



PENYULUHAN TENTANG AROMATHERAPY CHAMOMILE UNTUK MENGATASI ATAU MENGURANGI NYERI PADA IBU NIFAS

Marisa Lia Anggraini^{1*}, Hartati Deri Manila²
Program Studi S1 Kebidanan, Stikes Syedza Sainatika
*Email : marisaliaanggraini@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas adalah masa dimana ibu setelah melahirkan, pada masa ini ibu sangat rentan dan banyak mengalami proses adaptasi, salah satunya yaitu proses penyembuhan luka perineum. Tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang kebidanan komplementer terutama aromatherapy dalam mengatasi nyeri pada masa nifas di Kelurahan Jalan Baru Kota Pariaman. Sosialisasi dimulai dari koordinasi bersama Kepala Lurah Kelurahan Jalan Baru, Ketua RT/ RW, dan kepada kepala keluarga setiap masyarakat untuk mengadakan kegiatan di Kelurahan Jalan Baru. Pengetahuan dan demonstrasi dimulai dari pembagian leaflet kemudian memberikan informasi pemberian *aromatherapy*, serta mencontohnya cara pemberian *aromatherapy chamomile*. Setelah itu melakukan monitoring dan evaluasi. Ditemukan bahwa meningkatnya pengetahuan masyarakat terhadap *aromatherapy*, khususnya *aromatherapy chamomile*. Kesimpulannya bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat ini efektif dilakukan untuk menambah informasi dan pengetahuan masyarakat tentang *aromatherapy* khususnya *aromatherapy chamomile*, manfaatnya serta cara pemberiannya.

Kata kunci: *Aromatherapy chamomile*, ibu nifas

ABSTRACT

The postpartum period is the period when the mother after giving birth, at this time the mother is very vulnerable and undergoes many adaptation processes, one of which is the perineal wound healing process. The purpose of implementing this community service is to increase public knowledge about complementary midwifery, especially aromatherapy in overcoming pain during the postpartum period in Jalan Baru Village, Pariaman City. The socialization started with coordination with the Head of the Jalan Baru Village, the Head of the RT/RW, and to the heads of families of each community to hold activities in Jalan Baru Village. Knowledge and demonstration started from distributing leaflets and then providing information on giving aromatherapy, as well as giving examples of how to give chamomile aromatherapy. After that do monitoring and evaluation. It was found that the increasing public knowledge of aromatherapy, especially chamomile aromatherapy. The conclusion is that the implementation of this community service is effectively carried out to increase public information and knowledge about aromatherapy, especially chamomile aromatherapy, its benefits and how to give it.

Key words: *Aromatherapy chamomile*, postpartum mother



PENDAHULUAN

Mortalitas dan morbiditas pada wanita hamil dan bersalin masih menjadi masalah besar di Negara berkembang. Pemerintah mencanangkan gerakan nasional kehamilan yang aman (Making Pregnancy Safer) sebagai strategi pembangunan kesehatan menuju Indonesia sehat sebagai bagian dari Program Sfe Motherhood. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015, kematian ibu turun menjadi 303.000 akibat persalinan atau sekitar 216/100.000 dari kelahiran hidup, sebanyak 99% kematian ibu terjadi di negara-negara berkembang akibat masalah persalinan atau kelahiran (Cahyasari 2019).

Masa nifas adalah masa dimana ibu setelah melahirkan, pada masa ini ibu sangat rentan dan banyak mengalami proses adaptasi, salah satunya yaitu proses penyembuhan luka perineum. Luka perineum bisa disebabkan karena robekan spontan maupun tindakan episiotomi. Pada beberapa, nyeri dapat mengganggu disbanding gangguan akibat penyakit yang lain (Mayangsari and Sari 2021)

Nyeri perineum merupakan hal yang fisiologis pada ibu postpartum, akan tetapi nyeri ini mempengaruhi kemampuan wanita untuk mobilisasi sehingga dapat menimbulkan komplikasi seperti perdarahan postpartum. Nyeri perineum akibat adanya laserasi dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan dyspareunia (Ambarwati 2018). Nyeri perineum adalah suatu sumber morbiditas yang bermakna bagi banyak ibu setelah melahirkan, tidak hanya selama masa pascapersalinan awal melainkan juga untuk jangka waktu yang panjang (Boston dan Hall, 2013).

Penanganan untuk mengurangi nyeri perineum dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Namun penggunaan secara farmakologi sering menimbulkan efek samping dan kadang tidak memiliki kekuatan efek

yang diharapkan. Aromaterapi digunakan sebagai salah satu alternative penanganan nyeri non farmakologik (Fabian et al. 2011). Ketika aromaterapi dihisap, zat aktif yang terdapat didalamnya akan merangsang hipotalamus (kelenjang hipofise) untuk mengeluarkan hormone endorphin (Tirtawati, Purwandari, and Yusuf 2020).

Salah satu teknik relaksasi yaitu dengan pemberian *aromatherapy chamomile*. *Chamomile* sudah digunakan sejak zaman kuno untuk pengobatan dan perawatan kesehatan. Secara tradisional, *chamomile* telah digunakan selama berabad-abad sebagai anti-inflamasi, antioksidan, obat astrigen dan penyembuhan ringan. *Chamomile* mengandung triptofan yang dapat membantu menyenangkan dan mengurangi ansietas (Bucko and Šalamon 2007). Mekanisme dari terapi *chamomile* dalam menurunkan nyeri yaitu berkenaan dengan mekanisme efek anti inflamasi dan adanya *aromatherapy* dimana serabut saraf di hidung membawa masukan sensori di otak yang merupakan pusat insting, memori, dan berbagai fungsi vital dibentuk. *Chamomile* paling sering digunakan untuk mengobati gangguan tidur, masalah pencernaan, pereda rasa sakit, dan masaih banyak lainnya (Nisa, Lundy, and Subekti 2020).

METODE PENGABDIAN

1. Waktu dan Tempat

Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu tanggal 5-6 Septembar 2022. Lokasi dilakukan kegiatan ini adalah di Kantor Lurah Kelurahan Jalan Baru, Kota Pariaman.

2. Metode dan Rancangan Penelitian

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah metode ceramah, memberikan *leaflet* dengan tujuan memberikan wawasan tentang cara mencuci tangan yang benar.



Rancangan pengabdian ini yaitu : (1) Tahap sosialisasi program: Pada tahap ini sosialisasi dilakukan dengan koordinasi bersama Kepala Lurah Kelurahan Jalan Baru, Ketua RT/ RW, dan kepada kepala keluarga setiap masyarakat untuk mengadakan kegiatan di Kelurahan Jalan Baru, Kota Pariaman. Kegiatan ini diperkenalkan kepada seluruh masyarakat di Kelurahan Jalan Baru. Sosialisasi ini sangat efektif dalam menciptakan komunikasi yang baik antara tim pelaksana dan Kepada Lurah, Ketua RT/ RW, kepala keluarga, dan seluruh masyarakat di Kelurahan Jalan Baru, sehingga kegiatan diharapkan berjalan lancar. (2) Tahap Pengetahuan dan Demonstrasi : Tahap Pengetahuan dan Demonstrasi dilakukan yaitu dengan penyuluhan tentang *aromatherapy chamomile* dan edukasi cara pemberian *aromatherapy chamomile*. Setelah tahap Pengetahuan dan demonstrasi ini, masyarakat dapat mengetahui dan mempraktekkan pemberian *aromatherapy chamomile*. (3) Evaluasi Kegiatan : Untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan ini, maka dilakukan evaluasi dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dari mitra pengabdian. Parameter keberhasilan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan mitra mengenai pemberian *aromatherapy chamomile*. Evaluasi kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan kuesioner di awal (*pretest*) dan diakhir (*posttest*) kegiatan pengabdian. Kuesioner yang diberikan berisi pertanyaan-pertanyaan terkait materi yang disampaikan pada kegiatan pengabdian. Jika skor *posttest* peserta yang dihasilkan lebih baik dari *pretest*, maka hal tersebut mengidentifikasi jika kegiatan pengabdian ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan mitra tentang *aromatherapy chamomile* (Sariwati, dkk., 2019; Shofi, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Jalan Baru, Kota Pariaman pada tanggal 5-6 September 2022 berjalan dengan baik dan lancar. Pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh Kepala Lurah, kepala RT/ RW, dan seluruh warga/ masyarakat di Kelurahan Jalan Baru. Program pengabdian ini berupa pemberian materi dengan metode ceramah, dan demonstrasi tentang *Aromatherapy Chamomile* pada ibu nifas untuk mengatasi dan mengurangi nyeri. Pada tahap pelaksanaan digunakan empat metode yaitu ceramah, tanya jawab, demonstrasi, dan praktik langsung. Metode ceramah bertujuan memberikan pengetahuan terkait dengan, tujuan mencuci tangan, manfaat mencuci tangan, indikasi waktu *Aromatherapy chamomile*, manfaatnya, dan cara pemberiannya. Metode tanya jawab bertujuan mengetahui penguasaan materi yang telah disampaikan melalui ingatan dan pengungkapan perasaan serta sikap masyarakat tentang yang dipelajari, dan didengar terkait dengan *aromatherapy chamomile*, tujuannya, manfaatnya, indikasi waktu pemberian, dan cara pemberiannya. Metode demonstrasi bertujuan memberikan pengalaman belajar melalui perbuatan melihat dan mendengarkan diikuti dengan meniru pekerjaan yang didemonstrasikan terkait pemberian *aromatherapy chamomile* untuk mengatasi atau mengurangi nyeri pada ibu nifas. Metode praktik bertujuan memberikan kesempatan berlatih kepada warga untuk meningkatkan keterampilan sebagai penerapan bahan/ pengetahuan yang telah dipelajari sebelumnya mencapai tujuan dari pengajaran yang telah disampaikan, yaitu praktik cara pemberian *aromatherapy* tersebut.

Untuk itu tujuan dari pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang *aromatherapy*



chamomile untuk mengatasi dan mengurangi rasa nyeri pada ibu nifas.

Pengetahuan seseorang bisa menjadi lebih luas dengan memiliki sumber informasi yang lebih banyak, seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki maka akan mempengaruhi praktik dari masyarakat tersebut. Demikian sebaliknya apabila peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan yang rendah, akan menghambat perkembangan praktik dalam memperoleh informasi baru (Wawan dan Dewi, 2010). Pendidikan kesehatan melalui pemberian materi tentang kesehatan merupakan upaya untuk mempengaruhi dan mengajak orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat agar melaksanakan cuci tangan yang baik dan benar. Untuk mencapai perilaku positif terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi proses perubahan tersebut, sesuai dengan teori Green (1980) dalam Notoadmodjo, 2012, yaitu *predisposing factors*, *enabling factors*, dan *reinforcing factors*. Selain itu, sesuai dengan teori Rogers (1995) dalam Notoadmodjo (2012), proses perubahan perilaku juga didahului oleh perubahan pengetahuan, pengetahuan sikap atau persuasi, pengambilan keputusan, sehingga pada akhirnya akan tercapai tahap implementasi dan konfirmasi.

Dari hasil analisis data tentang kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan bahwa pengetahuan dan praktik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengalami peningkatan setelah mendapatkan materi menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan berupa peningkatan pengetahuan dan praktik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Sebelum diberikan dengan

metode ceramah dan demonstrasi cara pemberian *aromatherapy chamomile* sebagian besar peserta berpengetahuan dan berketerampilan kurang, setelah dilakukan intervensi dan implementasi dalam bentuk ceramah dan demonstrasi terjadi peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan, begitu juga dengan praktik oleh masyarakat.

Pengetahuan peserta sebagian besar setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu pengetahuan peserta menjadi pengetahuan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayati, Salawati dan Istiana (2015) yang menyatakan bahwa metode demonstrasi lebih mudah untuk menunjukkan pengertian, ide, dan prosedur tentang suatu hal yang pernah dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan adegan dengan menggunakan alat peraga.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan upaya meningkatkan kesadaran mencuci tangan dilaksanakan pada hari Senin dan Selasa, tanggal 5-6 September 2022 di Kelurahan Jalan Baru berjalan dengan lancar mulai penyuluhan, pengetahuan dan demonstrasi, serta tahap evaluasi. Seluruh masyarakat antusias dalam mengikuti kegiatan, dimana terlihat dari banyaknya pertanyaan yang mereka ajukan. Kegiatan ini efektif dilakukan dalam peningkatan pengetahuan masyarakat, terlihat adanya peningkatan sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan yang terlihat dari koefisien *pre* dan *post test*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati. 2018. "Perinatal ; Masa Nifas." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–99.
- Bucko, Daniel, and Ivan Šalamon. 2007. "The Essential Oil Quality of Chamomile, *Matricaria Recutita* L., after Its Large-Scale Distillation." *Acta Horticulturae* 749(August



- 2007): 269–73.
- Cahyasari. 2019. “Perbedaan Efektivitas Inhalasi Lavender Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Persepsi Nyeri Pada Insersi AV SHUNT Pasien Hemodialisis Di RSUD Prof.Dr.Margono Soekarjo Purwokerto.” *Fakultas Ilmu Kesehatan UMP*.
- Fabian, D et al. 2011. “Anti-Inflammatory Effects of Chamomile Essential Oil in Mice.” *Slovak J. Anim. Sci* 44(3): 111–16.
- Mayangsari, Dewi, and Desti Gita Sari. 2021. “Manfaat Aromatherapy Lavender Dan Chamomile Mengatasi Nyeri Perineum Ibu Nifas.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 14(1): 1.
- Nisa, Amalia Khoirun, Fiashriel Lundy, and Imam Subekti. 2020. “Pengaruh Penggunaan Aromaterapi Chamomile Insisi Dan Eksisi Pada Payudara.” *Jurnal Keperawatan Terapan* 06(02): 105–10.
- Tirtawati, Gusti Ayu, Atik Purwandari, and Nur Hidayah Yusuf. 2020. “Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea.” *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)* 7(2): 38–44.