

***Literature review: Aromaterapi untuk Mengurangi Nyeri dan Kecemasan***  
**Persalinan Kala I**

**Ulfah Hidayati**

Prodi Kebidanan, Institut Teknologi Bisnis dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia  
[ulfahhidayatimg13@gmail.com](mailto:ulfahhidayatimg13@gmail.com)

**ABSTRAK**

Persalinan merupakan proses alami dan fisiologis. Kontraksi sebagai kekuatan primer sering dikaitkan dengan rasa nyeri dan menimbulkan emosi negatif yaitu kecemasan. Rasa nyeri dan cemas akan memengaruhi kemajuan persalinan. Nyeri dan kecemasan persalinan dapat dikurangi dengan pemberian aromaterapi. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui aromaterapi dapat mengurangi nyeri dan kecemasan pada persalinan kala I. Artikel ini menggunakan metode *literature review* dengan kata kunci “*aromatherapy*”, “*pain*”, “*anxiety*”, dan “*labour*” yang diambil dari Pubmed dan ScieneDirect. Artikel yang didapat kemudian disaring sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil seleksi didapatkan 4 artikel. Kesimpulan dari 4 artikel yang didapat aromaterapi dapat digunakan untuk menurunkan nyeri dan kecemasan kala I.

**Kata Kunci:** aromaterapi, nyeri, kecemasan, persalinan, terapi non farmakologi

**ABSTRACT**

Labor is a natural and physiological process. Contractions, as the primary force of labor, are often associated with pain and can trigger negative emotions, particularly anxiety. Both pain and anxiety can affect the progress of labor. Labor pain and anxiety can be reduced through the use of aromatherapy. This article aims to determine whether aromatherapy can reduce pain and anxiety during the first stage of labor. A literature review method was used, with the keywords "aromatherapy", "pain", "anxiety", and "labor" searched on PubMed and ScienceDirect. The retrieved articles were filtered based on inclusion and exclusion criteria. Four articles were selected for review. The conclusion from the reviewed articles indicates that aromatherapy can be used to reduce pain and anxiety during the first stage of labor.

**Keywords:** aromatherapy, pain, anxiety, labor, non-pharmacological therapy

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis mengeluarkan hasil konsepsi dari uterus. Proses ini terdiri dari: kala I kontraksi dan dilatasi serviks, kala II proses kelahiran bayi, kala III kelahiran plasenta, dan kala IV pemantauan ibu sampai 2 jam setelah melahirkan. Proses persalinan kala I membutuhkan kontraksi uterus teratur sebagai kekuatan primer dan sebagian besar digambarkan dengan rasa nyeri. Persepsi nyeri setiap orang berbeda. Kontraksi uterus memiliki fungsi kemajuan persalinan seperti: dilatasi dan penipisan serviks, penekanan bagian panggul, serta terjadi peregangan vagina dan perineum. Sebagian besar ibu akan merasa takut adanya nyeri persalinan. Kondisi ini menimbulkan emosi perasaan negatif seperti: cemas, ketakutan, kehilangan rasa aman, dll (Beyable et al., 2022).

Nyeri yang dialami ibu memiliki dampak negatif pada sistem pernafasan, salah satunya terjadi hiperventilasi. Terjadinya hiperventilasi mengakibatkan alkalosis dan penurunan suplai oksigen ke janin. Selain itu, nyeri meningkatkan kadar katekolamin dan kortisol. Peningkatan tersebut mengganggu produksi hormon oksitosin yang berfungsi untuk kemajuan persalinan (Alehagen et al., 2001). Nyeri, cemas dan stres saat persalinan yang tidak ditangani memiliki dampak negatif pada ibu dan janin (Beyable et al., 2022).

Kecemasan persalinan timbul karena peningkatan epinefrin dan norepinefrin. Peningkatan hormon tersebut, mengakibatkan kontraksi uterus menurun, muncul masalah persalinan, dan gangguan tonus otot. Peningkatan kecemasan ibu

bersalin antara lain: stres, tingkat pendidikan rendah, kesadaran kesehatan kurang, dan kehidupan sosio-ekonomi kurang baik. Kecemasan juga dapat memengaruhi tingkat nyeri. Kecemasan dan nyeri memberikan pengaruh proses persalinan (Ebrahimian et al., 2022).

Nyeri dan cemas pada persalinan diatasi dengan 2 metode: terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi yang umum digunakan antara lain: teknik relaksasi, pemijatan, penggunaan aromaterapi, dll (Hidayati, 2024).

Dalam bidang kesehatan aromaterapi berfungsi sebagai penenang, meningkatkan semangat, dan meningkatkan stamina tubuh. Aromaterapi ini didapatkan dengan melakukan ekstraksi pada bagian tanaman seperti: daun, bunga, biji, akar, batang, dll. (Zelna dan Nurhidayah, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Novita et al. (2022) pengaruh aromaterapi lavender terhadap nyeri persalinan kala I dengan melibatkan 30 ibu bersalin. Hasil penelitian adalah aromaterapi lavender memiliki pengaruh yang signifikan. Hasil uji statistik pada sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan  $p= 0,000$ . Penelitian Wulandesy et al. (2023) membuktikan aromaterapi lavender dapat mengurangi kecemasan pada persalinan kala I fase aktif. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi  $p= 0,000$ . Membuktikan aromaterapi lavender efektif mengurangi kecemasan persalinan kala I fase aktif.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan tinjauan aromaterapi dapat mengurangi nyeri dan kecemasan pada persalinan kala I.

**METODE**

**Pencarian artikel**

Review artikel dilakukan untuk mengetahui penggunaan aromaterapi dapat mengurangi nyeri dan kecemasan persalinan kala I. Artikel yang dipilih merupakan artikel yang dapat diakses dimana saja menggunakan internet dan tersedia pada *electronic data based*. Penulisan artikel ini menggunakan *electronic data based*: ScienceDirect dan Pubmed. Kata kunci untuk menyeleksi artikel “*aromatherapy*”, “*pain*”, “*anxiety*”, dan “*labour*”.

**Kriteria**

Kriteria inklusi: 1) Artikel memuat tentang penggunaan aromaterapi dapat mengurangi nyeri dan kecemasan persalinan kala I. 2) Artikel hasil dari penelitian. 3) Menggunakan Bahasa Inggris. 4) Diterbitkan secara lengkap. 5) Artikel yang diterbitkan antara tahun 2020-2025.

Kriteria eksklusi: 1) Artikel dari hasil tinjauan. 2) Tidak menggunakan Bahasa Inggris

**Alur Pencarian**

Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci “*aromatherapy*”, “*pain*”, “*anxiety*”, dan “*labour*” pada ScienceDirect dan Pubmed. Artikel kemudian diseleksi menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Artikel yang memenuhi syarat kemudian dianalisa.

**Ekstraksi Artikel**

Artikel yang telah lulus seleksi kemudian dilakukan ekstraksi berdasarkan *data based*, penulis, tahun terbit, dan hasil penelitian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pencarian menggunakan kata kunci didapatkan Pubmed 9 artikel dan SciencDirect 541 artikel. Kemudian artikel diseleksi kembali menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan Pubmed 1 artikel dan ScienceDirect 3 artikel

Tabel 1. Hasil ekstraksi artikel

<i>Data Based</i>	Penulis	Tahun Terbit	Hasil Penelitian
Pubmed	Scandurra et al.	2022	Penelitian ini dilakukan pada kelompok kontrol dan eksperimen. Masing-masing kelompok terdiri dari 44 ibu yang dipilih menggunakan <i>randomizes controlled study</i> . Pada kelompok eksperimen diberikan minyak esensial neroli menggunakan alat difus. Pengukuran nyeri menggunakan <i>Visual Analogue Scale (VAS)</i> . Pengukuran kecemasan: <i>Visual Analogue Scale for Anxiety (VAS-A)</i> dan <i>State-Trait Anxiety Inventory Form-Y</i>

			<p>(STAI-Y). Nyeri dan kecemasan diukur pada fase laten, fase aktif awal, dan fase aktif akhir. Hasilnya pada kelompok eksperimen memiliki persepsi nyeri dan kecemasan yang lebih rendah dibandingkan pada kelompok kontrol.</p>
ScienceDirect	Nascimento et al.	2025	<p>Penelitian dilakukan pada 2 kelompok (eksperimen dan placebo) masing-masing kelompok terdiri dari 42 ibu yang dipilih menggunakan <i>randomized controlled clinical trials</i>. Kelompok eksperimen diberikan aromaterapi <i>Citrus sinensis L.</i> Alat ukur yang digunakan untuk menilai nyeri adalah VAS sedangkan kecemasan menggunakan STAI-E. Tingkat nyeri dan cemas diukur saat proses persalinan kala I. Limonene pada aromaterapi <i>Citrus sinensis L.</i> yang digunakan dapat menurunkan nyeri dan cemas yang muncul selama persalinan kala I.</p>
ScienceDirect	Sirkeci et al	2023	<p>Penelitian dilakukan pada 3 kelompok masing-masing terdiri dari 15 ibu (kelompok <i>ylang-ylang oil, lemon oil</i>, dan kontrol). Sampel dipilih menggunakan <i>randomized controlled trials</i>. Nyeri dan cemas pada ibu bersalin kala I diukur 2 kali, yaitu sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Alat ukur nyeri VAS dan cemas menggunakan <i>state anxiety inventory</i>. Intervensi diberikan minyak esensial menggunakan metode inhalasi. Sesudah intervensi dilakukan penilaian 2 kali saat</p>

---

ScienceDirect Karatopuk dan Yarici 2023

pembukaan 5-7 (VAS dan *state anxiety inventory*), pembukaan 8-10 untuk VAS, dan *state anxiety inventory* setelah persalinan selesai. Hasil penelitian pemberian aromaterapi *ylang-ylang oil* dan *lemon oil* dengan metode inhalasi dapat mengurangi nyeri dan kecemasan pada persalinan kala 1 fase aktif.

Penelitian dilakukan dengan membentuk 3 kelompok masing-masing terdiri dari 40 ibu sebagai kelompok kontrol, 44 ibu mendapatkan esensial lavender dengan inhalasi dan 37 ibu mendapatkan pemijatan menggunakan esensial lavender. Sampel dipilih menggunakan *randomized controlled trial*. Pemberian esensial lavender dilakukan pada fase laten, fase aktif, dan fase transisi. Kelompok pemijatan esensial lavender mendapat 5 tetes dan pemijatan pada tulang sakral selama 15 menit, kelompok intervensi mendapatkan 2 tetes yang diberikan di telapak tangan untuk dihirup selama 3 menit. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini VAS dan *Postpartum Assessment of Women Survey* (PAWS) Hasil penelitian menunjukkan penggunaan esensial lavender dapat menurunkan nyeri persalinan kala I. Metode inhalasi efektif untuk fase laten dan metode pemijatan efektif untuk fase aktif dan transisi.

---

### **Aromaterapi dengan Metode Inhalasi**

Teknik relaksasi pernafasan merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologis yang umum digunakan saat proses persalinan. Teknik ini bekerja dengan merangsang pelepasan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF), memberikan stimulasi kelenjar hipofisis untuk memproduksi *Proopiomelanocortin* (POMC), kemudian pelepasan endorfin dan enkefalin meningkat. Kedua senyawa tersebut bermanfaat mengurangi nyeri dan kecemasan, serta membuat tubuh menjadi rileks (Zafani dan Nurhidayah, 2024).

Aromaterapi dengan metode inhalasi secara umum dapat digunakan pengobatan komplementer untuk meredakan nyeri dan kecemasan, selain itu untuk peningkatan kesehatan tubuh. Metode menggunakan minyak esensial yang dapat menguap dan diserap melalui saluran pernapasan (Chen et al., 2025).

Hasil penelitian Scandurra et al. (2022) menunjukkan penggunaan minyak esensial *neroli* dengan metode inhalasi efektif dalam menurunkan nyeri dan kecemasan pada kala I persalinan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Astuti et al. (2024), bahwa *neroli* memiliki manfaat mengurangi nyeri. *Neroli* didapat dengan melakukan ekstraksi bunga *Citrus aurantium L.* dan mengandung manfaat yang berguna sebagai analgesik ringan, antiinflamasi, antidepresan, serta sedatif ringan (Jeannot et al., 2005).

Nascimento et al (2025) meneliti manfaat aromaterapi berbasis *Citrus sinensis L.*, yang mengandung *hesperidin*. *Hesperidin* fungsi memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan fungsi kerja pembuluh darah, antioksidan dan antiinflamasi. Fungsi

lainnya untuk membantu menurunkan kecemasan dan nyeri selama persalinan (Dewi dan Astuti, 2023).

Sirkeci et al. (2023) melakukan penelitian penggunaan *ylang-ylang* dan *lemon oil* menggunakan inhalasi secara signifikan menurunkan nyeri dan kecemasan dibandingkan kelompok kontrol. Minyak *ylang-ylang* dapat menurunkan tekanan darah, memperbaiki suasana hati, dan ansiolitik (Zhang et al., 2018). Sedangkan pada minyak *lemon* mengandung *limonene* dan senyawa antinosiseptif. Zat ini menurunkan produksi prostaglandin, sehingga nyeri berkurang. Komponen lain pada minyak *lemon* seperti *flavonoid*, tanin, dan saponin berfungsi sebagai antioksidan dan penenang (Putra dan Rizqi, 2024)

### **Aromaterapi Kombinasi dengan Pemijatan**

Karatopuk dan Yarici (2023) meneliti minyak esensial lavender dapat mengurangi nyeri kala I persalinan. Hasil penelitian metode inhalasi lebih efektif pada fase laten, sedangkan untuk fase aktif dan transisi lebih efektif menggunakan pemijatan menggunakan minyak lavender.

Kandungan pada lavender terdapat *linalool* dan *linalyl acetate* keduanya dapat memberikan efek relaksasi. Ketika ibu menghirup aroma lavender, otak merespon menghasilkan endorfin. Lavender juga memiliki kandungan analgesik yang berperan dalam menurunkan nyeri (Ashar dan Hudiyawati, 2025).

Minyak lavender yang digunakan dalam pemijatan pada area punggung ibu, dapat mengurangi nyeri yang timbul akibat kontraksi. Pemijatan memberikan efek baik, antara lain; relaksasi otot, memperlancar

aliran darah, dan menenangkan sistem saraf. Manfaat lain dari pemijatan adalah menurunkan stres dan meningkatkan kenyamanan selama proses persalinan (Kundarti et al., 2014). Hal ini terjadi karena pemijatan merupakan stimulasi pelepasan endorfin, hormon yang dapat meredakan nyeri (Wahyuningsih, 2024).

## KESIMPULAN

Hasil pengkajian dari 4 artikel penelitian dapat disimpulkan aromaterapi dengan metode inhalasi dapat menurunkan tingkat nyeri dan kecemasan selama proses persalinan kala I. Aromaterapi yang digunakan penelitian ini antara lain: *neroli*, *ylang-ylang*, *lemon*, lavender, *Citrus sinensis L*, dan *Citrus aurantium L*. Kandungan yang terdapat pada aromaterapi memiliki efek analgesik yang mampu menurunkan nyeri. Selain itu, terdapat kandungan sedatif yang mampu memberikan rasa rileks dan tenang sehingga kecemasan berkurang

Kombinasi aromaterapi inhalasi dan pemijatan pada salah satu penelitian menyebutkan efektif untuk mengurangi persalinan kala I fase aktif. Karena pemijatan sendiri memiliki fungsi menenangkan saraf dan merangsang sekresi endorfin. Hormon tersebut menjadikan respon tubuh terhadap rasa nyeri berkurang dan kecemasan menurun.

## DAFTAR PUSTAKA

Alehagen, S., Wijma, K., Lundberg, U., & Al, E. (2001). Catecholamine and cortisol reaction to childbirth. *Int. J. Behav. Med.*, 8, 50–65. [https://doi.org/https://doi.org/10.1207/S15327558IJB0801\\_04](https://doi.org/https://doi.org/10.1207/S15327558IJB0801_04)

Ashar, B. H. D. (2025). Pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi fraktur orif. *Jurnal Penelitian Perawat Indonesia*, 7(1), 571–578. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/5617/3914>

Astuti, L., Ariani, D., & Boediarsih. (2024). Pengaruh kombinasi aromaterapi dan relaksasi napas dalam terhadap nyeri persalinan kala I di Puskesmas Geyer I. *Jurnal Kebidanan*, XVII(01), 22–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.35872/jurkeb.v16i01.716>

Beyable, A. A., Bayable, S. D., & Ashebir, Y. G. (2022). Pharmacologic and non-pharmacologic labor pain management techniques in a resource-limited setting: A systematic review. *Annals of Medicine and Surgery*, 74(December 2021), 103312. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.103312>

Chen, H. B., Zhang, Y. D., Qin, Y., Jiang, H. Y., Wang, L. N., & Gu, W. (2025). Inhalation aromatherapy for the treatment of comorbid insomnia: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 16(March). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1485693>

Dewi, K. D. M. S., & Astuti, N. M. W. (2023). “Analisis senyawa flavonoid pada jeruk manis (citrus sinensis l.) sebagai pengobatan wasir.” *Prosiding Workshop Dan Seminar Nasional Farmasi*, 2, 759–768. <https://doi.org/10.24843/wsnf.2022.v02.p60>

Ebrahimian, A., Bilandi, R. R., Bilandī, M. R. R., & Sabzeh, Z. (2022). Comparison of the effectiveness of virtual reality and chewing mint gum

- on labor pain and anxiety: a randomized controlled trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-04359-3>
- Hidayati, U. (2024). Literature review : pijat punggung untuk mengurangi nyeri persalinan kala i. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, XV(2), 20–25. <https://ejurnal.ibisa.ac.id/index.php/jkk/article/view/387/354>
- Jeannot, V., Chahboun, J., Russell, D., & Baret, P. (2005). Quantification and determination of chemical composition of the essential oil extracted from natural orange blossom water (*Citrus aurantium* L. ssp. *aurantium*). *International Journal of Aromatherapy*, 15(2), 94–97. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijat.2005.03.012>.
- Karatopuk S, Y. F. (2023). Determining the effect of inhalation and lavender essential oil massage therapy on the severity of perceived labor pain in. *Explore*, 19(1), 107–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.explore.2022.08.006>.
- Kundarti, F. I., Titasari, I., & Windarti, N. T. (2014). Pengaruh pijat aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri persalinan kala i fase aktif. *Kebidanan*, 3(1), 55–65. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1078145&val=12512&title=Pengaruh Pijat Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1078145&val=12512&title=Pengaruh%20Pijat%20Aromaterapi%20Lavender%20Terhadap%20Tingkat%20Nyeri%20Persalinan%20Kala%20I%20Fase%20Aktif)
- Nascimento, J. C., Goncalves, V. S. dos S., Souza, B. R., Nascimento, L. de C., Carvalho, B. M., Nogueira, P. C., Santos, J. P., Borges, L. P., Goes, T. C., Souza, J. B. de, Coutinho, H. D., & Gumaraes, A. G. (2025). Effectiveness of aromatherapy with sweet orange oil (*Citrus sinensis* L.) in relieving pain and anxiety during labor. *Explore*, 21(1), 103081. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.explore.2024.103081>.
- Novita, N., Setiawati, D., & Fiesta, O. (2022). Penurunan nyeri persalinan kala I dengan aromaterapi lavender. *Journal of Complementary in Health*, 1(2), 40–46. <https://doi.org/10.36086/jch.v1i2.1118>
- Putra, Y. W., & Rizqi, A. S. (2024). Essential oil lemon untuk menurunkan nyeri. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 6744–6748. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i3.37055>
- Scandurra, C., Mezzalira, S., Cuttillo, S., Zapparella, R., Statti, G., Maldonato, N. M., Locci, M., & Bochicchio, V. (2022). The Effectiveness of Neroli Essential Oil in Relieving Anxiety and Perceived Pain in Women during Labor: A Randomized Controlled Trial. *Healthcare (Switzerland)*, 10(2). <https://doi.org/10.3390/healthcare10020366>
- Sirkeci, I., Cagan, O., & Koc, S. (2023). The effect of ylang oil and lemon oil inhalation on labor pain and anxiety pregnant women: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 52. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101748>.
- Wahyuningsih, D. (2024). Pemberian endorphine massage dengan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala i. *Lentera*, 4(2), 226–231. <https://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/lentera/article/download/328/193/1189>



- Wulandesy, P., Setiawandari, & Khoirul Waroh, Y. (2023). Aromaterapi lavender esensial oil mengurangi kecemasan primigravida inpartu kala 1 fase aktif. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian*, 32, 2875–2884.
- Zelna, Z., & Nurhidayah, A. (2024). Alleviating labor pain with neroli aromatherapy and breath relaxation a clinical investigation. *Health Innovatian Midwifery & Child Practice*, 1(1), 25–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.69725/imchp.v1i1.80>
- Zhang, N., Zhang, L., Feng, L., & Yao, L. (2018). Cananga odorata essential oil reverses the anxiety induced by 1-(3-chlorophenyl) piperazine through regulating the MAPK pathway and serotonin system in mice. *Journal of Ethnopharmacology*, 219, 23–30. <https://doi.org/http://doi.org/10.1016/j.jep.2018.03.013>