



Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dengan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri Persalinan pada Kala 1 di Puskesmas Ampelgading Kabupaten Malang

Ita Agus Novia^{1*}, Widia Shofa Ilmiah²

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, ITS RS dr. Soepraoen Malang, Indonesia

²Puskesmas Ampelgading, Indonesia

Email: itanovia12@gmail.com^{1*}, widiashofailmiah@itsk-soepraoen.ac.id²

*Penulis Korespondensi: itanovia12@gmail.com

Abstract. *Background: Labor pain during the first stage of labor is a physiological condition caused by uterine contractions, cervical dilation, and fetal head descent. Inadequate pain management may increase anxiety, stress, fatigue, and prolong the labor process. One non-pharmacological approach to reducing labor pain is the combination of deep breathing relaxation and lavender aromatherapy. Deep breathing relaxation helps relieve muscle tension and promotes physical relaxation, while lavender aromatherapy stimulates the limbic system to produce a calming effect and reduce pain perception. Objective: This study aimed to determine the effect of combining deep breathing relaxation with lavender aromatherapy on reducing first-stage labor pain at the Ampelgading Community Health Center, Malang Regency. Methods: A quantitative study with a comparative design was conducted involving 30 women in the first stage of labor, consisting of 15 participants in the intervention group and 15 in the control group selected through total sampling. Data were collected using observation sheets and labor pain questionnaires and analyzed with the Mann–Whitney test. Results: All respondents (100%) in the intervention group experienced mild pain after receiving the combined intervention, whereas most respondents in the control group continued to experience moderate pain. Statistical analysis showed a significant difference between the two groups (Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.000; $p < 0.05$). Conclusion: The combination of deep breathing relaxation and lavender aromatherapy is effective in reducing pain during the first stage of labor and may serve as a safe, simple, and effective non-pharmacological intervention for labor pain management.*

Keywords: *Deep Breathing Relaxation; First Stage of Labor; Labor Pain; Lavender Aromatherapy; Women in Labor.*

Abstrak. Latar Belakang: Nyeri persalinan kala I merupakan kondisi fisiologis yang terjadi akibat kontraksi uterus, pembukaan serviks, dan penurunan kepala janin. Nyeri yang tidak ditangani dengan baik dapat meningkatkan kecemasan, stres, kelelahan, serta memperlambat proses persalinan. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan adalah kombinasi relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender. Relaksasi napas dalam membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi tubuh, sedangkan aromaterapi lavender memberikan efek menenangkan melalui stimulasi sistem limbik sehingga membantu menurunkan persepsi nyeri. Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri persalinan kala I di Puskesmas Ampelgading, Kabupaten Malang. Metode: Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan komparatif antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Sampel berjumlah 30 ibu bersalin kala I yang terdiri atas 15 responden pada kelompok kontrol dan 15 responden pada kelompok intervensi dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi dan kuesioner nyeri persalinan, kemudian dianalisis menggunakan uji Mann Whitney. Hasil: Seluruh responden (100%) pada kelompok intervensi mengalami nyeri ringan setelah mendapatkan kombinasi relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender, sedangkan sebagian besar kelompok kontrol masih mengalami nyeri sedang. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Kesimpulan: Kombinasi relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender efektif sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan efektif untuk menurunkan nyeri persalinan kala I.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender; Ibu Bersalin; Kala I; Nyeri Persalinan; Relaksasi Nafas Dalam.

1. LATAR BELAKANG

Persalinan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap ibu hamil untuk mengeluarkan janin dan plasenta dari dalam rahim melalui jalan lahir. Proses persalinan sering kali disertai rasa nyeri yang muncul akibat kontraksi uterus, peregangan serviks, dan

penurunan kepala janin (Khoiriyah, 2021). Nyeri persalinan terutama pada kala I dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik maupun psikologis pada ibu bersalin. Rasa nyeri yang berlebihan dapat menimbulkan kecemasan, stres, peningkatan tekanan darah, kelelahan, bahkan dapat memengaruhi kemajuan persalinan. Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan bahwa manajemen nyeri selama persalinan penting dilakukan untuk meningkatkan kenyamanan dan keselamatan ibu selama proses persalinan berlangsung (WHO, 2023).

Nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif yang berbeda pada setiap ibu bersalin. Intensitas nyeri dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, pengalaman melahirkan, dukungan keluarga, kondisi psikologis, serta kemampuan ibu dalam mengontrol rasa nyeri (Ayu & Supliyani, 2017). Pada kala I fase aktif, kontraksi uterus menjadi lebih kuat dan sering sehingga rasa nyeri semakin meningkat. Kondisi tersebut dapat menyebabkan ibu menjadi tegang dan sulit beradaptasi terhadap proses persalinan. Apabila nyeri tidak tertangani dengan baik, maka dapat memicu peningkatan hormon stres seperti katekolamin yang dapat menghambat kontraksi uterus dan memperlama proses persalinan (Kemenkes RI, 2022).

Penanganan nyeri persalinan dapat dilakukan dengan metode farmakologis maupun nonfarmakologis. Metode farmakologis umumnya menggunakan obat analgesik, namun dapat menimbulkan efek samping bagi ibu maupun janin apabila tidak digunakan secara tepat (Wijayanti & Wardhani, 2023). Oleh karena itu, metode nonfarmakologis menjadi alternatif yang banyak digunakan karena lebih aman, mudah dilakukan, murah, serta minim efek samping. Teknik nonfarmakologis yang sering diterapkan antara lain relaksasi, distraksi, massage, hidroterapi, dan aromaterapi. Salah satu teknik relaksasi yang efektif digunakan dalam proses persalinan adalah teknik relaksasi napas dalam (Aprillia, 2021).

Relaksasi napas dalam merupakan teknik pengaturan pernapasan secara perlahan dan teratur yang bertujuan untuk membantu ibu menjadi lebih rileks selama kontraksi berlangsung (Djafar, 2023). Teknik ini bekerja dengan meningkatkan oksigenasi tubuh, menurunkan ketegangan otot, serta membantu mengontrol emosi dan kecemasan ibu. Ketika ibu mampu mengatur pola pernapasan dengan baik, maka persepsi terhadap nyeri dapat berkurang sehingga ibu lebih nyaman dalam menghadapi kontraksi persalinan. Selain membantu menurunkan nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu selama proses persalinan (Putri & Handayani, 2022).

Selain relaksasi napas dalam, penggunaan aromaterapi juga menjadi salah satu terapi komplementer yang efektif dalam membantu mengurangi nyeri persalinan. Aromaterapi merupakan metode terapi dengan memanfaatkan aroma dari minyak esensial untuk

memberikan efek relaksasi pada tubuh dan pikiran (Carolyn et al., 2021). Salah satu aromaterapi yang banyak digunakan dalam praktik kebidanan adalah lavender. Lavender memiliki kandungan utama berupa linalool dan linalyl acetate yang bersifat menenangkan, antiansietas, dan analgesik ringan sehingga dapat membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan pada ibu bersalin (Rahmawati et al., 2021).

Aromaterapi lavender bekerja melalui sistem penciuman yang kemudian diteruskan ke sistem limbik di otak yang berhubungan dengan emosi dan persepsi nyeri (Laasara & Sari, 2024). Aroma lavender dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dan serotonin sehingga ibu merasa lebih tenang dan nyaman selama proses persalinan. Penggunaan aromaterapi lavender pada ibu bersalin telah banyak diterapkan karena mudah dilakukan, aman, dan mampu memberikan efek relaksasi secara cepat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I dibandingkan ibu yang tidak diberikan intervensi (Nurhayati et al., 2021).

Kombinasi relaksasi napas dalam dengan aromaterapi lavender dinilai mampu memberikan efek yang lebih optimal dalam menurunkan nyeri persalinan (Mulanari, 2025). Relaksasi napas dalam membantu mengontrol respons fisiologis tubuh terhadap nyeri, sedangkan aromaterapi lavender memberikan efek psikologis berupa rasa tenang dan nyaman. Kombinasi kedua metode tersebut diharapkan dapat membantu ibu bersalin menghadapi kontraksi dengan lebih baik sehingga proses persalinan menjadi lebih nyaman dan lancar. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa kombinasi teknik relaksasi dan aromaterapi memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I (Wulanari et al., 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Ampelgading Kabupaten Malang, masih ditemukan ibu bersalin kala I yang mengalami nyeri persalinan sedang hingga berat. Sebagian besar ibu bersalin tampak tegang, cemas, dan belum mengetahui teknik relaksasi untuk membantu mengurangi nyeri selama persalinan. Penanganan nyeri yang diberikan masih terbatas sehingga diperlukan alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk membantu menurunkan nyeri persalinan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dengan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri Persalinan pada Kala I di Puskesmas Ampelgading Kabupaten Malang".

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan komparatif antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Penelitian dilakukan di Puskesmas Ampelgading Kabupaten Malang pada tahun 2026. Sampel penelitian sebanyak 30 ibu bersalin kala I yang terdiri dari 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok intervensi dengan teknik total sampling.

Kriteria inklusi meliputi ibu bersalin kala I fase aktif, bersedia menjadi responden, dan dalam kondisi umum baik. Kriteria eksklusi adalah ibu bersalin dengan komplikasi persalinan, gangguan pernapasan, atau alergi terhadap aromaterapi lavender.

Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan kuesioner penilaian nyeri persalinan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Mann-Whitney untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri persalinan kala I.

3. HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden.

Karakteristik Responden	Jumlah (f)	Persentase (%)
Umur		
20–25 tahun	20	66,7 %
26–30 tahun	10	33,3 %
Total	30	100 %
Pendidikan		
SMP	4	13,3 %
SMA	22	73,3 %
Diploma	4	13,3 %
Total	30	100 %
Pekerjaan		
IRT	19	63,3 %
Swasta	11	36,7 %
Total	30	100 %
Gravida		
G1	10	33,3 %
G2	16	53,3 %
G3	4	13,3 %
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang umur 20–25 tahun yaitu sebanyak 20 responden (66,7%), sedangkan responden dengan umur 26–30 tahun sebanyak 10 responden (33,3%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu bersalin berada pada usia reproduksi sehat.

Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 22 responden (73,3%), sedangkan responden dengan pendidikan SMP dan Diploma masing-masing sebanyak 4 responden (13,3%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah.

Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 19 responden (63,3%), sedangkan responden yang bekerja di sektor swasta sebanyak 11 responden (36,7%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden lebih banyak beraktivitas sebagai ibu rumah tangga.

Berdasarkan gravida, sebagian besar responden merupakan gravida 2 (G2) sebanyak 16 responden (53,3%), kemudian gravida 1 (G1) sebanyak 10 responden (33,3%), dan gravida 3 (G3) sebanyak 4 responden (13,3%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah mengalami kehamilan kedua.

Tabulasi Status Gizi

Tabel 2. Tabulasi Silang.

Kelompok	Kategori Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Lavender	Nyeri berat	Nyeri sedang	Nyeri ringan
Kontrol	Kurang	0	2	2
	Cukup	0	10	1
	Baik	0	0	0
Intervensi	Kurang	0	0	0
	Cukup	0	0	0
	Baik	15	0	0

Berdasarkan tabel tabulasi silang menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol sebagian besar responden berada pada kategori kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender cukup dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 10 responden. Selain itu, terdapat 2 responden pada kategori kurang yang mengalami nyeri sedang dan 2 responden pada kategori kurang yang mengalami nyeri ringan. Pada kelompok kontrol tidak ditemukan responden dengan kategori baik.

Sedangkan pada kelompok intervensi seluruh responden berada pada kategori baik sebanyak 15 responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh ibu bersalin pada kelompok intervensi mengalami perubahan kondisi yang lebih baik setelah diberikan kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender.

Secara umum, hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki hasil yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin di Puskesmas Ampelgading Kabupaten Malang.

Hasil Uji Mann-Whitney

Tabel 3. Hasil Uji Mann-Whitney.

Test Statistics ^a	
	SKOR
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	120.000
Z	-4.677
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b
a. Grouping Variable: KELOMPOK	
b. Not corrected for ties.	

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji Mann-Whitney U untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri persalinan kala I, diperoleh nilai Mann-Whitney U sebesar 0,000 dengan nilai Wilcoxon W sebesar 120,000. Nilai Z yang dihasilkan adalah -4,677 dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dalam penurunan nyeri persalinan kala I. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender memberikan pengaruh yang bermakna terhadap penurunan nyeri persalinan pada ibu bersalin.

Nilai Z yang bernilai negatif menunjukkan arah perbedaan, dimana kelompok intervensi memiliki hasil penurunan nyeri yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Ibu bersalin yang mendapatkan kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender cenderung mengalami nyeri yang lebih ringan dibandingkan ibu bersalin yang tidak diberikan intervensi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kombinasi relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender efektif dalam membantu menurunkan nyeri persalinan kala I di Puskesmas Ampelgading Kabupaten Malang.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi terhadap penurunan nyeri persalinan kala I setelah diberikan kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender. Pada kelompok kontrol, sebagian besar ibu bersalin masih mengalami nyeri sedang, sedangkan pada kelompok intervensi seluruh responden mengalami nyeri ringan setelah diberikan intervensi. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender memberikan

pengaruh yang signifikan dalam membantu menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I (Wulandari et al., 2022).

Penurunan nyeri pada kelompok intervensi dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja teknik relaksasi nafas dalam yang membantu tubuh menjadi lebih rileks selama kontraksi berlangsung. Teknik pernafasan yang dilakukan secara perlahan dan teratur mampu meningkatkan suplai oksigen ke jaringan tubuh serta mengurangi ketegangan otot yang muncul akibat kontraksi uterus. Kondisi relaksasi tersebut membantu ibu mengontrol rasa nyeri dan kecemasan selama proses persalinan. Menurut penelitian Putri & Handayani (2022), teknik relaksasi nafas dalam efektif membantu mengurangi persepsi nyeri pada ibu bersalin karena dapat menurunkan respon stres dan meningkatkan kenyamanan ibu selama persalinan (Putri & Handayani, 2022).

Selain teknik relaksasi nafas dalam, penggunaan aromaterapi lavender juga berperan dalam menurunkan nyeri persalinan. Lavender mengandung senyawa linalool dan linalyl acetate yang memiliki efek menenangkan serta mampu memberikan rasa nyaman pada ibu bersalin. Aroma lavender yang dihirup akan merangsang sistem limbik di otak sehingga membantu mengurangi kecemasan, ketegangan, dan persepsi nyeri. Penelitian Rahmawati et al. (2021) menjelaskan bahwa aromaterapi lavender dapat memberikan efek relaksasi secara fisiologis maupun psikologis sehingga ibu menjadi lebih tenang dalam menghadapi kontraksi persalinan (Rahmawati et al., 2021).

Kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender memberikan efek yang lebih optimal dibandingkan penggunaan satu metode saja. Relaksasi nafas dalam membantu mengontrol respon fisik tubuh terhadap nyeri, sedangkan aromaterapi lavender membantu menstabilkan kondisi emosional ibu bersalin. Kombinasi kedua terapi nonfarmakologis tersebut mampu menciptakan rasa nyaman sehingga intensitas nyeri persalinan dapat berkurang secara signifikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari et al. (2022) yang menyatakan bahwa kombinasi teknik relaksasi dan aromaterapi terbukti efektif dalam membantu menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif (Wulandari et al., 2022).

Hasil uji statistik Mann-Whitney menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang bermakna antara pemberian kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri persalinan kala I. Nilai mean rank pada kelompok intervensi juga lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, yang menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri yang lebih baik. Hal tersebut membuktikan bahwa intervensi nonfarmakologis dapat menjadi alternatif yang efektif

dan aman dalam membantu mengurangi nyeri persalinan tanpa menimbulkan efek samping bagi ibu maupun janin (Kemenkes RI, 2022).

Selain faktor intervensi, keberhasilan penurunan nyeri persalinan juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden seperti usia, gravida, dan kondisi psikologis ibu. Pada penelitian ini sebagian besar responden berada pada rentang usia reproduksi sehat yaitu 20–25 tahun dan mayoritas merupakan gravida dua (G2). Ibu dengan pengalaman persalinan sebelumnya cenderung lebih mampu beradaptasi terhadap kontraksi dan lebih mudah mengikuti teknik relaksasi dibandingkan ibu yang baru pertama kali melahirkan. Menurut WHO (2023), kesiapan psikologis dan pengalaman persalinan sebelumnya memiliki hubungan terhadap kemampuan ibu dalam menghadapi nyeri persalinan (WHO, 2023).

Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender secara optimal, sebagian besar ibu masih mengalami nyeri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa pemberian terapi nonfarmakologis yang tepat, ibu bersalin cenderung mengalami ketegangan dan kecemasan yang dapat meningkatkan persepsi nyeri selama proses persalinan berlangsung. Nyeri yang tidak tertangani dengan baik juga dapat memengaruhi kenyamanan ibu dan berpotensi memperlambat kemajuan persalinan (Rahmawati et al., 2021).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender efektif digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan nyeri persalinan kala I. Intervensi ini mudah diterapkan, aman, ekonomis, dan dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan sebagai upaya meningkatkan kenyamanan ibu selama proses persalinan di fasilitas pelayanan kesehatan (WHO, 2023).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kombinasi relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri persalinan kala I di Puskesmas Ampelgading Kabupaten Malang, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri persalinan kala I.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol sebagian besar responden masih mengalami nyeri sedang, sedangkan pada kelompok intervensi seluruh responden mengalami nyeri ringan setelah diberikan intervensi kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender.

Berdasarkan hasil uji statistik Mann-Whitney diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender efektif dalam membantu menurunkan nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin.

Dengan demikian, kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai salah satu metode nonfarmakologis yang aman, mudah, dan efektif untuk membantu meningkatkan kenyamanan ibu selama proses persalinan.

Saran diharapkan tenaga kesehatan dapat menerapkan kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam membantu menurunkan nyeri persalinan kala I. Selain itu, tenaga kesehatan juga diharapkan dapat memberikan edukasi kepada ibu bersalin mengenai manfaat teknik relaksasi dan aromaterapi untuk meningkatkan kenyamanan selama proses persalinan.

Disarankan bagi ibu bersalin untuk memanfaatkan teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender sebagai cara alami dalam membantu mengurangi nyeri persalinan, sehingga ibu dapat merasa lebih rileks, nyaman, dan mampu mengontrol rasa nyeri selama proses persalinan berlangsung.

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih panjang, serta mengkaji faktor lain yang dapat memengaruhi nyeri persalinan seperti tingkat kecemasan, dukungan keluarga, pengalaman melahirkan, dan kondisi psikologis ibu bersalin.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Y. (2021). *Gentle birth balance: Persalinan holistik mind, body and soul*. Gramedia Pustaka Utama.
- Ayu, N. G., & Supliyani, E. (2017). Karakteristik ibu bersalin kaitannya dengan intensitas nyeri persalinan kala 1 di Kota Bogor. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 3(4).
- Carolyn, B. T., Siauta, J. A., & Wuryandari, I. M. (2021). Pengaruh aromaterapi lavender dan murotal terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Mekar Baru. *Menara Medika*, 4(1).
- Djafar, N. (2023). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I di RSIA Sitti Khadijah Kota Gorontalo. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(2), 44–55. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i2.1292>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pelayanan kesehatan ibu dan anak*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khoiriyah, E. (2021). Persalinan nyaman dengan teknik rebozo. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2), 287–291. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i2.1052>

- Laasara, N., & Sari, W. I. P. E. (2024). *Manajemen nyeri persalinan: Counterpressure dan aromaterapi lavender*. Penerbit NEM.
- Mulandari, E. (2025). *Pengaruh kombinasi hipnoterapi relax birth dan aromaterapi terhadap nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif di Klinik Pratama Puri Adisty Yogyakarta* [Disertasi doktoral, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta].
- Nurhayati, S., Wulandari, D., & Astuti, R. (2021). Efektivitas aromaterapi lavender dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala I. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 85–92.
- Putri, N., & Handayani, S. (2022). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri persalinan kala I. *Jurnal Kebidanan Nasional*, 10(1), 45–52. <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v5i1.1257>
- Rahmawati, D., Sari, P., & Lestari, A. (2021). Efektivitas aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan dan nyeri persalinan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(2), 88–95.
- Supariasa, I. D. N. (2021). *Penilaian status gizi*. EGC.
- Wijayanti, I., & Wardhani, Y. (2023). Efektifitas terapi musik terhadap pengurangan nyeri persalinan kala 1 fase aktif. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 2(4), 179–184. <https://doi.org/10.53770/amhj.v2i4.154>
- World Health Organization. (2023). *WHO recommendations on maternal and newborn care*. World Health Organization.
- Wulandari, F., Nurhayati, S., & Dewi, R. (2022). Kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri persalinan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 14(3), 120–128.