

## PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PERSALINAN

Devi Lismasari<sup>1\*</sup>, Yunita Anggriani<sup>2</sup>, Hellen Febriyanti<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : devilisma1989@gmail.com

### ABSTRAK

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) masih menjadi tantangan besar di Indonesia. Data WHO 2019 mencatat 295.000 kematian ibu global, dengan AKI Indonesia mencapai 305 per 100.000 kelahiran hidup dan AKB 24 per 1.000 kelahiran hidup. Salah satu upaya menekan AKI dan AKB adalah melalui pelayanan kebidanan berkesinambungan (*Continuity of Care*) yang mencakup asuhan kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir, serta konseling keluarga berencana (KB). Tujuan asuhan kebidanan ini yaitu asuhan kebidanan berkelanjutan mulai dari hamil, bersalin, nifas, bayi baru lahir, KB dengan intervensi komplementer gym ball untuk mengurangi nyeri punggung dan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri persalinan. Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus dalam rangkaian asuhan kebidanan berkelanjutan yang dilakukan di PMB Masna Dewi, S.Tr.Keb. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi rekam medis. Hasil asuhan kebidanan ini menunjukkan bahwa *gymball* efektif dalam mengurangi nyeri punggung yang dialami oleh Ny. Y dilihat dari skor penilaian nyeri menggunakan NRS saat pretest 5 dan saat posttest 3. Selain itu, aromaterapi lavender juga memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif dilihat dari skor nyeri sebelum diberikan intervensi adalah 6 dan setelah diberikan intervensi menurun menjadi 3. Disarankan hasil laporan asuhan kebidanan *Contenuity Of Care (COC)* ini dapat menambah pemberian asuhan kebidanan komplementer guna mengatasi permasalahan dengan masing-masing orang secara berkelanjutan terutama masalah nyeri punggung dan nyeri persalinan kala 1 fase aktif.

**Kata kunci** : COC, gymball, lavender, nyeri punggung, nyeri persalinan

### ABSTRACT

*Maternal Mortality Rate (MMR) and Infant Mortality Rate (IMR) remain significant challenges in Indonesia. According to WHO data from 2019, there were 295,000 global maternal deaths, with Indonesia's MMR reaching 305 per 100,000 live births and IMR at 24 per 1,000 live births. One of the efforts to reduce MMR and IMR is through Continuity of Care (COC) midwifery services, which include antenatal care, delivery, postpartum care, newborn care, and family planning (FP) counseling. The objective of this midwifery care is to provide continuous midwifery services from pregnancy, childbirth, postpartum, newborn care, and family planning, incorporating complementary interventions such as gym ball exercises to reduce back pain and lavender aromatherapy to alleviate labor pain. This case study employs a descriptive method with a case study approach within a series of continuous midwifery care conducted at PMB Masna Dewi, S.Tr.Keb. Data were collected through interviews, observations, and medical record documentation. The results of this midwifery care indicate that gym ball exercises were effective in reducing back pain experienced by Mrs. Y, as evidenced by the Numerical Rating Scale (NRS) pain assessment score decreasing from 5 (pre-test) to 3 (post-test). Additionally, lavender aromatherapy had a significant impact on reducing labor pain during the active phase of the first stage of labor, with pain scores decreasing from 6 before the intervention to 3 after the intervention. It is recommended that the findings from this Continuity of Care (COC) midwifery care report contribute to the implementation of complementary midwifery interventions to address individual patient needs continuously, particularly in managing back pain and labor pain during the active phase of the first stage of labor.*

**Keywords** : COC, gym ball, lavender, back pain, labor pain

## PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi salah satu indikator penting dalam menilai kualitas layanan kesehatan suatu negara. Menurut WHO (2019), sebanyak 295.000 wanita di dunia meninggal selama kehamilan, persalinan, atau setelah melahirkan. Di Indonesia, AKI pada tahun 2019 masih tinggi, yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup. Selain itu, angka kematian bayi (AKB) mencapai 24 per 1.000 kelahiran hidup, dan Angka Kematian Neonatal (AKN) sebesar 15 per 1.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2021). Di Provinsi Lampung, jumlah kematian ibu pada tahun 2020 tercatat sebanyak 187 kasus. Angka kematian bayi di provinsi ini mencapai 20 per 1.000 kelahiran hidup, sementara kematian post-neonatal sebesar 10 per 1.000 kelahiran hidup, dan angka kematian anak sebanyak 8 per 1.000 kelahiran hidup (Dinkes Prov. Lampung, 2022). Tingginya angka kematian ibu dan bayi menunjukkan perlunya perhatian khusus dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak.

Salah satu upaya untuk menurunkan AKI dan AKB adalah dengan menerapkan *Continuity of Care* (CoC), yaitu pelayanan kesehatan ibu yang berkesinambungan dari masa kehamilan, persalinan, nifas, hingga bayi baru lahir. CoC melibatkan tenaga kesehatan yang bekerja secara terkoordinasi dan berkelanjutan, sehingga dapat memberikan pelayanan yang lebih berkualitas dan efektif dari segi biaya (Pratami, 2019). Pelayanan CoC sejalan dengan tujuan Sustainable Development Goals (SDGs) nomor 3, yaitu memastikan kehidupan sehat dan kesejahteraan bagi semua usia, termasuk kesehatan ibu, bayi baru lahir, dan anak (SDGS, 2019). Dengan pendekatan ini, ibu hamil mendapatkan pemeriksaan rutin minimal empat kali selama kehamilan untuk mendeteksi dini risiko komplikasi yang dapat mengancam nyawa ibu dan janin (Dartiwen & Nurhayati, 2019).

Kehamilan merupakan periode yang dimulai sejak konsepsi hingga lahirnya janin, dengan durasi sekitar 40 minggu atau 280 hari. Perjalanan kehamilan dibagi dalam tiga trimester, masing-masing dengan perubahan fisiologis yang berbeda. Pada trimester pertama, ibu mengalami gejala seperti mual, muntah, dan lemas akibat perubahan hormonal (Sukarni I, 2013). Pada trimester kedua, tubuh mulai beradaptasi, sehingga ketidaknyamanan berkurang. Memasuki trimester ketiga, perubahan anatomi dan hormonal menyebabkan keluhan seperti nyeri punggung akibat pertumbuhan janin yang semakin besar (Tyastuti & Wahyuningsih, 2018). Nyeri punggung selama kehamilan terjadi karena perubahan postur akibat pergeseran pusat gravitasi tubuh ke depan, sehingga meningkatkan tekanan pada punggung bawah. Kondisi ini dapat memicu lengkung lumbar (lordosis) dan lengkung kompensasi spinalis torakik (kifosis), yang biasanya terjadi sejak bulan keempat kehamilan dan berlangsung hingga 12 minggu setelah melahirkan (Wahyunita et al., 2023).

Nyeri punggung adalah salah satu keluhan umum yang dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Perubahan postur tubuh akibat pertumbuhan janin menyebabkan peningkatan tekanan pada punggung bawah, yang sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman dan nyeri. Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil adalah latihan menggunakan gym ball. Gym ball dapat membantu memperbaiki postur tubuh, meningkatkan fleksibilitas otot, serta mengurangi tekanan pada tulang belakang. Latihan dengan gym ball juga merangsang refleks postural yang membantu ibu hamil menjaga keseimbangan tubuh, sehingga mengurangi ketegangan pada otot punggung. Selain itu, gerakan ringan dengan gym ball dapat meningkatkan sirkulasi darah dan meredakan kekakuan otot, yang pada akhirnya membantu mengurangi nyeri punggung selama kehamilan (Bakara et al., 2024).

Nyeri persalinan adalah bagian alami dari proses melahirkan, yang terjadi akibat kontraksi otot rahim untuk membuka serviks dan mendorong bayi ke jalan lahir. Rasa nyeri ini disebabkan oleh dilatasi serviks, hipoksia otot uterus saat kontraksi, dan peregangan segmen bawah rahim (Ayudarista & Herawati, 2023). Jika nyeri tidak tertangani dengan baik, dapat

menyebabkan kontraksi yang tidak terkoordinasi, memperpanjang proses persalinan, serta meningkatkan risiko komplikasi bagi ibu dan janin. Salah satu upaya untuk mengatasi nyeri persalinan yaitu dengan menggunakan aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender juga terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan. Minyak esensial lavender merangsang hipotalamus untuk menghasilkan enkefalin, yaitu zat alami dalam tubuh yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit (Apriyanti et al., 2017). Penelitian oleh Vaziri et al., (2017) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender selama persalinan dapat menurunkan skor nyeri secara signifikan. Studi lain oleh (Abnurama et al., 2019) juga menemukan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh terhadap pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif.

Masa nifas atau postpartum berlangsung selama enam minggu setelah melahirkan. Selama periode ini, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis untuk kembali ke kondisi sebelum hamil. Jika tidak mendapat perawatan yang baik, ibu berisiko mengalami komplikasi pascapersalinan (Yuliana & Hakim, 2020). Oleh karena itu, pelayanan kesehatan neonatal yang mencakup kunjungan neonatal pertama (KN1) sangat penting untuk mengurangi risiko kematian bayi pada periode awal kehidupan (KemenKes RI, 2021). Asuhan kebidanan juga mencakup program Keluarga Berencana (KB) untuk mengatur interval kehamilan dan menjaga kesehatan ibu serta bayi. Menurut WHO, KB membantu pasangan dalam menghindari kehamilan yang tidak direncanakan dan menentukan jumlah anak dalam keluarga sesuai dengan kondisi kesehatan dan ekonomi (Setyaningrum, 2016). Pemerintah telah mengupayakan peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak dengan memperkuat peran bidan dalam memberikan pelayanan kebidanan yang berkualitas. Menurut Kepmenkes No. 369 tentang Standar Profesi Bidan, tugas utama bidan adalah memastikan kesejahteraan ibu dan bayi dengan mencegah komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Bidan memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi kepada calon ibu mengenai pengelolaan nyeri persalinan melalui metode berbasis evidence-based practice, seperti pendekatan nonfarmakologis yang lebih aman, murah, dan efektif. Dengan pelayanan kebidanan yang berkesinambungan, kesejahteraan ibu dan bayi dapat lebih terjamin, sehingga menurunkan angka kematian ibu dan bayi di Indonesia.

Tujuan asuhan kebidanan ini yaitu asuhan kebidanan berkelanjutan mulai dari hamil, bersalin, nifas, bayi baru lahir, KB dengan intervensi komplementer gym ball untuk mengurangi nyeri punggung dan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri persalinan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus (*case study*) dalam asuhan *continuity of care* untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian serta respons pasien terhadap tindakan kebidanan. Studi ini dilakukan di PMB Masna Dewi, S.Tr.Keb. selama September hingga Desember 2024 dengan subjek penelitian ibu hamil yang menjalani asuhan kebidanan secara komprehensif, mencakup kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir, dan konseling KB. Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara dan observasi, meliputi data primer seperti keluhan nyeri punggung dan nyeri persalinan kala 1, serta data sekunder dari rekam medis seperti buku KIA dan kartu ibu. Pengumpulan data dilakukan dengan alat seperti stetoskop, doppler, dan timbangan, serta menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi rekam medis. Proses asuhan kebidanan berkelanjutan dilakukan dalam tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan penyusunan laporan. Pada tahap pelaksanaan, intervensi terapi komplementer diberikan, seperti latihan gym ball untuk mengurangi nyeri punggung pada trimester III kehamilan dan aromaterapi lavender saat persalinan kala 1 fase aktif. Evaluasi dilakukan melalui skala NRS untuk mengukur tingkat nyeri. Asuhan berlanjut hingga masa nifas, neonatus, menyusui, dan konseling KB. Data

dianalisis dengan melengkapi data subjektif dan objektif, mereduksi data, menyusun laporan, serta membandingkan temuan dengan teori yang ada. Penelitian ini juga menerapkan prinsip etika dengan informed consent dan menjaga kerahasiaan data responden.

## **HASIL**

Asuhan kebidanan pada Ny. Y mencakup berbagai tahap, mulai dari kehamilan, persalinan, bayi baru lahir, nifas, hingga penggunaan kontrasepsi. Pada kehamilan 32 minggu 2 hari, Ny. Y mengeluh nyeri punggung, namun tidak ditemukan risiko tinggi atau tanda bahaya kehamilan. Pemeriksaan objektif menunjukkan kondisi ibu dan janin dalam keadaan baik. Untuk mengatasi nyeri punggung, bidan memberikan edukasi serta latihan menggunakan gym ball. Setelah beberapa hari, Ny. Y melaporkan bahwa nyeri punggungnya berkurang. Pada evaluasi tanggal 25 Oktober 2024, skala nyeri menurun, dan bidan memberikan edukasi mengenai tanda-tanda persalinan serta persiapan menghadapi kelahiran.

Pada persalinan, Ny. Y yang hamil 38 minggu 4 hari datang dengan keluhan nyeri yang menjalar ke pinggang, serta keluar lendir bercampur darah. Kala I berlangsung dengan pemantauan ketat, menunjukkan kondisi ibu dan janin baik, serta kontraksi uterus yang sesuai. Nyeri yang dirasakan ibu diatasi dengan aromaterapi lavender menggunakan diffuser, yang terbukti membantu mengurangi rasa nyeri dan membuat ibu lebih rileks. Kala II berlangsung dengan baik, ditandai dengan pembukaan lengkap dan proses meneran yang dibantu oleh tenaga kesehatan. Bayi laki-laki lahir dengan selamat, menangis spontan, refleks aktif, serta kondisi fisik yang normal. Pada Kala III, plasenta lahir spontan tanpa komplikasi, dan uterus berkontraksi dengan baik. Kala IV dilakukan pemantauan pasca persalinan, termasuk observasi kondisi ibu dan pembersihan peralatan medis.

Pada bayi baru lahir, Ny. Y melaporkan bayinya dalam kondisi sehat tanpa keluhan. Bayi lahir cukup bulan dengan berat badan 3100 gram dan panjang 48 cm, serta APGAR skor 9/10 setelah 5 menit. Pemantauan dari KN1 hingga KN3 menunjukkan perkembangan berat badan yang baik, dari 3100 gram menjadi 3500 gram. Bidan memberikan tindakan berupa penyuntikan vitamin K, imunisasi HB0, serta edukasi kepada ibu mengenai perawatan tali pusat dan pentingnya pemberian ASI eksklusif. Pada masa nifas, Ny. Y mengalami pemulihan yang normal. Pada KF1, ibu mengeluh perut terasa mulas, namun pada kunjungan berikutnya (KF2 hingga KF4), tidak ditemukan keluhan. Pengamatan menunjukkan ASI keluar dengan lancar, tinggi fundus uteri mengalami perubahan sesuai dengan tahapan normal, dan perdarahan yang terjadi masih dalam batas wajar. Ibu juga diberikan edukasi mengenai tanda bahaya masa nifas serta pentingnya menyusui secara on demand dan eksklusif hingga bayi berusia enam bulan.

Sebagai akseptor KB, Ny. Y memilih KB suntik 3 bulan dengan alasan tidak mengganggu produksi ASI, lebih hemat, dan lebih mudah digunakan. Sebelum pemasangan, bidan memberikan edukasi mengenai tujuan, manfaat, serta berbagai pilihan kontrasepsi. Setelah memahami seluruh informasi, Ny. Y tetap memilih KB suntik 3 bulan, dan prosedur pemasangan dilakukan sesuai dengan standar medis. Secara keseluruhan, asuhan kebidanan pada Ny. Y berlangsung dengan baik tanpa komplikasi yang signifikan. Pendampingan dilakukan secara menyeluruh dari masa kehamilan hingga pasca persalinan dan penggunaan kontrasepsi, dengan pendekatan yang holistik dan berbasis pada kebutuhan serta kenyamanan pasien.

## **PEMBAHASAN**

Asuhan kebidanan pada ibu hamil, ibu bersalin, dan bayi baru lahir merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan ibu dan bayi. Berdasarkan hasil asuhan kehamilan pada Ny.

Y G2P1A0 usia kehamilan 32 minggu 2 hari, ibu mengalami ketidaknyamanan berupa nyeri punggung akibat perubahan postur tubuh dan peningkatan beban pada punggung bawah. Setelah diberikan intervensi menggunakan gym ball selama 7 hari, terjadi penurunan nyeri dari skala 5 menjadi skala 3, yang menunjukkan efektivitas metode ini dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian Janah dkk (2023) yang menunjukkan bahwa latihan menggunakan gym ball efektif dalam mengurangi nyeri punggung selama kehamilan.

Gym ball bekerja dengan membantu peregangan otot dan sendi panggul, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan keseimbangan tubuh. Selain itu, latihan ini juga membantu meningkatkan fleksibilitas dan sirkulasi darah, yang dapat mengurangi ketegangan pada punggung. Sejalan dengan penelitian Anggraini et al., (2022), latihan gym ball juga dapat merangsang refleks postural dan menjaga stabilitas otot-otot penyangga tulang belakang, sehingga mampu mengurangi nyeri melalui mekanisme gate control. Dalam mekanisme ini, stimulasi proprioseptif yang dihasilkan dari gerakan gym ball membantu menghambat transmisi sinyal nyeri ke otak, sehingga sensasi nyeri berkurang. Selain itu, gym ball memiliki keunggulan dibanding metode lain karena dapat meningkatkan kenyamanan ibu tanpa memberikan tekanan berlebih pada sendi. Oleh karena itu, gym ball dapat direkomendasikan sebagai terapi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, terutama pada trimester ketiga ketika beban tubuh semakin meningkat (Rakizah et al., 2023).

Pada proses persalinan, Ny. Y G2P1A0 hamil 38 minggu 4 hari datang dengan keluhan nyeri yang menjalar ke pinggang disertai lendir bercampur darah. Hasil pemeriksaan menunjukkan keadaan umum baik, tanda-tanda vital dalam batas normal, serta pembukaan serviks mencapai 4 cm dengan skala nyeri 6. Untuk mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif, dilakukan terapi aromaterapi lavender menggunakan diffuser selama 60 menit. Setelah intervensi, skala nyeri menurun menjadi 3, menunjukkan efektivitas aromaterapi dalam mengurangi nyeri persalinan. Sesuai dengan teori (Lestari & Rahmawati, 2024), nyeri persalinan dapat meningkatkan pelepasan hormon katekolamin dan steroid yang berpotensi menurunkan kontraksi uterus serta memperpanjang durasi persalinan. Aromaterapi bekerja dengan merangsang sistem limbik di otak, yang bertanggung jawab terhadap emosi dan respon tubuh terhadap stres, untuk menenangkan ibu dan meningkatkan pelepasan endorfin sebagai analgesik alami (Nurlatifah et al., 2023). Kandungan linalool dan linalyl acetate dalam lavender juga berkontribusi dalam memberikan efek relaksasi dan menghambat transmisi nyeri melalui mekanisme inhibisi impuls saraf ke otak (Tarsikah dkk, 2012).

Sejalan dengan penelitian Darmawan dkk (2022), aromaterapi lavender terbukti secara signifikan menurunkan intensitas nyeri kala I fase aktif dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapat intervensi. Selain itu, efek relaksasi dari aromaterapi lavender juga membantu mengurangi kecemasan ibu, sehingga proses persalinan dapat berlangsung lebih nyaman dan lancar. Setelah bayi lahir, dilakukan perawatan standar termasuk pemotongan tali pusat, inisiasi menyusui dini (IMD), serta pemantauan kondisi ibu dan bayi. Kala II berlangsung selama 50 menit, sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa kala II pada multipara biasanya berlangsung kurang dari 1 jam (Mutmainnah dkk, 2017). Kala III berlangsung selama 10–15 menit tanpa komplikasi, dengan manajemen aktif seperti pemberian oksitosin untuk membantu kontraksi uterus, peregangan tali pusat terkendali, dan massase fundus uteri untuk mencegah perdarahan postpartum. Pemantauan kala IV dilakukan selama 2 jam postpartum untuk memastikan uterus berkontraksi dengan baik dan mencegah komplikasi seperti atonia uteri yang dapat menyebabkan perdarahan postpartum (Walyani, 2016).

Pada asuhan bayi baru lahir (BBL), By. Ny. Y lahir dengan usia kehamilan 38 minggu 4 hari, berat badan 3100 gram, panjang badan 48 cm, lingkar kepala 35 cm, APGAR skor 9/10, suhu tubuh 36,8°C, dan jenis kelamin laki-laki. Bayi dalam kondisi sehat dan normal, serta



mengalami peningkatan berat badan dari 3100 gram (KNI) menjadi 3500 gram (KN3), menunjukkan pertumbuhan yang baik dan cukup optimal. Penatalaksanaan yang diberikan meliputi edukasi perawatan tali pusat untuk mencegah infeksi, anjuran pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan, serta pemberian vitamin K, salep mata, dan vaksin HB0 untuk mencegah perdarahan dan infeksi. Sesuai dengan teori (Prawirohardjo, 2016), perawatan tali pusat yang tepat dapat mencegah infeksi sistemik pada neonatus, sementara penelitian Wulandari & Roza (2018) menegaskan bahwa perawatan yang buruk dapat menyebabkan infeksi tali pusat dan tetanus neonatorum yang berisiko fatal bagi bayi. Jullien (2021) juga menekankan pentingnya menjaga kebersihan bayi, mempertahankan suhu tubuh dalam batas normal, serta memberikan imunisasi sesuai jadwal untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap berbagai penyakit.

Selain itu, IMD yang dilakukan segera setelah bayi lahir memiliki peran penting dalam meningkatkan bonding antara ibu dan bayi serta mempercepat stabilisasi suhu tubuh bayi. Studi oleh Widodo dkk (2019) menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan IMD memiliki risiko lebih rendah mengalami hipotermia dan memiliki refleks menyusu yang lebih baik dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan IMD. Secara keseluruhan, kondisi bayi yang stabil menunjukkan bahwa persalinan berjalan dengan baik tanpa komplikasi, dan ibu dapat langsung memberikan ASI kepada bayinya. Dengan demikian, pendekatan asuhan kebidanan yang holistik dari kehamilan, persalinan, hingga perawatan bayi baru lahir sangat berperan dalam memastikan kesehatan ibu dan bayi, serta meningkatkan kualitas layanan kebidanan secara keseluruhan. Implementasi metode non-farmakologis seperti gym ball dan aromaterapi dalam manajemen nyeri pada ibu hamil dan bersalin dapat menjadi alternatif yang aman dan efektif dalam mendukung proses kehamilan dan persalinan yang nyaman serta minim intervensi medis yang tidak perlu.

## **KESIMPULAN**

Telah dilakukan pengkajian data subjektif dan objektif pada Ny. Y selama masa kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir, dan keluarga berencana di PMB Masna Dewi, S.Tr.Keb. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa selama kehamilan Ny. Y mengeluhkan nyeri punggung, saat persalinan mengalami nyeri kala I fase aktif, sedangkan pada masa nifas, asuhan bayi baru lahir, dan keluarga berencana tidak ditemukan keluhan, dengan rencana penggunaan KB suntik 3 bulan. Pemeriksaan objektif menunjukkan keadaan umum baik dengan tanda-tanda vital dan hasil pemeriksaan fisik dalam batas normal. Ditemukan masalah kebidanan berupa nyeri punggung pada kehamilan dan nyeri persalinan, yang kemudian ditangani dengan intervensi berupa penggunaan gym ball selama 7 hari untuk mengatasi nyeri punggung dan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan nyeri, di mana nyeri punggung berkurang dari skala 5 menjadi 3, dan nyeri persalinan dari skala 6 menjadi 3. Seluruh intervensi yang diberikan telah dibandingkan dengan teori serta evidence-based practice dan terbukti sesuai dalam mendukung kenyamanan serta keselamatan ibu. Dengan demikian, asuhan kebidanan berkelanjutan yang diberikan telah berhasil mengurangi nyeri pada kehamilan dan persalinan, serta memastikan kondisi ibu dan bayi tetap dalam keadaan baik sesuai standar kebidanan yang berlaku.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada PMB kesempatan dan bimbingan yang diberikan selama pelaksanaan asuhan kebidanan berkelanjutan. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Ny. Y yang telah bersedia menjadi pasien dalam proses ini.

Partisipasi dan kerja sama yang diberikan sangat berarti dalam mendukung keberhasilan asuhan serta peningkatan ilmu dan keterampilan dalam praktik kebidanan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abnurama, L. N., Putri, R. D., Yantina, Y., & Amirus, K. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Midwifery Journal*, 1–5.
- Anggraini, C. S., Dewi, N. R., Ayubbana, S., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Literatur Review: Latihan Gym Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Literature Review: Gym Ball Exercise for Lower Back Pain in the Third Trimester of Pregnant Woman. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 168–172. <https://heanoti>.
- Apryanti, Y. P., Suhartono, S., & Ngadiyono, N. (2017). The Impact of Lavender Aromatherapy on Pain Intensity and Beta-Endorphin Levels in Post-Caesarean Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(5), 487–495. <https://doi.org/10.33546/bnj.199>
- Ayudarista, D. L., & Herawati, Y. (2023). Evaluasi Teknik Penanganan Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Di Klinik Zhafira Zarifa Kabupaten Karawang Tahun 2023 Lastriati Dewi Ayudarista 1 , Yanti Herawati 2. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(8), 1412–1419.
- Bakara, Z. A., Sembiring, A., & Tambun, M. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II di Puskesmas Kota Rih Pekan Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2022. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(2), 142–151. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v1i2.435>
- Dartiwen, & Nurhayati, Y. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. ANDI (anggota IKAPI).
- Dinkes Prov. Lampung. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Lampung. In *Dinas Kesehatan Provinsi Lampung* (Issue Mi).
- Jullien S. (2021). Sudden infant death syndrome prevention. *BMC pediatrics*, 21(Suppl 1), 320. <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02536-z>
- Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In *IT - Information Technology* (Vol. 48, Issue 1). <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- Lestari, S. O., & Rahmawati, R. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Di Desa Sungai Keledang Kota Samarinda Provinsi Kalimantan Timur. *Borneo Journal of Medical Laboratory Technology*, 6(2), 522–528. <https://doi.org/10.33084/bjmlt.v6i2.7092>
- Nurlatifah, T., Hernawati, Y., Meliyanti, M., Sari, D. P., Aisah, E., & . (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di PMB Ny. E Kecamatan Cugenang Kabupaten Cianjur Tahun 2023. *Department of Nursing, STIKes Jenderal Achmad Yani, Cimahi*, 1–7. <https://siakad.stikesdnhb.ac.id/>
- Pratami, E. (2019). *Evidence Based Dalam Asuhan Kebidanan*. EGC.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rakizah, I., Rahmawati, D. T., & Kadarsih, M. (2023). Studi Literatur Penggunaan Gym Ball Pada Ibu Hamil Primigravida Untuk Mempercepat Durasi Persalinan. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.58222/juvokes.v2i1.137>
- SDGS. (2019). *Pelaksanaan Pencapaian TPB/SDGs Indonesia 2019*. <https://sdgs.bappenas.go.id/website/wp-content/uploads/2023/11/Laporan-SDGs-2019.pdf?>
- Setyaningrum, E. (2016). *Pelayanan Keluarga Berencana*. Trans Info Media.
- Sukarni I, M. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Nuha Medika.
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2018). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Kemenkes RI.

- Vaziri, F., Shiravani, M., Najib, F. S., Pourahmad, S., Salehi, A., & Yazdanpanahi, Z. (2017). *Effect of Lavender Oil Aroma in the Early Hours of Postpartum Period on Maternal Pains, Fatigue, and Mood: A Randomized Clinical Trial. International Journal of Preventive Medicine*, 8, 1–7. <https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM>
- Wahyunita, V. D., Fasiha, F., Latifah, U., & Kutaromalus, S. S. (2023). Pengaruh Senam Hamil, Modul Dan Cara Tidur Yang Baik Terhadap Nyeri Punggung Pada Kehamilan. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.30591/siklus.v12i1.4192>
- Walyani, E. S. (2016). *Asuhan Kebidanan Pada persalinan dan bayi baru lahir*. PT. Pustaka Baru.
- Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2020). Tingkat Pengetahuan Ibu PostPartum Tentang Pesan Kunci Emodemo Asi Saja Cukup. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 1(1), 79–84. <https://ojs.widyagamahusada.ac.id>