

**PENYULUHAN TENTANG MANFAAT AROMATERAPI SEREH (*CYMBOPOGON CITRATUS*) DENGAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN NYERI PASECTIO CAESAREAA *SECTIO CAESAREA* DI PMB LISNANI ALI BANDAR LAMPUNG**

Iin Wahyuni<sup>1</sup>, Dita Selvia Aditia<sup>2</sup>, Septi Ristiyana<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Departemen Kebidanan, Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan

<sup>1,2</sup>Prodi D III Kebidanan STIKes Adila Bandar Lampung

Email:iinwahyuni189@gmail.com, no Telpon/HP. 08117279716

**Abstrak**

Persalinan *sectio caesarea* memiliki nyeri lebih tinggi sekitar 27,3% dibandingkan dengan persalinan normal sekitar 9% (Utami 2016). Tindakan *sectio caesarea* dapat menyebabkan nyeri dan mengakibatkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan karena adanya pembedahan. Persalinan dengan metode ini banyak membuat pasien merasa tidak nyaman. Ketidaknyamanan yang dirasakan pasien post *sectio caesarea* dapat menyebabkan risiko komplikasi pada bayi maupun pada ibu (Whalley, 2008). Penanganan yang sering dilakukan untuk menurunkan nyeri pasci *sectio caesarea* berupa penanganan farmakologi. Dalam upaya mengurangi penggunaan obat beracun kimia perlu rasanya kita sebagai warga Indonesia dilakukanlah teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi, dalam keadaan relaksasi secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon *endorphin*, hormon ini merupakan analgesik alami dari tubuh sehingga nyeri akan berkurang (Linatu Sofiah, Atun Raudotul, 2015) dan serih / *cymbopogon citratus* (lemongrass) yang menghasilkan minyak aromaterapi yang dihasilkan dari aromaterapi serih berfungsi sebagai antidepresan, yaitu menekan dan menghilangkan depresi atau stress sehingga mampu menimbulkan rasa rileks baik badan maupun pikiran (Sumiartha, 2012). Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan informasi tentang manfaat aromaterapi serih (*cymbopogon citratus*) dengan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pasci *sectio caesarea*. Hasil evaluasi dari sebanyak 5 Ibu yang melahirkan *sectio caesarea* seluruh peserta dapat memahami dengan baik tujuan dan teknik pengobatan yang diberikan dalam upaya mengurangi rasa nyeri setelah persalinan *sectio caesarea*. Dengan adanya edukasi terkait penanganan nyeri pasci *sectio caesarea* persalinan dengan metode *sectio caesarea* ini, diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan ibu, suami serta keluarga dalam membantu dan mendukung keberhasilan pengurangan rasa nyeri ini secara lebih aman dan nyaman.

**Kata kunci** : Aromaterapi Serih, Relaksasi, Nyeri, *Sectio Caesarea*

**Abstract**

*Sectio caesarea* labor pain has more than 27.3% compared to normal labor around 9% (Utami 2016). *Sectio caesarea* can cause pain and result in changes in tissue continuity due to surgery. Delivery with this method makes a lot of patients feel uncomfortable. The discomfort felt by post- *sectio caesarea* patients can lead to the risk of complications for both the baby and the mother (Whalley, 2008). Handling that is often done to reduce post- *sectio caesarea* pain is in the form of pharmacological treatment. In an effort to reduce the use of

chemical drugs, it is necessary for us as citizens of Indonesia to do a finger relaxation technique to help the body, mind and to achieve relaxation, in relaxation the soul will naturally trigger the release of endorphins, this hormone is a natural relaxation of the body so that pain will be reduced. , atun raudotul, 2015) and lemongrass / cymbopogon citratus (lemongrass) which produce aromatherapy oil produced from lemongrass aromatherapy which functions as an antidepressant, which suppresses and eliminates depression so that it can cause a sense of relaxation for both body and mind (Sumiartha, 2012). This community service is carried out by providing information about the benefits of lemongrass aromatherapy (cymbopogon citratus) with finger grip relaxation techniques on reducing pain after sectio caesarea. The results of the evaluation of as many as.... Mothers who gave birth to Sectio caesarea, all participants could understand well the goals and techniques of treatment given in an effort to reduce pain after cesarean delivery. With this education related to the management of post-partum pain with the *sectio caesarea* method, it is hoped that it will increase the knowledge of mothers, husbands, and families in helping and supporting feeling relief in a safer and more comfortable way.

**Keywords: Lemongrass Aromatherapy, Relaxation, Pain, Sectio Caesarea**

## 1. PENDAHULUAN

Persalihan *Sectio caesarea* merupakan persalinan buatan dimana janin dilahirkan melalui tindakan pembedahan, berupa irisan diperut ibu (laparotomi) dan rahim (Histerektomi) untuk mengeluarkan bayi (Mutia, 2018). Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) menetapkan standar rata – rata *Sectio caesarea* di sebuah Negara adalah sekitar 5-15 % per 1.000 kelahiran hidup di dunia. Standar *Sectio caesarea* di rumah sakit pemerintah kira – kira 11% sementara rumah sakit swasta bisa lebih dari 30%. Menurut WHO, peningkatan persalihan dengan *Sectio caesarea* di seluruh Negara selama tahun 2007 – 2008 yaitu 110.000 per kelahiran di seluruh dunia (Kounteya, 2010)

angka persalihan *Sectio caesarea* di provinsi Lampung tahun 2013 menurut hasil Risesdas sekitar 4,5% angka kejadian *Sectio caesarea* di Kota Bandar Lampung pada tahun 2012 adalah 3,401 dari 170.000 persalihan (20%) dari sejumlah persalihan.

Persalihan *sectio caesarea* memiliki nyeri lebih tinggi sekitar 27, 3% dibandingkan dengan persalihan normal sekitar 9% (Utami 2016). Tindakan *sectio*

*caesarea* dapat menyebabkan nyeri dan mengakibatkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan karena adanya pembedahan. Tindakan *Sectio caesarea* menggunakan anestesi agar pasien tidak merasa nyeri pada saat pembedahan. Namun setelah selesai operasi, saat pasien mulai sadar dan efek anestesi sudah tidak bereaksi, pasien akan merasa nyeri di daerah sayatan yang membuat pasien merasa tidak nyaman. Ketidaknyamanan yang dirasakan pasien post *Sectio caesarea* dapat menyebabkan risiko komplikasi pada bayi maupun pada ibu (Whalley, 2008).

Secara psikologis tindakan *sectio caesarea* berdampak terhadap rasa takut dan cemas terhadap nyeri yang dirasakan setelah analgesik hilang (puji astutik, 2017). Dampak nyeri terhadap ibu, yaitu terbatasnya *Activity Daily Living* (ADL) *bonding attachment* (ikatan kasih sayang) dan mobilisasi ibu karena adanya peningkatan intensitas nyeri apabila ibu bergerak. Dampak nyeri terhadap bayi yaitu dalam pemberian ASI, dan kurangnya perawatan bayi yang dilakukan oleh ibunya sehingga ASI sebagai makanan terbaik dan mempunyai banyak

manfaat bagi bayi tidak dapat diberikan secara optimal (Indiarti, 2009).

Management non farmakologi yang sering diberikan antara lain yaitu dengan meditasi, latihan *autogenic*, latihan reaksi progresif, *guided imagery*, nafas ritmik, *operant contioning*, *biofeedback*, membina hubungan terapeutik, stimulus kutaneus, *hypnosis* musik, *acupressure*, *aromateraphy* (Andarmoyo, 2013). Menurut penelitian (puji astutik, 2017), tentang pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien Post *Sectio caesarea* di Ruang Delima RSUD Kertosono. sereh / *Cymbopogon citratus* (lemongrass) merupakan salah satu tumbuhan yang dapat digunakan untuk relaksasi bagi post partum blues dan menghasilkan minyak aroma terapi adalah tanaman sereh (*Cymbopogon citratus*) atau lemongrass. Minyak aromaterapi yang dihasilkan dari aromaterapi sereh berfungsi sebagai antidepresan, yaitu menekan dan menghilangkan depresi atau stress sehingga mampu menimbulkan rasa rileks baik badan maupun pikiran (Sumiartha, 2012). Sereh dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgentika, antipiretika, anti inflamasi, antioksidan, dan antidepresan.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Adapun Metode dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan dan diskusi dengan tujuan untuk dapat mengedukasi ibu postpartum dengan tindakan *Sectio caesarea* dalam mengurangi keluhan rasa nyeri pascetio caesareaa persalinan. Panitia pelaksana terdiri dari : ketua tim dan anggota yang berasal dari dosen dan mahasiswa Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan dan STIKes Adila. Diawali dengan pemberian penyuluhan untuk memperkenalkan metode non

farmakologi dala memaksimalkan percepatan pengurangan rasa nyeri tentunya dengan teknik relaksasi genggam jari dan penggunaan aromatherapy sereh. Kegiatan ini dilakukan di ..... para peserta penyuluhan juga turut serta mengikuti aktif berperan sebagai mitra dalam kegiatan ini.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bertujuan Meningkatkan tingkat pengetahuan ibu postpartum dengan metode *Sectio caesarea* melalui penggunaan metode aromaterapi sereh (*Cymbopogon Citratus*) dan teknik relaksasi genggam jari untuk penurunan nyeri pascetio caesareaa *sectio caesareaa* bentuk tridharma perguruan tinggi bagi dosen di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan.

kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Februari 2022 pada pukul (09.00- 11.30) WIB di PMB Lisnani Ali Penyelenggara dalam penyuluhan ini yaitu Ketua (Iin Wahyuni, S.ST, M.Tr.Keb), Sekretaris (Dita Selvia Aditia, M.Tr.Keb), (Septi Ristiyana, S.ST.,M.Kes). Kegiatan dimulai dengan pembukaan, kemudian kata sambutan dari yang mewakili PMB Lisnani Ali, dan dilanjutkan dengan pemberian materi tentang manfaat aromaterapi sereh (*cymbopogon citratus*) dengan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pascetio caesareaa *sectio caesarea* dan diakhiri dengan diskusi. Pada saat demonstrasi berlangsung, para peserta terlihat sangat antusias, aktif. Jumlah peserta pada kegiatan ini sebanyak 5 orang yang terdiri dari ibu postpartum dengan metode persalinan *sectio caesarea* didampingi keluarga. Hasil evaluasi seluruh peserta dapat memahami dengan baik tujuan dan teknik pengobatan yang diberikan dalam upaya mengurangi rasa nyeri setelah persalinan *Sectio caesarea*.

#### 4. SIMPULAN

Melalui kegiatan penyuluhan ini tentunya untuk mengedukasi terkait penanganan nyeri pascsectio caesarea persalinan dengan metode *Sectio caesarea* ini, diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan ibu, suami serta keluarga dalam membantu dan mendukung keberhasilan pengurangan rasa nyeri ini secara lebih aman dan nyaman.

#### 5. REFERENSI

Andarmoyo (2013) Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Ar-Russ Media.  
Basectio caesarea (2004) 'Monograhp From Natural Standar Lavender (Lavandula Anggustifolia Miller)', Journal Of Herbal Pharmacotherapy, 4, Pp. 63–78.  
Buckle J (2014) Clinichal Aromaterapi In Healthcare. London: Elsevier.  
Christina (2015) 'Effect Of Handheld Finger Relaxation On Reduction Of Pain Intensity In Patients With Post-Appendectomy At Inpatient Ward , Rsud Sidoarjo', 5(3), Pp. 53–54.  
Defie Septiana Sari, N. R. W. (2018) 'Pengaruh Aromaterapi Minyak Sereh (Cymbopogon Citratus) Terhadap Pencegahan Post Partum Blues Pada Ibu Primipara Di Rsud Kabupaten Sukoharjo', 5(1), Pp. 7–11.  
Djala, F. L. (2018) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Sectio caesarea Di Ruangan Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah Poso Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Husada Mandiri Poso E-Mail : Fany\_Djala@Y', Journal Of Islamic Medicine, 2(4), Pp. 1–7.

Dwijayanti, W., Sumarni, S. And Ariyanti, I. (2014) 'Efek Aromaterapi Lavender Inhalasi Terhadap Intesitas Nyeri Pasetio caesarea Sectio Caesarea', 2(2), Pp. 120–125.  
Grace (2007) 'Artikel Utama : Artikel Penelitian : Sekilas Dexa Medica Group Tinjauan Pustaka : Profil ', Journal Dexa Medika.  
Hale (2008) Lavender Nature's Ad To Stress Relief. Available At: Www. Aromateraphy Stress Relief.Com (Accessed: 23 January 2019).  
Indiarti, M.(2009) Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan Dan Perawatan Bayi. Yogyakarta: Diglosia Media.  
Isy Royhanaty, Dewi Mayangsari, M. N. (2018) 'Manfaat Minuman Serai ( Cymbopogon Citrus) Dalam Menurunkan Intensitas Dismenore Lemongrass Drink ( Cymbopogon Citrus ) Can Reduce The Intensity Of Dysmenorrhea', Jurnal Smart Kebidanan, 5(1), Pp. 37–46.  
Jaya (2013) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Primipara Kala 1 Fase Aktif Di Kediri', Kebidanan.  
Judha, M. (2012) Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika.  
Kasdu (2003) Operasi Caesar Masalah Dan Solusinya. Jakarta: Puspa Swara.  
Kemenkes (2016) Profil Kesehatan Indonesia.  
Koesnoemardiyah (2009) Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran Dan Kecantikan. Yogyakarta: Lily Publisher Andi Offset.  
Li, L., Liu, X. And Herr, K. (2007) 'Postoperative Pain Intensity Assessment : A Comparison Of Four Sectio caesareaales In Chinese

- Adults', 8(3). Doi: 10.1111/J.1526-4637.2007.00296.X.
- Liana (2008) Teknik Relaksasi: Genggam Jari Untuk Keseimbangan Emosi. Available At: [Http://Wwww.Pembelajaan.Com/](http://www.pembelajaan.com/) Teknik-Relaksasi-Genggam-Jari Untukkeseimbanganemosi (Accessed: 9 January 2019).
- Linatu Sofiah, Atun Raudotul, I. Heri Susanti (2015) 'Perubahanskala Nyeri Pada Pasien Post Operasi', Pp. 64–71.
- Mackinnon (2004) 'Aromaterapy: Ar Or Sectio caesareaience Highlights Of Aromateraphy In Medicine Today', 8.
- Maifrisectio caesareao (2008) Pengaruh Aromaterapi Terhadap Stress Mahasiswa. Available At: [Www.Indoskripsi.Com](http://www.indoskripsi.com) (Accessed: 23 January 2019).
- Mulyawati (2011) 'Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Tindakan Persalinan Melalui Operasi Sectio Caesarea', Kesehatan Masyarakat, 7 No 1, Pp. 15–24.
- Mutia (2018) 'Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Paska Operasi Sectio Caesarea', Journal Keperawatan, Xiv(1), Pp. 84–90.
- Olapour, A. Et Al. (2013) 'The Effect Of Inhalation Of Aromaterapi Blend Containing Lavender Essential Oil On Caesarean Postoperative Pain', Journal Of Medicine, 3(1), Pp. 203–207. Doi: 10.5812/Aapm.9570.
- Pinandita, Purwanti, Utoyo (2012) 'Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi', Jurnal Keperawatan, 2.
- Prawiroharjo, S. (2009) Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Prosetyo (2010) Konsep Dan Proses Perawatan Nyeri. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Puji Astutik, E. K. (2017) 'Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan', Jurnal Ilmiah Kesehatan, 6(2), Pp. 30–37.
- Shinobi (2004) Healing Wihth Aromaterapi. Usa: Keats Publishing.
- Stanley, M. (2007) Gerontological Nursing. Jakarta: EGC
- Sthal, S. M. (2012) Sthal's Essential Psychopharmacogy Neuosectio caesareaientific Basic And Practical Applications.
- Sulistiyowati (2009) 'Efektifitas Terapi Aroma Lavender Terhadap Tigkat Nyeri Dan Kecemasan Persalinan Primipara Kala 1 Di Rumah Sakit Dan Klinik Bersalin Purwokerto', Kebidanan.
- Sumiartha (2012) Modul Pelatihan Budidaya Dan Pasectio caesareaa Panen Tamaman Sereh (Cymbopogon Citrates). Bali: Pusat Studi Ketahanan Pangan Universitas Udayana.
- Tamsuri (2007) Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta: EGC.
- Whalley (2008) Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan, Dan Bayi,. Revisi. Jakarta: Arcan.
- Who (2007) 'Monographs On Selected Medicinal Plants', 3.
- Who (2015) 'Trends In Maternal Mortality : 1990 To 2015'.