik lain seperti hipnoterapi, masase, *acupressure*, aromaterapi, yoga dan sentuhan terapeutik.<sup>6</sup> Sedangkan untuk manajemen non farmakologi yang sering diberikan antara lain yaitu dengan hidroterapi, terapi masase, aromaterapi, dan tehnik behavioral yang meliputi meditasi, latihan autogenik, serta imajinasi terbimbing dan nafas ritmik<sup>7</sup>. Pijat aromaterapi merupakan pijat menggunakan minyak esensial dalam larutan aromaterapi yang mampu menembus kulit dan terserap ke dalam tubuh, sehingga memberikan pengaruh penyembuhan dan menguntungkan pada berbagai jaringan dan organ internal. Secara fisiologis, pijatan merangsang dan mengatur tubuh, memperbaiki aliran darah dan kelenjer getah bening, sehingga oksigen, zat makanan, dan sisa makanan dibawa secara efektif ke dan dari jaringan tubuh dan plasenta, selain mengendurkan ketegangan dan membantu menurunkan emosi pijat juga merelaksasi dan menenangkan saraf, serta membantu menurunkan tekanan darah<sup>4</sup>.

Pada ibu menjelang trimester III, pijat aromaterapi dengan cara lembut dapat membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman. Hal itu terjadi karena pijat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit alami. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh BangundanDina Indrati pada 54 ibu hamil trimester III

primipara di Rumah Sakit Margono Soekarjo menyebutkan bahwa aromaterapi lavender efektif dapat digunakan untuk mengatasi punggung pada trimester III dan cemas persalinan primipara kala I.<sup>8</sup>

Dalam pengabdian masyarakat ini penulis akan mengajarkan kepada masyarakat untuk melakukan pijat aromaterapi lavender dalam upaya mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sehingga ibu hamil akan merasa nyaman selama kehamilannya hingga menjelang persalinan.

## **MASALAH, TARGET, DAN LUARAN**

Masalah yang ditemukan adalah keluhan yang selalu dirasakan ibu hamil menjelang trimester III kehamilan yaitu nyeri punggung yang menyebabkan ibu hamil tidak nyaman dan mengganggu tidurnya, padahal ibu hamil butuh istirahat dan tidur yang cukup. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penyebab maupun solusi dari masalah ini yang sebenarnya mampu dilaksanakan secara mandiri oleh keluarga, sehingga dalam pengabdian masyarakat ini diberikan pengetahuan serta pelatihan tentang pijat aromaterapi lavender pada ibu hamil dan keluarga untuk mengurangi nyeri punggung selama trimester III kehamilan. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III, untuk target adalah mengurangi skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan meningkatkan pengetahuan dan kenyamanan serta meningkatkan kualitas tidur ibu. Selain itu luaran pengabdian masyarakat adalah publikasi di jurnal nasional pengabdian masyarakat.

## **METODE**

Metode pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra program yang telah disepakati bersama dengan menggunakan pendekatan survei yaitu pengumpulan data ibu hamil trimester III dengan metode observasional dengan cara observasi lapangan (*field observation*) di Desa Kayangan, Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang dan wawancara mendalam (*deep interview*) dengan responden. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Januari-Maret 2021. Menurut waktu pengumpulan datanya bersifat *Prospectif Study*. Menurut analisis data yang digunakan, adalah analisis data kualitatif dan statistik deskriptif. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini sejumlah 30 ibu hamil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan treatment dengan pijat aromaterapi lavender.**

No	Skala nyeri	Jumlah peserta	Persentase (%)
1	Tidak nyeri		
2	Nyeri Ringan	11	36,7
3	Nyeri Sedang	19	63,3
4	Nyeri Berat	-	-
Jumlah		30	100

Sumber: Data primer, 2021.

Berdasarkan tabel 1. karakteristik ibu hamil trimester III sebelum dilakukan treatment dengan pijat aroma terapi lavender di Desa Kayangan didapatkan jumlah 30 ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung, dengan skala nyeri 11 ibu (36,7%) mengalami nyeri ringan dan 19 ibu (63,3%) mengalami nyeri sedang.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilakukan treatment dengan pijat aromaterapi lavender.**

No	Skala nyeri	Jumlah peserta	Persentase (%)
1	Tidak Nyeri	18	60
2	Nyeri Ringan	12	40
3	Nyeri Sedang	-	-
4	Nyeri Berat	-	-
Jumlah		30	100

Sumber: Data primer, 2021.

Berdasarkan tabel 2. karakteristik ibu hamil trimester III setelah dilakukan pijat aromaterapi lavender pada ibu selama 2 minggu didapatkan hasil lebih dari setengah ibu hamil atau 18 orang (60%) sudah tidak mengalami nyeri punggung lagi dan sebanyak 12 ibu (40%) mengalami nyeri ringan.

Dari hasil survey sebelum kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan sebanyak 11 ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala ringan dan 19 ibu dengan skala nyeri sedang dan ini sangat mengganggu aktifitas dan tidur ibu. Dari data tersebut ditemukan adanya masalah sehingga perlu dilakukan pemijatan untuk mengurangi rasa nyeri.

Hasil data yang diperoleh setelah dilakukan pemijatan selama 2 minggu menunjukkan bahwa, lebih dari setengah ibu hamil trimester III tidak mengalami nyeri punggung lagi dan 12 ibu hanya mengalami nyeri punggung ringan sedangkan untuk nyeri punggung dengan skala sedang sudah tidak ditemukan keluhan tersebut.

Hal ini menunjukkan bahwa pemberian treatment pijat aromaterapi lavender adalah suatu bentuk treatment alternatif yang efektif dan efisien dalam upaya mengatasi atau mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III karena dapat dilakukan sendiri bersama suami atau keluarga di rumah, sehingga ibu hamil dapat beraktivitas dengan nyaman dan memiliki kualitas tidur yang baik dan cukup. Pijat sendiri adalah sebuah metode relaksasi untuk menghilangkan nyeri. Relaksasi adalah teknik untuk mencapai kondisi rileks yaitu ketika seluruh sistem saraf, organ tubuh dan panca indra beristirahat untuk melepaskan ketegangan.<sup>9</sup> Aromaterapi (aroma) lavender sendiri sudah terbukti berpengaruh dalam penurunan intensitas nyeri sebagaimana dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Bangun pada 10 pasien bedah mayor di Rumah Sakit Dustira Cimahi menyatakan yaitu terdapat perbedaan signifikan rata-rata sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi aroma lavender.<sup>10</sup> Sehingga jika keduanya digabungkan akan menghasilkan efek yang sangat baik. Pijat aromaterapi merupakan jenis pengobatan yang populer di Indonesia, bahkan paten-paten dan produk yang berkaitan dengan pijat dan aromaterapi atau gabungan keduanya terbukti membawa efek positif sesuai tujuan penggunaannya. Pada ibu hamil menjelang trimester III, dapat dilakukan pijat aromaterapi lavender dengan cara lembut, ini akan membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman hingga menjelang persalinan.<sup>9</sup> Dengan dilakukannya pijatan dengan aromaterapi lavender maka minyak esensial dalam larutan aromaterapi tersebut akan mampu menembus kulit dan terserap ke dalam tubuh, sehingga memberikan pengaruh penyembuhan dan menguntungkan pada berbagai jaringan dan organ internal.<sup>11</sup> Sebuah penelitian menyebutkan, ibu yang dipijat 20 menit setiap jam setiap harinya akan lebih bebas dari rasa sakit punggung. Hal itu terjadi karena pijat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit alami. Endorfin juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan menenangkan.<sup>12</sup> Manfaat lain dari pijat aromaterapi antara lain pijatan merangsang dan mengatur metabolisme tubuh, dapat memperbaiki aliran darah dan kelenjer getah bening dengan demikian, oksigen, zat makanan, dan sisa makanan dibawa secara efektif ke jaringan dan dari jaringan tubuh dan plasenta.<sup>10</sup> Selain itu juga bermanfaat untuk mengendurkan ketegangan dan membantu menurunkan emosi, pijat juga merelaksasi dan menenangkan saraf serta membantu menurunkan tekanan darah jika dilakukan secara rutin. Adapun bagian tubuh ibu hamil yang dapat dipijat yaitu pada bagian kaki, punggung, bahu dan tangan.<sup>11</sup> Pemberian perlakuan pijat aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III terbukti sangatlah efektif dalam mengatasi atau mengurangi keluhan nyeri punggung.

Manfaat yang didapatkan dari kegiatan ini dapat langsung dirasakan oleh ibu hamil dan keluarga sasaran, namun yang menjadi kesulitan adalah efektifitas waktu karena ibu kadang tidak bisa datang sesuai jadwal karena banyak kegiatan, sehingga pelaksana harus datang kerumah ibu.



Gambar 1. Proses pijat aroma terapi lavender

## **SIMPULAN**

Dari hasil pengabdian masyarakat dengan pijat lavender pada ibu hamil trimester III di desa Kayangan Diwek kab Jombang didapatkan 11 ibu (36.7%) mengalami nyeri ringan dan 19 ibu (16.3%) mengalami nyeri sedang. Dan setelah dilakukan treatment selama 2 minggu, sebanyak 12 ibu (40%) mengalami nyeri ringan dan 18 ibu (60%) sudah tidak mnegalami nyeri punggung. Dengan demikian diharapkan ibu hamil dapat menjalani akhir kehamilan dengan nyaman sehingga mendapatkan kesehatan yang optimal hingga menjelang waktu persalinan dan sebagai salah satu tindakan menghindari terjadinya partus lama.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Amru, S. 2012. Rustam Mochtar Sinopsis Obstetri Jilid I. Jakarta: EGC.
2. Buku Ajar Kebidanan Myles. Jakarta: EGC.
3. Hakimi, M. 2011. Ilmu Kebidanan Patologi dan Fisiologi Kehamilan. Yogyakarta: YayasanEssentia Medica.
4. Manuaba, I.G.B. 2012. Ilmu Kebidanan, Yuliatun, L. 2008. Penanganan Nyeri Persalinan dengan Metode Nonfarmakologis. Malang: Banyumedia Publishing.
5. \_\_\_\_\_ . 2011. Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.
6. Aprilia, Y. 2014. Hipnostetri: Rileks, Nyaman dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan. Jakarta: Gagas Media.
7. Jumarani, L. 2019. The Essence Indonesian Spa: Spa Indonesia Gaya Jawa dan Bali. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
8. Bakir, R.S. 2009. Aroma Terapi. Tangerang: Karisma. Bangun, A.V. dan Susi Nuraeni. 2013.
9. John, W. 2017. Terapi Pijat Memijat Diri Sendiri Guna Memperoleh Kesehatan Fisik dan Psikis. Jakarta: Prestasi Pustakarya.
10. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi di Rumah Sakit Dustira Cimahi. Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan. Jenderal Achmad Yani Cimahi.
11. Anugerah, A. 2011. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Rumah Sakit dr Soebandi Jember. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
12. Zahra, A. Dan Leila, M.S. 2013. Lavender Aromatherapy Massages in Reducing Labor Pain and Duration of Labor. African Journal of Pharmacy and Pharmacology. Hal 426-430.