

**SOSIALISASI DAN PRAKTIK BACK MASSAGE DENGAN LAVENDER OIL  
SEBAGAI METODE RELAKSASI NYERI PERSALINAN*****SOCIALIZATION AND PRACTICE OF BACK MASSAGE WITH LAVENDER OIL AS A  
METHOD FOR RELIEVING LABOR PAIN*****Panduwita<sup>1</sup>**<sup>1</sup>Akademi Kebidanan Bakti Indonesia Bogor

\*Email korespondensi: panduwitamrh@gmail.com

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** stres psikologis selama persalinan juga dapat berdampak negatif terhadap kemajuan persalinan, nyeri, serta kesejahteraan ibu dan bayi. Salah satu terapi yang berpotensi dalam menurunkan nyeri adalah terapi masase dengan lavender. Terapi lavender telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional untuk mengatasi berbagai kondisi seperti depresi, insomnia, nyeri, serta gangguan reproduksi seperti amenore dan vaginitis. **Metode:** Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Benteng pada bulan Juli-Agustus 2025. Kegiatan ini melibatkan bidan desa, kader kesehatan, tokoh masyarakat, serta ibu hamil dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang dengan melalui 3 tahap. **Hasil:** kegiatan pengabdian, didapatkan sebagian besar ibu hamil paham dengan penyuluhan yang diberikan. **Kesimpulan:** Pendidikan kesehatan aromaterapi lavender dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil untuk mengurangi nyeri persalinan.

**Kata Kunci :** Lavender Oil, Persalinan, Back Massase**ABSTRACT**

**Introduction:** Psychological stress during labor can also negatively impact labor progress, pain, and the well-being of both mother and baby. One therapy that has the potential to reduce pain is massage therapy with lavender. Lavender therapy has long been used in traditional medicine to treat various conditions such as depression, insomnia, pain, and reproductive disorders such as amenorrhea and vaginitis. **Methods:** The implementation of this community service activity was carried out in Benteng Village in July-August 2025. This activity involved village midwives, health cadres, community leaders, and pregnant women with a total of 20 participants through 3 stages. **Results:** The community service activity found that most pregnant women understood the counseling provided. **Conclusion:** Lavender aromatherapy health education can increase the knowledge of pregnant women to reduce labor pain.

**Keywords:** Lavender Oil, Childbirth, Back Massage**PENDAHULUAN**

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi berupa janin, plasenta, dan selaput ketuban dari uterus melalui jalan lahir atau jalan lain pada kehamilan cukup bulan (37–42 minggu), yang dapat berlangsung secara spontan dengan presentasi kepala tanpa komplikasi bagi ibu dan bayi. Persalinan merupakan proses fisiologis yang ditandai dengan kontraksi uterus yang teratur, menyebabkan penipisan dan pembukaan serviks serta penurunan bagian terendah janin melalui jalan lahir hingga bayi lahir (Anggriani et al., 2023; Solichatin & Waroh, 2024)

Persalinan normal dibagi menjadi empat kala, yaitu kala I (kala pembukaan), kala II (kala pengeluaran janin), kala III (kala pengeluaran plasenta), dan kala IV (kala pengawasan)

(Cunningham et al., 2020; World Health Organization, 2018). Kemajuan persalinan pada kala I, khususnya fase aktif, merupakan periode yang paling melelahkan bagi ibu karena terjadi peningkatan aktivitas uterus yang ditandai dengan kontraksi yang semakin kuat, sering, dan lama, sehingga menyebabkan pembukaan serviks berlangsung lebih cepat (Cunningham et al., 2020). Pada fase ini, sebagian besar ibu mulai merasakan nyeri yang lebih hebat akibat peningkatan intensitas kontraksi dan tekanan pada serviks serta jaringan sekitarnya, yang dapat memicu respons psikologis seperti kecemasan (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2023; Whitburn et al., 2019).

Rasa takut dan cemas yang dialami ibu selama proses persalinan dapat memengaruhi kemajuan persalinan. Secara fisiologis, kecemasan akan meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis dan sekresi katekolamin (adrenalin), yang dapat menghambat pelepasan hormon oksitosin. Oksitosin sendiri berperan penting dalam meningkatkan frekuensi dan kekuatan kontraksi uterus serta mempercepat dilatasi serviks. Ketidakseimbangan antara sistem stres dan oksitosin akibat kecemasan menyebabkan kontraksi menjadi tidak efektif sehingga memperlambat proses persalinan. Selain itu, stres psikologis selama persalinan juga dapat berdampak negatif terhadap kemajuan persalinan, nyeri, serta kesejahteraan ibu dan bayi (Varney, 2018; Uvnäs-Moberg et al., 2019; Olza et al., 2020).

Terdapat berbagai metode dalam manajemen nyeri persalinan yang secara umum dibagi menjadi pendekatan farmakologis (medis) dan non-farmakologis. Intervensi farmakologis biasanya dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan seperti rumah sakit dan meliputi pemberian analgesik sistemik melalui intravena, inhalasi analgesia, serta anestesi regional seperti epidural yang bekerja dengan menghambat transmisi impuls nyeri pada sistem saraf. Meskipun metode ini efektif dalam mengurangi nyeri persalinan, penggunaannya dapat menimbulkan efek samping bagi ibu dan bayi, seperti hipotensi maternal, penurunan kontraksi uterus, hingga depresi pernapasan pada neonatus. Oleh karena itu, pemilihan metode manajemen nyeri perlu mempertimbangkan kondisi ibu dan janin secara menyeluruh (Varney, 2018; Anim-Somuah et al., 2018; Jones et al., 2019).

Upaya mendukung persalinan normal dan *natural birth* mengarahkan bidan dalam memberikan asuhan nonfarmakologis yang minim risiko dan mudah dilakukan. Intervensi nonfarmakologis seperti relaksasi dan masase merupakan metode yang efektif untuk mengurangi nyeri persalinan tanpa efek samping yang merugikan ibu maupun janin (Pawale & Salunkhe, 2020). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa masase punggung berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri persalinan pada fase aktif, khususnya pada pembukaan serviks awal, sehingga dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam

praktik kebidanan (Ismarina et al., 2022; Ali & Ahmed, 2018).

Salah satu terapi yang berpotensi dalam menurunkan nyeri adalah terapi masase dengan lavender. Terapi lavender telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional untuk mengatasi berbagai kondisi seperti depresi, insomnia, nyeri, serta gangguan reproduksi seperti amenore dan vaginitis (Koulivand et al., 2019). Dalam pengobatan klasik, lavender juga diketahui memiliki efek antitusif, karminatif, antispasmodik, sedatif, dan diuretik (Cavanagh & Wilkinson, 2020). Lavender mengandung senyawa utama seperti linalool dan linalyl acetate yang berperan dalam memberikan efek farmakologis. Essential oil lavender bekerja dengan meningkatkan aktivitas gelombang alfa di otak yang berhubungan dengan kondisi relaksasi, sehingga membantu menurunkan kecemasan dan persepsi nyeri (Hamzeh et al., 2020). Selain itu, kandungan linalool dan linalyl acetate memiliki sifat analgesik dan sedatif yang dapat memberikan efek menenangkan pada individu. Oleh karena itu, terapi masase menggunakan essential oil lavender berpotensi dalam mengurangi rasa nyeri, ketidaknyamanan, serta stres pada ibu selama kehamilan dan persalinan (Tanvisut et al., 2018; Yazdkhasti & Pirak, 2020).

Oleh karena itu, dalam pengabdian masyarakat ini penulis akan mengajarkan kepada masyarakat untuk melakukan pijat aromaterapi lavender dalam upaya mengurangi nyeri pada persalinan sehingga ibu hamil akan merasa nyaman selama menjalani proses persalinan.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Benteng pada bulan Juli-Agustus 2025. Kegiatan ini melibatkan bidan desa, kader kesehatan, tokoh masyarakat, serta ibu hamil dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan yang dilaksanakan secara sistematis dalam tiga tahap.

Tahap pertama merupakan tahap pendahuluan yang meliputi pemaparan tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta penjelasan mengenai manfaat aromaterapi. Pada tahap ini juga disampaikan secara khusus mengenai manfaat aromaterapi lavender dalam membantu menurunkan intensitas nyeri selama proses persalinan.

Tahap kedua merupakan tahap pelaksanaan praktik penggunaan aromaterapi lavender. Praktik dilakukan dengan metode inhalasi menggunakan alat dan bahan berupa essential oil lavender dan diffuser, sehingga peserta dapat memahami secara langsung cara penggunaan aromaterapi tersebut.

Tahap ketiga merupakan tahap evaluasi yang dilakukan melalui sesi tanya jawab antara penyuluh dan peserta, yaitu ibu hamil di Polindes Rembiga, Kecamatan Selaparang, Kota

Mataram. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan, yang dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan terkait materi penyuluhan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian terapi pijat dengan aromaterapi lavender merupakan salah satu alternatif intervensi yang efektif dan efisien dalam mengatasi atau mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Intervensi ini relatif mudah dilakukan, baik secara mandiri maupun dengan bantuan suami atau anggota keluarga di rumah, sehingga memiliki nilai praktis dalam penerapannya.

Teknik relaksasi merupakan metode untuk mencapai kondisi rileks, di mana sistem saraf menjadi lebih tenang sehingga dapat menurunkan ketegangan dan persepsi nyeri selama persalinan (Retnosari, 2024). Masase punggung merupakan salah satu intervensi sederhana yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun keluarga untuk membantu ibu mengurangi nyeri persalinan. Teknik ini bekerja melalui stimulasi saraf dan meningkatkan pelepasan endorfin sehingga dapat menurunkan persepsi nyeri (Aini et al., 2022). Penekanan pada daerah sakrum atau masase punggung terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada kala I persalinan, terutama pada fase awal hingga aktif, karena membantu mengurangi tekanan pada saraf pelvis (Çevik & Karaduman, 2020).

Dengan berkurangnya keluhan nyeri, ibu hamil diharapkan dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih nyaman serta memperoleh kualitas tidur yang lebih baik dan optimal. Pijat sendiri merupakan salah satu metode relaksasi yang terbukti dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan menurunkan persepsi nyeri. 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. Manfaat pijat aromaterapi antara lain dapat merangsang dan mengatur metabolisme tubuh serta memperbaiki sirkulasi darah dan sistem limfatik, sehingga distribusi oksigen, zat nutrisi, dan pembuangan sisa metabolisme dari jaringan tubuh, termasuk plasenta, dapat berlangsung lebih efektif (Field, 2019). Selain itu, pijat aromaterapi juga bermanfaat dalam mengurangi ketegangan otot, menurunkan stres emosional, serta memberikan efek relaksasi dengan menenangkan sistem saraf, yang pada akhirnya dapat membantu menurunkan tekanan darah apabila dilakukan secara rutin (Rapaport et al., 2019).

Pada ibu hamil, area tubuh yang aman untuk dilakukan pijat meliputi kaki, punggung,

bahu, dan tangan, dengan teknik yang disesuaikan untuk meningkatkan kenyamanan tanpa memberikan tekanan berlebih (McCullough et al., 2020). Pemberian pijat aromaterapi menggunakan essential oil lavender pada ibu hamil trimester III terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung, karena kombinasi efek mekanik dari pijatan dan efek relaksasi dari senyawa linalool dalam lavender yang bekerja sebagai analgesik alami (Yazdkhasti & Pirak, 2020; Koulivand et al., 2019).

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Benteng, setelah dilakukan intervensi selama 2 minggu, diperoleh hasil bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam memberikan pemahaman pada ibu hamil trimester III, sehingga ibu akan lebih rileks Ketika menjalani proses persalinan

### DAFTAR PUSTAKA

- Aini, I., Kristianingrum, D. Y., & Kiftiyah. (2022). Effect of back massage on the intensity of labor pain. *EMBRIO: Jurnal Kebidanan*, 14(2), 204–211. <https://doi.org/10.36456/embrio.v14i2.5981>
- Ali, S. A.-S. K., & Ahmed, H. M. (2018). Effect of change in position and back massage on pain perception during first stage of labor. *Pain Management Nursing*, 19(3), 288–294. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2018.01.006>
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2023). *Approaches to limit intervention during labor and birth*. <https://www.acog.org>
- Anggriani, F., Sundari, S., & Nurana, S. (2023). Asuhan kebidanan persalinan pada Ny. A dengan partus normal. *Window of Midwifery Journal*. <https://doi.org/10.33096/wom.vi.1624>
- Anim-Somuah, M., Smyth, R. M. D., Cyna, A. M., & Cuthbert, A. (2018). Epidural versus non-epidural or no analgesia for pain management in labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2018(5), CD000331. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD000331.pub4>
- Çevik, S. A., & Karaduman, S. (2020). The effect of sacral massage on labor pain and anxiety: A randomized controlled trial. *Japanese Journal of Nursing Science*, 17(1), e12272. <https://doi.org/10.1111/jjns.12272>
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2020). *Williams obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill Education.
- Ismarina, I., Prihayati, P., Ikhlasiah, M., & Arta, K. (2022). The effect of back massage on labor pain in phase I active. *Nursing and Health Sciences Journal*, 3(3). <https://doi.org/10.53713/nhsj.v3i3.278>

- Jones, L., Othman, M., Dowswell, T., et al. (2019). Pain management for women in labour: An overview of systematic reviews. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019(3), CD009234. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009234.pub2>
- Olza, I., Uvnäs-Moberg, K., Ekström-Bergström, A., et al. (2020). Birth as a neuro-psycho-social event: An integrative model of maternal experiences and their relation to neurohormonal events during childbirth. *Frontiers in Psychology*, 11, 557308. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.557308>
- Pawale, M. P., & Salunkhe, J. A. (2020). Effectiveness of back massage on pain relief during first stage of labor in primi mothers. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(12), 5933–5938. [https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe\\_1189\\_20](https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_1189_20)
- Retnosari, E. (2024). Back massage terhadap nyeri dan luaran persalinan: Literature review. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 7(1), 28–38. <https://doi.org/10.35473/ijm.v7i1.3056>
- Solichatin, S., & Waroh, Y. K. (2024). Korelasi kecemasan intrapartum kala I fase aktif primigravida dengan durasi dilatasi serviks persalinan normal. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 10(2), 171–178. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v10i2.2049>
- Uvnäs-Moberg, K., Ekström-Bergström, A., Berg, M., et al. (2020). The role of oxytocin and the effect of stress during childbirth: Neurobiological basics and implications for mother and child. *Frontiers in Endocrinology*, 11, 552. <https://doi.org/10.3389/fendo.2020.00552>
- Varney, H., Kriebs, J. M., & Geger, C. L. (2018). *Varney's midwifery* (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Whitburn, L. Y., Jones, L. E., Davey, M. A., & Small, R. (2019). Women's experiences of labour pain and the role of the mind: An exploratory study. *Midwifery*, 79, 102552. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2019.102552>
- World Health Organization. (2018). *WHO recommendations: Intrapartum care for a positive childbirth experience*. WHO Press.