

---

## **Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Nyeri Persalinan: *Systematic Literature Review***

**Friskha Irnanda Herdiani Yuana<sup>1\*</sup>, Lisa Trina Arlym<sup>2</sup>, Yocki Yuanti<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, STIKes Mitra Ria Husada Jakarta

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Profesi Bidan, STIKes Mitra Ria Husada Jakarta

Jl. Karya Bakti No.3, RT.8/RW.7, Cibubur, Kec. Ciracas, Jakarta Timur, 13720, DKI Jakarta, Indonesia

\*Email Korespondensi : [friskhaihy@gmail.com](mailto:friskhaihy@gmail.com)

Submitted : 05/09/2022

Accepted: 22/05/2023

Published: 18/09/2023

### **Abstract**

*Childbirth is an emotional experience encompassing physiological and psychological mechanisms undergone by pregnant women. Labor pain is one of the most commonly complained about experiences. The purpose of this study was to determine the effect of rose aromatherapy on labor pain. This research utilized the Systematic Literature Review method. Article searches were conducted on Google Scholar, PubMed, ProQuest, and GARUDA databases from 2017 to 2022, and the selection process employed the PRISMA diagram. Inclusion criteria encompassed research articles from 2017 to 2022 discussing the impact of rose aromatherapy on reducing labor pain, involving pregnant women participants, and available in English or Indonesian. Exclusion criteria included articles irrelevant to rose aromatherapy usage, insufficient information, inappropriate language, focusing on other essential oils, and irrelevant samples. The study yielded three articles demonstrating that rose aromatherapy can alleviate pain during labor. From these three articles, the utilization of rose aromatherapy has been shown to reduce the frequency of labor pain. Usage frequency of 3-4 drops mixed with 20-40 ml of water and ignited for 10-15 minutes during the active phase of labor (Phase I) was recommended. The study concludes that rose aromatherapy has an impact on reducing labor pain in delivering mothers, especially during Phase I. Rose aromatherapy can reduce the frequency of labor pain when applied at a minimum frequency of 4 drops mixed with 40 ml of water and ignited for 15 minutes during Phase I of active labor. Based on the results of this study, it is suggested that the appropriate usage frequency of rose aromatherapy during Phase I of active labor can serve as an effective alternative for alleviating labor pain in delivering mothers.*

**Keywords:** *aromatherapy rose, labor pain*

### **Abstrak**

Persalinan merupakan pengalaman emosional yang mencakup mekanisme fisiologis dan psikologis yang dialami oleh wanita hamil. Sebagian besar nyeri persalinan merupakan pengalaman yang paling sering dikeluhkan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh aromaterapi mawar terhadap nyeri persalinan. Metode penelitian ini menggunakan *Systematic Literature Review*. Pencarian artikel menggunakan database *Google Scholar, PubMed, ProQuest, GARUDA* dari tahun 2017-2022 dan proses seleksi menggunakan diagram PRISMA. Kriteria inklusi dalam penelitian mencakup artikel penelitian tahun 2017-2022 yang membahas pengaruh aromaterapi mawar pada pengurangan nyeri persalinan, melibatkan partisipan wanita hamil, dan tersedia dalam bahasa Inggris atau Indonesia. Kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak relevan dengan penggunaan aromaterapi mawar, kurangnya informasi yang cukup, bahasa yang tidak sesuai, fokus pada minyak esensial lain, dan sampel yang tidak relevan. Hasil penelitian didapatkan tiga artikel yang menunjukkan bahwa aromaterapi mawar dapat mengurangi rasa nyeri pada saat persalinan. Dari 3 artikel tersebut dengan menggunakan aromaterapi mawar dapat menurunkan frekuensi nyeri persalinan. Frekuensi pemakaian 3-4 tetes dicampurkan dengan 20-40 ml air dan dinyalakan selama 10-15 menit pada kala

I fase aktif persalinan. Kesimpulan penelitian ini adalah aromaterapi mawar berpengaruh dalam mengurangi nyeri persalinan ibu bersalin khususnya pada kala I. Aromaterapi mawar dapat menurunkan frekuensi nyeri persalinan apabila dilakukan sesuai dengan frekuensi pemakaian minimal 4 tetes dicampurkan dengan 40 ml air dan dinyalakan selama 15 menit pada kala I fase aktif persalinan. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar penggunaan aromaterapi mawar dengan frekuensi pemakaian yang tepat dan pada fase aktif persalinan kala I dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengurangi nyeri persalinan bagi ibu bersalin.

**Kata Kunci:** aromaterapi mawar, nyeri persalinan

## PENDAHULUAN

Menurut Hetia dkk. (2019), persalinan yaitu saat yang dinantikan ibu hamil, dan beberapa wanita. Persalinan juga diliputi rasa cemas, dan takut terhadap rasa nyeri saat persalinan. Menurut Juniartati & Widyawati (2018), persalinan merupakan suatu proses alamiah yang akan dihadapi setiap ibu hamil, dimana terjadi pengeluaran hasil konsepsi berupa bayi dan plasenta dari rahim ibu. Sagita & Martina (2019) mengatakan persalinan normal merupakan proses pengeluaran janin atau hasil konsepsi dari rahim dan kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan presentasi belakang kepala yang berlangsung 18 jam, tanpa ada komplikasi baik pada ibu maupun janin.

Beberapa teori yang menyebabkan mulainya persalinan, yaitu penurunan kadar *progesterone*, teori *oxytocin*, keregangan otot-otot, pengaruh janin dan teori *prostaglandin*. Adapun tanda dan gejala persalinan, yaitu: *lightening*, fase *labor*, perubahan *cervix*, energi *spont* dan *gastrointestinal upsets* faktor yang mempengaruhi persalinan, yaitu: *passage* (jalan lahir, *power* (kekuatan), *passanger* (janin), psikologi dan penolong

Nyeri akibat kontraksi pada saat proses persalinan merupakan hal yang wajar dan fisiologis, pada saat persalinan umumnya ibu akan merasa takut sehingga dapat mengakibatkan stress. Nyeri persalinan merupakan kontraksi uterus yang disebabkan dilatasi dan penipisan *cervix* serta iskemia rahim (penurunan aliran darah sehingga oksigen lokal

mengalami defisit) akibat kontraksi arteri myometrium (Sumarni & Yasin, 2016).

Pada saat terjadi kontraksi maka mulut rahim akan melebar sehingga mendorong bayi keluar, tulang pubis menerima tekanan yang kuat dari rahim, hal inilah yang menyebabkan nyeri saat persalinan. Nyeri disebabkan karena adanya peregangan perineum dan vulva, tekanan uterus vertical saat kontraksi dan penekanan bagian terendah janin secara progresif dan *fleksus lumbosacral*, kandung kemih, dan struktur *sensitive* panggul yang lain (Asmara, 2022).

Secara umum terdapat 2 faktor yang mempengaruhi persalinan, yaitu faktor fisik seperti umur, paritas, besar janin, intensitas, dan lama persalinan, pembukaan *cervix*, posisi janin, karakteristik panggul, dan tindakan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. Faktor psikologis seperti social budaya setempat, tingkat kecemasan dan ketakutan, tingkat pengetahuan dan pendidikan, pengalaman nyeri sebelumnya, persiapan persalinan, dan sistem pendukung juga menjadi faktor yang mempengaruhi persalinan.

Ada beberapa aspek yang berkaitan dengan nyeri pada persalinan bisa mempengaruhi proses persalinan. Pengaruh utamanya terjadi karena terpicunya *system simpatis* dimana terjadi peningkatan kadar plasma dari *katekolamin*, terutama *epinefrin*. Terapi non farmakologi yang umum digunakan untuk mengurangi rasa nyeri persalinan yaitu teknik relaksasi dan pernapasan, *effleurage* dan tekanan sacrum, *jet hidroterapi*, *Transcutaneous Electrical*

*Nerve Stimulation* (TENS), dan teknik lain seperti hipnoterapi, *massage*, *acupressure*, aromaterapi, yoga dan sentuhan terapeutik. Metode non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri yaitu teknik relaksasi, imajinasi, pergerakan dan perubahan posisi, umpan balik biologis, abdominal *lifting*, *effleurage*, hidroterapi, hipnoterapi, homeopati, terapi *counter pressure*, terapi musik, akupresur, akupuntur dan aromaterapi.

Aromaterapi merupakan sebagian dari sekian banyak metode pengobatan alami yang digunakan sejak berabad-abad. Aromaterapi berasal dari kata aroma yang berarti harum atau wangi, dan terapi dapat diartikan sebagai cara pengobatan atau penyembuhan. Sehingga aromaterapi diartikan sebagai satu cara perawatan tubuh dan penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial.<sup>28</sup> Aromaterapi juga dipercaya sebagai terapi komplementer untuk menurunkan intensitas nyeri, yaitu dengan aromaterapi dengan minyak esensial.

Aromaterapi masuk ke rongga hidung melalui penghirupan akan langsung bekerja lebih cepat karena molekul-molekul minyak esensial yang mudah menguap, *hipotalamus* aroma tersebut diolah dan dikonversikan oleh tubuh menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa zat *endorphin* dan *serotonin* sehingga berpengaruh langsung pada organ penciuman dan dipersepsikan oleh otak untuk memberikan reaksi yang membuat perubahan fisiologis pada tubuh, pikiran, jiwa, dan menghasilkan efek menenangkan pada tubuh.

Bunga mawar berkhasiat sebagai cell rejuvenator yang membuat sel muda kembali, antiseptic, dan anti radang sehingga sering di gunakan dalam krim dan lotion untuk memperbaiki kondisi kulit. Baunya merupakan anti depresan, sedative dan meringankan stress. Minyak

atsiri bunga mawar yang digunakan melalui inhalasi dapat bermanfaat meningkatkan kewaspadaan, meningkatkan daya ingat, meningkatkan kecepatan dalam berhitung serta melegakan otot dan pikiran.

Aromaterapi yang tepat dan menenangkan dapat mengurangi rasa sakit atau nyeri saat persalinan. Jenis aromaterapi yang aman digunakan untuk kehamilan dan persalinan salah satunya yaitu aromaterapi mawar.

Nyeri digambarkan dengan diterimanya rangsang nyeri oleh saraf sensorik. Nyeri persalinan merupakan jenis nyeri dengan reseptor serabut saraf tipe delta C yaitu saraf dengan penerimaan lambat dan nyeri terasa berkelanjutan. Impuls nyeri ini akan diteruskan melalui *tractus ascendens* yang dikenal dengan *tractus spinotalamicus lateralis* (jaras penerimaan nyeri), yang selanjutnya dibawa ke *sinaps columna grisea posterior*. Didalam sinaps tersebut dilepaskan neurotransmitter substansi P. Impuls saraf selanjutnya memasuki *medulla spinalis*, *medulla oblongata*, *pons*, *korteks serebri* maka nyeri akan terapresiasi serta dimulainya reaksi emosional. Reaksi emosional ini diatur oleh sistem limbik. *Systematic review* ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi mawar terhadap nyeri persalinan.

## METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data adalah studi pustaka. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yaitu data yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Pencarian literatur dilakukan pada bulan Februari 2017 - Februari 2022.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*literature review*), kajian sistematik yang dilakukan mengikuti langkah-langkah yang diuraikan oleh

o'brien dan mc guckin (2016), yaitu pertimbangan sebelum dilakukan kajian, meliputi penyelidikan apakah kajian serupa sudah pernah dilaksanakan atau belum, penilaian kualitas metodologi dokumen yang akan dipilih untuk dikaji, serta identifikasi dan minimisasi bias. Penetapan metode pencarian yang mencakup 9 langkah yaitu: definisi kata tekstual, penetapan sinonim kata tekstual, pengendalian ejaan dan penggalan, identifikasi *database* yang relevan, pengujian pencarian, penetapan kata kunci luas atau sempit, pemeriksaan ejaan, kombinasi logis pencarian, penyesuaian sintaks strategi pencarian dengan *database* spesifik.

Pelaksanaan kajian yang mencakup 10 langkah yaitu pengembangan kriteria inklusi dan eksklusi, pencarian sistematis pada berbagai *database*, impor hasil pencarian pada bibliografi tunggal, dokumentasi pencarian penghapusan duplikasi secara hirarkis, pengorganisasian relevansi hasil pencarian, pencarian artikel lain, termasuk kebijakan dan buku dengan cara pencarian lain, penilaian sistematis terhadap artikel yang relevan, periksa validasi dan penyimpulan. Kriteria inklusi dalam penelitian mencakup artikel penelitian tahun 2017-2022 yang membahas pengaruh aromaterapi mawar pada pengurangan nyeri persalinan, melibatkan partisipan wanita hamil, dan tersedia dalam bahasa Inggris atau Indonesia. Kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak relevan dengan penggunaan aromaterapi mawar, kurangnya informasi yang cukup, bahasa yang tidak sesuai, fokus pada minyak esensial lain, dan sampel yang tidak relevan.

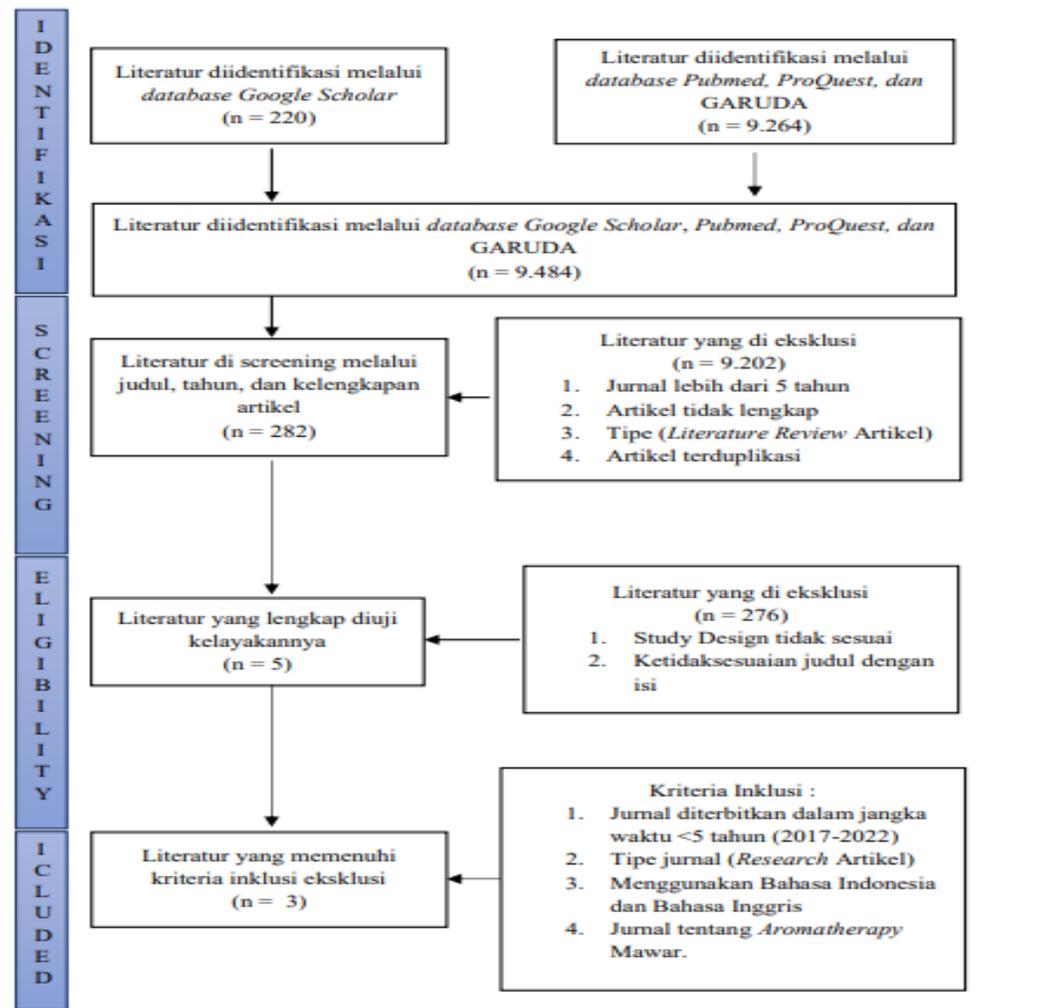
Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel jurnal baik nasional maupun internasional. Pencarian *Literature Review* ini menggunakan *database* yaitu *Google Scholar* (<https://scholar.google.com>), *Pubmed*

(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>), *ProQuest* (<https://www.proquest.com>), dan GARUDA (Garba Rujukan Digital) (<https://garuda.kemdikbud.go.id>). Peneliti menggunakan beberapa kata kunci untuk memperoleh artikel penelitian yang sesuai dengan judul atau tema penelitian. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keywords aromatherapy rose, labor pain*.

Teknik analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi perbedaan (contrast) yaitu teknik melakukan review dengan cara menemukan perbedaan diantara beberapa literatur dan diambil kesimpulannya. Teknik mengidentifikasi perbedaan tersebut dilakukan dengan dengan membandingkan ada tidaknya pengaruh aromaterapi dalam mengurangi nyeri pada persalinan. Pengolahan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah *editing* dan *entry*. *Editing* adalah melakukan pemeriksaan atau menelaah literatur-literatur yang diteliti. *Entry* adalah kegiatan memasukkan data dari literatur ke dalam perangkat lunak komputer dengan bantuan Ms. Word.

## HASIL

Pencarian dan proses seleksi literatur dalam penelitian ini digambarkan dalam bentuk Flow Diagram Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses (PRISMA), sebagai berikut:



Sumber: Data Primer 2022

Gambar 1. Bagan Prisma

Pada tahap awal artikel yang dikumpulkan berjumlah 9.484 artikel yang diperoleh dari database Google Scholar, PubMed, ProQuest, Science Direct dan GARUDA (Garba Rujukan Digital) kemudian diseleksi berdasarkan relevansi judul, tahun dan kelengkapan artikel menghasilkan 282 artikel, seleksi berdasarkan kesesuaian judul dengan isi menghasilkan 5 artikel, sehingga hasil akhir yang didapatkan sebanyak 3 artikel yang layak dianalisis.

### Karakteristik Studi

Tiga artikel memenuhi kriteria inklusi (Bagan Diagram PRISMA) dengan pembahasan berdasarkan topik systematic literature review yaitu pengaruh aromatherapy mawar terhadap nyeri persalinan. Artikel tersebut secara keseluruhan menggunakan study design penelitian *quasy experimental*. Studi yang sesuai dengan tinjauan sistematis ini keseluruhan dilakukan di Indonesia.

Ketiga artikel yang digunakan untuk literature review ini, terdapat total 93

responden yang merupakan ibu bersalin yang melakukan inhalasi aromaterapi mawar. Jumlah responden ini mencakup semua artikel yang telah dianalisis dan memberikan informasi tentang penggunaan aromaterapi mawar pada ibu bersalin. Untuk menjelaskan lebih lanjut, uji statistik yang dilakukan dalam artikel-artikel tersebut

menggunakan *Wilcoxon Test* dan *Mann Whitney Test*. Dua jenis uji statistik ini sering digunakan dalam penelitian dengan desain kuasi-eksperimental atau eksperimental untuk membandingkan perbedaan antara dua kelompok atau kondisi terkait variabel non-parametrik.

Tabel 1. Identifikasi Artikel Penelitian Systematic Literature Review

No	Penulis	Lokasi	Metode Penelitian	Teknik Sampling	Sampel	Analisis
1	Sholehah, dkk	Bandung	Quasi Experiment	Accidental Sampling	Ibu bersalin kala I	<i>Wilcoxon Test</i>
2	Sofia dan Jeane	Palangka Raya	Quasi Experiment	Purposive Sampling	Ibu bersalin kala I	<i>Mann Whitney Test</i>
3	Lestari, dkk	Palembang	Quasi Experiment	Total Sampling	Ibu bersalin kala I	<i>Wilcoxon Test</i>

Sumber: Data primer 2022

Dari Tabel di atas dapat kita lihat bahwa terdapat 3 artikel penelitian *systematic Literature Review* yang memiliki sampel ibu bersalin kala I dengan jenis analisis data

yang berbeda, namun 2 dari 3 artikel menggunakan jenis analisis data *wilcoxon test*

Tabel 2. Quality Assesment

No	Penulis	Judul Penelitian	Q1	Q2	Q3	Q4	Hasil
1	Sholehah, dkk	Pengaruh Aromaterapi Minyak Atsiri Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Puskesmas Pangalengan Kabupaten Bandung	Y	Y	Y	Y	✓
2	Sofia dan Jeane	<i>The Rose Essential To Reduce Labor Pain In Active Phase Labor</i>	Y	Y	Y	Y	✓
3	Lestari, dkk	<i>Rose Aromatherapy Against Labor Pain Time I</i>	Y	Y	Y	Y	✓

Sumber: Data Primer 2022

Tabel 3. Ekstraksi Data

No	Penulis	Pengaruh <i>Aromatherapy</i> Mawar	Frekuensi Pemakaian	Instrumen	Hasil	Kesimpulan
1	Sholehah, dkk (2020)	Sebelum intervensi didapatkan rata-rata nilai 5,43 dan setelah diberikan intervensi rata-rata nilai menjadi 4,50. Sehingga mengalami penurunan sebesar	4 tetes dituangkan dalam tungku aromaterapi yang telah diberi air	<i>Numeric Rating Scale</i> dan <i>Wong Baker Faces Pain</i>	Hasil uji statistik didapatkan nilai P = 0,0001 menunjukkan nilai P < 0,05	Terdapat pengaruh aromaterapi minyak atsiri bunga mawar terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif.

	0,93.	sebanyak 10 cc	Rating Scale			
2	Mawaddah dan Iko (2020)	Sebelum intervensi sebagian besar mengalami intensitas nyeri sedang dan hebat (76,5%) sedangkan setelah intervensi menjadi (35,3%). Sehingga mengalami penurunan sebesar 41,2%. Sebelum intervensi nyeri berat (80%) sedangkan setelah intervensi nyeri berat menjadi (13,3%). Sehingga mengalami penurunan sebesar 66,7%.	3 tetes dicampurkan dengan 40 ml air dan dinyalakan selama 20 menit	Lembar skala nyeri FLACC	Hasil uji statistik menunjukkan $P\text{-Value} = 0,006$ ( $p < 0,05$ ).	Terdapat pengaruh yang menunjukkan bahwa pemberian essensial oil mawar sangat efektif untuk mengurangi skala nyeri ibu bersalin pada kala I
3	Lestari, dkk (2021)		4 tetes dituangkan dalam tungku aromaterapi dengan 20 ml	Numeric Rating Scale (NRS)	Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ( $p\text{-value} < 0,05$ )	Terdapat pengaruh aromaterapi mawar terhadap nyeri persalinan kala I.

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan tabel analisis data bahwa frekuensi pemakaian aromaterapi mawar yaitu 4 tetes dituangkan dalam tungku aromaterapi yang telah diberi air sebanyak 10 cc (Sholehah dkk., 2020), 3 tetes dicampurkan dengan 40 ml air dan dinyalakan selama 20 menit (Mwaddah dan Iko, 2020), 4 tetes dituangkan dalam tungku aromaterapi dengan 20 ml (Lestari dkk., 2021).

Selanjutnya terlihat bahwa instrument yang digunakan yaitu 2 artikel menggunakan *Numeric Rating Scale* (Lestari dkk., 2021; Sholehah dkk., 2020) dan 1 artikel menggunakan Lembar Skala Nyeri FLACC (Mawaddah & Iko, 2020).

Analisis yang digunakan yaitu 66,6% menggunakan *Wilcoxon Test* (Lestari dkk., 2021; Sholehah dkk., 2020) dan 33,3% menggunakan *Mann Whitney Test*. Penelitian yang dilakukan oleh Sholehah dkk. (2020) di Bandung mengatakan bahwa aromaterapi mawar berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I dengan penurunan yang sebelumnya dengan skor 5,43 menjadi 4,50. Penelitian ini menggunakan sebanyak 4 tetes minyak

atsiri mawar yang dituangkan dalam tungku aromaterapi yang telah diberi air sebanyak 10 cc dan menggunakan instrument *Numeric Rating Scale (NRS)*.

Penelitian yang dilakukan Mawaddah & Iko (2020) di Palangka Raya menyatakan bahwa terdapat pengurangan nyeri yang dirasakan ibu inpartu yaitu sebelum diberikan terdapat skor 41,2 pada nyeri hebat dan sesudah diberikan essensial oil mawar menjadi 5,9. Terdapat penurunan sebesar 35,3% dengan 3 tetes essensial oil mawar dicampurkan dengan 40 ml air dan menggunakan instrumen *Face, Legs, Activity, Cry, Consolability (FLACC)*.

Berdasarkan dari tiga artikel yang telah dianalisis, penulis berasumsi bahwa ibu bersalin yang mengalami nyeri pada saat persalinan tidak mengalami penurunan nyeri total pada saat diberikan aromaterapi mawar dikarenakan terapi ini merupakan salah satu bentuk pencegahan dan terapi herbal, walaupun demikian aromaterpi mawar tetap dapat mengurangi atau menurunkan skala nyeri pada ibu bersalin kala I.

## PEMBAHASAN

### **Pengaruh Aromaterapi Mawar Sehingga Dapat Mengurangi Nyeri Pada Ibu Bersalin**

Berdasarkan hasil analisis pada semua artikel yang telah penulis lakukan diketahui bahwa semua artikel mengalami penurunan skor nyeri pada persalinan kala I.

Pada penelitian Lestari, dkk. (2021) sebelum dilakukan intervensi ibu mengalami nyeri berat sebanyak 12 orang (80%) dan nyeri sedang sebanyak 3 orang (20%), metode pengumpulan data yang dilakukan adalah *Numeric Rating Scale (NRS)*. Setelah diberikan aromaterapi mawar responden yang mengalami nyeri ringan menjadi 2 orang (13,3%), nyeri sedang 11 orang (73,3%) dan nyeri berat 2 orang (13,3%) dan analisis yang dipakai di penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

Beberapa temuan artikel yang dianalisis, ibu bersalin mengalami nyeri pada kala I, hal ini sesuai dengan teori Suharti (2018) nyeri persalinan merupakan kontraksi uterus yang disebabkan dilatasi dan penipisan *cervix* serta iskemia rahim (penurunan aliran darah sehingga oksigen lokal mengalami defisit) akibat kontraksi arteri *myometrium*. Setelah dilakukan penelitian aromaterapi mawar ibu bersalin mengalami penurunan nyeri persalinan, hal ini terdapat kesesuaian dengan penelitian Chen dkk. (2019) di Taiwan, yang menunjukkan hasil bahwa aromaterapi mawar berpengaruh terhadap intensitas nyeri persalinan fase aktif primipara. Ia juga menjelaskan bahwa penurunan intensitas nyeri dikarenakan responden mendapat manfaat dari aromaterapi bunga mawar yang berfungsi memberikan ketenangan dan mengurangi kecemasan. Hal ini didukung oleh penelitian Roozbahani dkk. (2015) di India, bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap intensitas nyeri

persalinan. Lebih lanjut dalam penelitiannya dijelaskan bahwa secara klinis aromaterapi melalui inhalasi dapat memberikan efek keharuman yang menguntungkan salah satunya dapat menurunkan intensitas nyeri persalinan. Pernyataan ini diperkuat oleh temuan dari penelitian Utami dan Nurul (2019), yang secara empiris mengkonfirmasi bahwa pendekatan paling efektif dalam mengurangi intensitas nyeri selama fase aktif persalinan normal pada ibu hamil pertama kali adalah melalui sesi aromaterapi mawar selama 20 menit.

Aromaterapi yang tepat dan menenangkan dapat mengurangi rasa sakit atau nyeri saat persalinan. Jenis aromaterapi yang aman digunakan untuk kehamilan dan persalinan salah satunya yaitu aromaterapi mawar. Bunga mawar bersifat anti depresan sehingga dapat membuat jiwa menjadi tenang. Aromaterapi mawar secara inhalasi akan mempengaruhi reaksi emosi terhadap nyeri melalui manipulasi sistem limbik yang diatur untuk menghasilkan perasaan rileks, senang dan tenang (Azizah dkk., 2020). Buckle dkk. (2014) menambahkan bahwa relaksasi telah menunjukkan perubahan persepsi klien terhadap nyeri.

### **Frekuensi Pemberian Aromaterapi Mawar Sehingga Dapat Mengurangi Nyeri Pada Ibu Bersalin**

Frekuensi pemberian aromaterapi mawar yang efektif mengurangi nyeri persalinan kala I berdasarkan analisis penulis yaitu 4 tetes dalam kurang lebih 20 ml air. Hal ini mengalami kesesuaian dengan penelitian Hamdamian, dkk (2017) bahwa peserta akan menerima minyak aromaterapi mawar secara inhalasi sebanyak 4 tetes. Hal ini menunjukkan aromaterapi mawar mengurangi rasa sakit selama persalinan. Pengaruh aromaterapi mawar terhadap penurunan nyeri persalinan kala I dikarenakan stimulasi neurotransmitter yang

menyebabkan penurunan rasa sakit dan peningkatan relaksasi dan juga 2-feniletil alkohol ditemukan di bunga mawar terbukti menjadi penghambat sinyal nyeri (Mawaddah & Iko, 2020).

Aromaterapi mawar berkhasiat untuk mengurangi stress, melancarkan sirkulasi darah, meredakan nyeri, mengurangi bengkak, menyingkirkan zat racun dari tubuh, mengobati infeksi virus atau bakteri, luka bakar, tekanan darah tinggi, gangguan pernafasan, insomnia (sukar tidur), gangguan pencernaan dan penyakit lainnya, wangi yang dihasilkan aromaterapi akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai rasa sakit alami. Penelitian di Inggris aroma mawar mempunyai efek yang paling besar untuk mengurangi kecemasan yang bisa mengalihkan rasa sakit dibandingkan dengan aromaterapi bunga lainnya (Lestari dkk., 2021).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil *systematic review* disimpulkan bahwa *aromatherapy* mawar mempunyai pengaruh dalam mengurangi nyeri persalinan ibu bersalin khususnya pada kala I. *Aromtherapy* mawar dapat menurunkan frekuensi nyeri persalinan apabila dilakukan sesuai dengan frekuensi pemakaian minimal 3 tetes dicampurkan dengan 40 ml air dan dinyalakan selama 20 menit dan untuk mengukur penurunan frekuensi nyeri pada ibu bersalin bisa menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale*, *Wong Baker Faces Pain Rating Scale*, dan lembar skala nyeri FLACC.

## SARAN

Aromaterapi mawar dapat dianggap sebagai salah satu strategi yang bermanfaat dalam mengurangi nyeri persalinan,

sehingga dapat menjadi pilihan yang relevan bagi ibu hamil dan juga tenaga kesehatan yang terlibat dalam perawatan persalinan. Dengan mempertimbangkan hasil penelitian yang mendukung pengaruh positif aromaterapi mawar terhadap pengurangan intensitas nyeri persalinan, disarankan agar penerapan metode ini dapat diintegrasikan dalam praktik perawatan ibu hamil selama persalinan. Namun, penting untuk selalu berkoordinasi dengan tenaga medis yang berkompeten untuk memastikan penggunaan aromaterapi mawar dilakukan dengan aman dan efektif sesuai dengan kondisi kesehatan masing-masing ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asmara, R. (2022). The Effectiveness of Su-Jok Therapy on Reducing Pain Scale in the First Stage of Labor in Primigravida Mothers: The Effectiveness of Su-Jok Therapy on Reducing Pain Scale in the First Stage of Labor in Primigravida Mothers. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 5(2), 44–50.
- Azizah, N., Rosyidah, R., & Destiana, E. (2020). Murotal Al-Qur'an Surat Arrahman dan Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Lavendula Augustfolia*) dalam Nyeri Persalinan kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Midpro*, 12(1), 10–17.
- Buckle, J., Ryan, K., & Chin, K. B. (2014). Clinical Aromatherapy for Pregnancy, Labor and Postpartum. *International Journal of Childbirth Education*, 29(4).
- Chen, S.-F., Wang, C.-H., Chan, P.-T., Chiang, H.-W., Hu, T.-M., Tam, K.-W., & Loh, E.-W. (2019). Labour pain control by aromatherapy: A meta-analysis of randomised controlled

- trials. *Women and Birth*, 32(4), 327–335.
- Hetia, E. N., Ridwan, M., & Herlina, H. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Aktif. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(1), 5–9.
- Juniartati, E., & Widyawati, M. N. (2018). Literature Review: Penerapan Counter Pressure Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 112–119.
- Lestari, A. M., Rohaya, R., Novita, N., & Murdiningsih, M. (2021). Rose Aromatherapy Against Labor Pain Time I. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 1(2), 75–80.
- Mawaddah, S., & Iko, J. (2020). The rose essential to reduce labor pain in active phase labor. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 80–84.
- Roosbahani, N., Attarha, M., Akbari Torkestani, N., Amiri Farahani, L., & Heidari, T. (2015). The effect of rose water aromatherapy on reducing labor pain in primiparous women. *Complementary Medicine Journal*, 5(1), 1042–1053.
- Sagita, Y. D., & Martina, M. (2019). Pemberian Aroma Terapi Lavender untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 151–156.
- Sholehah, K. S., Arlym, L. T., & Putra, A. N. (2020). Pengaruh aromaterapi minyak atsiri mawar terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif di puskesmas pangalengan kabupaten bandung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1).
- Suharti, S. (2018). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Latent di BPM Ny. Riens Kediri Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak (Mother and Child Medical Science Journal)*, 3(2), 059–067.
- Sumarni, S., & Yasin, Z. (2016). Pengaruh Intervensi Akupresur Dalam Proses Distraksi Pasien Intranatal Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan Di Wilayah Kerja Polindes Sriwahyuni Saronggi Sumenep. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 6(1), 35–41.