

**PENGARUH AROMATERAPI *LAVENDER* DAN RELAKSASI
TERHADAP PENURUNAN NYERI LUKA *PERINEUM* PADA
IBU *POSTPARTUM* DI PUSKESMAS PATRANG
KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI



Oleh:

**RAIDA SAFIRA PUTRI
NIM. 20050041**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2024**

**PENGARUH AROMATERAPI *LAVENDER* DAN RELAKSASI
TERHADAP PENURUNAN NYERI LUKA *PERINEUM* PADA
IBU *POSTPARTUM* DI PUSKESMAS PATRANG
KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Penelitian Skripsi Dalam Rangka
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan pada Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



Oleh:

**RAIDA SAFIRA PUTRI
NIM. 20050041**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul hubungan Pengaruh Aromaterapi *Peppermint* Dan Relaksasi Terhadap Intensitas *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember, telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

Nama : Raida Safira Putri
 NIM : 20050041
 Hari, Tanggal : Rabu, 17 Juli 2024
 Program Studi : Kebidanan Program Sarjana
 Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji

Ketua Penguji,



Jamhariyah, S.ST., M.Kes
 NIDN. 4011016401

Penguji II



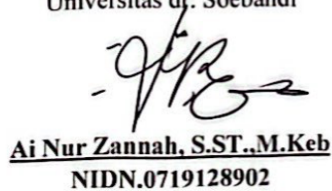
Jenie Palupi, S.Kp., M.Kes
 NIDN. 4019066901

Penguji III



Rizki Fitriandiyas, S.ST., M.Keb
 NIDN 0702068702

Mengesahkan,
 Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
 Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
 NIDN.0719128902

ABSTRAK

Permasalahan pada ibu bersalin dengan nyeri luka perineum dapat mencakup rasa sakit yang parah, sulitnya bergerak, kesulitan buang air besar atau kecil, risiko infeksi, serta mungkin juga dampak psikologis seperti kecemasan atau depresi. Penting untuk segera mengatasi luka secara medis dan mendapatkan perawatan yang tepat agar pemulihan ibu bisa berjalan dengan lancar. Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh Aromaterapi Lavender dan Relaksasi Terhadap Penurunan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Postpartum. Metode: Penelitian menggunakan jenis kuantitatif dengan rancangan Pra Eksperimental dan menggunakan *One Group Pra-Post test design*. Populasi ibu postpartum ke 1-3 yaitu 80, dengan teknik sampel menggunakan teknik Accidental Sampling di dapat sebanyak 15 responden. Metode untuk mengukur Nyeri Perineum menggunakan Skala Nyeri NRS (*Numeral Rating Scale*) Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah responden berikan aromaterapi lavender dan teknik relaksasi, diberikan 2 tetes pada tisu dihirup selama 20 menit dan relaksasi selama 15 menit dan dilakukan selama 7 hari berturut. Analisa data menggunakan uji paired sampel t-test. Hasil: Hasil dari Uji Paired sampel t-test nilai $0,000 < 0,05$ yang artinya Terdapat pengaruh Aromaterapi Lavender dan Relaksasi Terhadap Penurunan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Postpartum. Kesimpulan: Terdapat pengaruh Aromaterapi Lavender dan Relaksasi Terhadap Penurunan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Postpartum. Diharapkan untuk ibu postpartum selalu kontrol rutin apabila ada rasa nyeri perineumnya ke tenaga kesehatan terdekat dan menggunakan teknik non farmakologi yaity aromaterpai lavender dan relaksasi untuk mengatasi nyeri perineum pada ibu postpartum

Kata Kunci: Aromaterapi lavender ; Relaksasi ; luka perineum

ABSTRACT

Perineal pain is still an important problem in postpartum mothers. Because 70.9% of postpartum mothers experience perineal pain. Untreated perineal pain causes discomfort and can cause postpartum blues, stress, trauma, fear of injury, lack of appetite, difficulty sleeping, depression. In addition, it can affect the mother's psychological condition and ability for early mobilization. So, it can cause complications and discomfort. Perineal pain can be overcome by relaxing and lavender aromatherapy to reduce perineal pain, because the anticonvulsant and anti-depressant properties of lavender aromatherapy can provide calm. Objective: To determine the effect of Lavender Aromatherapy and Relaxation on Reducing Perineal Wound Pain in Postpartum Mothers. Method: This research uses a quantitative type with a Pre-Experimental design and uses a One Group Pre-Post test design. The population of postpartum mothers 1-3, with a sampling technique using the Accidental Sampling technique, was 15 respondents. The method for measuring Perineal Pain uses the NRS Pain Scale (Numerical Rating Scale) before and after the respondent is given lavender aromatherapy and relaxation techniques. Data analysis used the paired sample t-test. Results: The results of the paired sample t-test are $0.000 < 0.05$, which means there is an influence of Lavender Aromatherapy and Relaxation on reducing perineal wound pain in postpartum mothers. Conclusion: There is an influence of Lavender Aromatherapy and Relaxation on Reducing Perineal Wound Pain in Postpartum Mothers. It is hoped that postpartum mothers will always check regularly if they experience perineal pain with the nearest health worker.

Keywords: Lavender aromatherapy; Relaxation ; perineal wounds