

**Murottal Al-Qur'an Surat Arrahman dan Inhalasi Aromaterapi Lavender
(*Lavendula Augustfolia*) dalam Nyeri Persalinan kala 1 Fase Aktif**

Murottal Surah Ar-Rahman and Aromatherapy Lavender (Lavendula Augustfolia) Inhalation to Decrease Labor Pain on First Stage Active Phase

Nurul Azizah¹, Rafhani Rosyidah², Evi Destiana³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Kebidanan Universitas Muhammadiyah
Sidoarjo

Email : nurul_az3zah@yahoo.com

ABSTRAK

Persalinan merupakan proses alami dan menimbulkan nyeri, namun banyak ibu yang tidak bisa menahan rasa nyeri tersebut karena dipengaruhi oleh stres. Pada penelitian ini bertujuan untuk melaksanakan terapi penghilang nyeri secara non farmakologis, yakni dengan menggunakan aromaterapi yang dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri, penelitian ini mencoba membandingkan antara terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-rahman dan inhalasi aromaterapi lavender menurunkan intensitas nyeri persalinan pada kala I fase aktif.

Desain penelitian menggunakan *Quasi Eksperimental* dengan metode *Nonequivalent Control Group Design* menggunakan *pretest – posttest*. Populasi ibu bersalin kala I fase aktif di RB Nuril Masrukha Candi Sidoarjo yang memenuhi kriteria inklusi. Tehnik pengambilan sampel *consecutive sampling*. Data dikumpulkan dengan mengobservasi 2 kelompok ibu bersalin yaitu : 30 responden mendengarkan murottal surah Ar-Rahman dan 30 responden inhalasi Aromaterapi Lavender. Pada kedua kelompok dilakukan *pretest* sebelum diberikan perlakuan, kemudian dilakukan *posttest* setelah diberikan perlakuan menggunakan lembar observasi penilaian skala nyeri dengan observasi perilaku (*FLACC behavioral scale*). Analisis data menggunakan Independent Sample T- Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil dari penelitian ini menunjukkan selisih penurunan skor nyeri pada inhalasi aromaterapi lavender 3.26 ± 0.25 , sedangkan pada kelompok murottal surah Ar-Rahman rerata penurunan skor nyeri yakni 2.62 ± 0.057 dengan nilai $P < 0,001$ yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan.

Kesimpulan dari penelitian ini inhalasi aromaterapi lavender (*Lavendula Augustfolia*) dan murottal surah Ar-Rahman dapat menurunkan intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif, namun pada kelompok inhalasi aromaterapi lavender mempunyai skor penurunan nyeri lebih besar dibandingkan kelompok murottal surah Ar-Rahman.

Kata kunci : Aromatherapy Lavender, Murottal Surah Ar-Rahman, Nyeri Persalinan

ABSTRACT

Childbirth is a natural process and causes pain, but many mothers can not resist the pain because it is influenced by stress. The study using non-pharmacological pain relief therapy with aromatherapy which is believed to reduce pain and the aims to compare between murottal Al-Qur'an Surat Ar-rahman therapy and

inhalation of lavender aromatherapy to reduce the intensity of labor pain when first active phase.

The research design used Quasi Experimental with Non-equivalent Control Group Design method and using pretest - posttest. The population of the first phase active labor mothers in RB Nuril Masrukha Candi Sidoarjo. The technique sampling used Consecutive sampling. Data collected by observing 2 groups of labor mothers: 30 respondents listened to surah Ar-Rahman murottal and 30 respondents inhaled Lavender Aromatherapy. In both of groups, the pretest was given before treatment, then posttest was done after treatment using observation sheet assessment of pain scale with behavioral observation (FLACC behavioral scale). Data analysis using Independent Sample T-Test with a significance level $\alpha = 0.05$. The results showed that the difference in pain score reduction in lavender aromatherapy inhalation was 3.26 ± 0.25 , whereas in the murottal group of the Ar-Rahman Surah mean decrease in pain score was 2.62 ± 0.057 with P value <0.001 , that showed a significant relationship.

*The conclusion is inhalation of aromatherapy lavender (*Lavendula Augustifolia*) and murottal surah Ar-Rahman can reduce intensity of labor pain during the first active phase, but inhalation group of aromatherapy lavender has a greater pain reduction score than murottal surah Ar-Rahman group.*

Keywords: *lavender aromatherapy, murrotal surah Ar-Rahman, labor, first active phase, pain*

PENDAHULUAN

Nyeri persalinan merupakan reaksi dari kontraksi otot rahim yang normal terjadi saat proses persalinan. Kontraksi ini bertujuan untuk melahirkan bayi dan membuka jalan lahir. Akibatnya banyak wanita yang tidak bisa mentolelir rasa nyeri tersebut karena banyak dipengaruhi oleh stres yang di sebut fear, tension, pain (takut, tegang, nyeri). Hal tersebut menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang dapat menyebabkan rasa sakit (Larasati, 2012). Dengan meningkatnya perasaan nyeri ibu selalu meminta persalinannya di percepat, dan sebagian lagi minta di berikan obat penghilang rasa nyeri, bahkan ada yang takut akan sakitnya maka minta tindakan operasi pada proses persalinannya. (Hutahuju, 2003).

Terapi non farmakologi dapat menggunakan teknik distraksi dengan mendengarkan ayat suci Al-Quran karena dapat menstimulasi gelombang delta sehingga dapat menyebabkan pendengar dalam kondisi tenang, dan nyaman (permatasari, 2010). Terapi murottal Al-Quran dengan keteraturan irama dan bacaan yang benar akan memunculkan sebuah irama yang di yakini dapat membawa ketenangan, dan dapat menurunkan kecemasan sebanyak 97%, dari mereka yang mendengarkan 65% mendapatkan ketenangan, dan menurunkan tingkat kecemasan (Ghofar, 2010)

Aromaterapi juga dapat di percaya sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan intensitas rasa nyeri, diantaranya dapat menurunkan nyeri persalinan.

Berbagai macam aroma terapi yang dapat digunakan antara lain cendana, kemangi, kayumanis, kenanga, sitrus, melati, cengkih, lavender, mawar, jasmine. Saat ini penanganan yang sering digunakan untuk mengurangi rasa nyeri yaitu terapi komplementer aromaterapi dengan minyak essensial lavender, lavender mempunyai sifat-sifat antikonvulsan, antidepresi, anxiolytic, bersifat menenangkan (Smith, 2011)

Dengan adanya terapi nonfarmakologi tersebut peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian yakni penanganan nyeri pada ibu persalinan diberikan terapi mendengarkan murottal surah arrahman dan inhalasi aromaterapi lavender, serta mengidentifikasi perbandingan dari efektifitas kedua perlakuan tersebut.

METODE

Metode penelitian Quasi Eksperimental Non equivalent Control Group Design dengan pretest – posttest. Populasi yang digunakan

yaitu ibu bersalin kala I fase aktif di RB Nuril Masrukha Candi Sidoarjo. Tehnik pengambilan sampel yang digunakan consecutive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan mengobservasi 60 ibu bersalin yang di bagi menjadi 2 kelompok, yaitu 30 ibu bersalin yang diberikan perlakuan mendengarkan lantunan murottal surah Ar-Rahman dan 30 ibu bersalin yang di berikan inhalasi aromaterapi lavender (*Lavendula Augustfolia*). dengan kriteria sampel dalam penelitian ini adalah ibu bersalin kala 1 fase aktif pembukaan 4-6, dan tidak di sertai adanya komplikasi dalam persalinan.

Sumber menggunakan data primer dengan melakukan pengukuran secara langsung nyeri persalinan sebelum dan setelah di berikan intervensi mendengarkan murottal surah Ar-Rahman dan inhalasi aromaterapi lavender, dengan observasi perilaku (*FLACC behavioral scale*), kemudian membandingkan selisih nilai pretest dan post test pada kedua kelompok perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nyeri Persalinan Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Lavender (<i>LavendulaAugustfolia</i>) (n=30 res)		Murottal Surah Ar-Rahman (n=30 res)		P-value
	N	%	N	%	
Usia					
20-35 Tahun	30	100%	30	100%	0.770
>35 Tahun	0	0%	0	0%	
Paritas					
Primigravida	10	33,33%	12	40%	0.748
Multigravida	20	66,66%	18	60%	

Sumber : Data Primer 2020

Berdasarkan tabel 1 diketahui distribusi dari sampel penelitian menunjukkan komparabilitas subyek penelitian adalah homogen yakni sebanding. Variabel penelitian yakni usia dan paritas menunjukkan hasil

skor nyeri sebelum dilakukan intervensi tidak ada perbedaan yang bermakna ($P > 0,05$) hasil ini menunjukkan bahwa data terdistribusi secara merata sebelum penelitian dilakukan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Persalinan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Murottal Surah Ar-Rahman dan Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Lavendula Augustfolia*)

Variabel	Aromaterapi	T-test		Sig
		Mean	Σ	
Pretest	Murottal Surah Ar-Rahman	7.24	30	0.000
	Lavender (<i>Lavendula Augustfolia</i>)	7.29	30	0.000
Posttest	Murottal Surah Ar-Rahman	3.65	30	0.001
	Lavender (<i>Lavendula Augustfolia</i>)	3.58	30	0.002
Selisih penurunan	Murottal Surah Ar-Rahman	3.59	30	0.002
	Lavender (<i>Lavendula Augustfolia</i>)	3.71	30	0.003

Sumber: Data Primer 2020

Dari tabel 2 Bahwa kelompok Murottal Surah Ar-Rahman sebelum diberikan perlakuan skor rerata nyeri 7.24, dan setelah diberikan intervensi skor rerata nyeri turun 3.65. penurunan intensitas nyeri 3,58.

sedangkan pada kelompok inhalasi aromaterapi lavender (*Lavendula Augustfolia*) sebelum diberikan perlakuan rerata skor nyeri 7.29, dan setelah diberikan perlakuan rerata

Tabel 3. Perbandingan Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Lavendula Augustfolia*) dan Neroli (*Citrus Aurantium*)

Aromaterapi	Nyeri persalinan		Pretest-posttest	Δ mean	95% CI	P
	Pretest	Posttest				
Murottal Surah Ar-Rahman	7.24±1.67	3.65±1,242	3.59±0,242			
Lavender (<i>Lavendula Augustfolia</i>)	7.29±1.69	3.58±1,243	3.71±0.447	-0.12	-1,424-(-0,310)	<0.002*

Sumber: Data Primer 2020

*Uji T-Test

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa rerata penurunan skor nyeri pasca persalinan pada kelompok Murottal Surah Ar-Rahman 3.59, sedangkan pada kelompok yang diberikan inhalasi Lavender (*Lavendula Augustfolia*) adalah 3.71. Dari uji *Independent Sample T Test* didapatkan nilai $P < 0,002$ dengan 95% C.I. -1,424-(-0,410). Hal ini menunjukkan bahwa penurunan skor nyeri pasca persalinan setelah pemberian Murottal Surah Ar-Rahman dan inhalasi aromaterapi inhalasi Lavender (*Lavendula*

Augustfolia) bermakna secara statistik juga bermakna secara klinik.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menganalisis secara statistik komparabilitas variabel-variabel penelitian. Proporsi dan distribusi dari sampel penelitian tidak ada perbedaan yang bermakna ($P > 0,05$). Usia dan paritas menunjukkan distribusi yang homogen dan sebanding. Berdasarkan hal tersebut semua variabel subyek penelitian yang diperkirakan akan mempengaruhi intensitas nyeri tidak ada perbedaan diantara kedua kelompok, sehingga bias yang

disebabkan variabel tersebut dapat dihindari.

Murottal Surah Ar-Rahman terhadap penurunan nyeri pasca persalinan pada ibu postpartum.

Hasil analisis menunjukkan bahwa ibu hamil yang mendengarkan lantunan Murottal Surah Ar-Rahman mempunyai hubungan yang bermakna dengan penurunan skor nyeri persalinan. Rerata penurunan skor nyeri persalinan pada kelompok Murottal Surah Ar-Rahman $3.59 \pm 0,242$ dengan nilai $P < 0,002$. Hal ini berarti terdapat penurunan skor nyeri yang bermakna dan hipotesis diterima.

Fraco, 1998 dalam Mander, (2004). menyatakan bahwa mendengarkan musik dapat digunakan untuk meminimalkan nyeri persalinan, Musik dapat memberikan energi dan membawa perintah melalui irama sehingga musik dengan tempo yang tepat dapat membantu wanita mengatur pernapasannya selama persalinan. Musik yang sering dipakai dalam distraksi nyeri adalah musik klasik. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa dengan mendengarkan musik terutama musik klasik dapat mengurangi kecemasan, tingkat ketegangan dan emosi atau nyeri fisik. Musik dapat digunakan untuk mengurangi stres penyebab rasa sakit dan mengendurkan otot – otot yang menegang sebagai reaksi terhadap rasa sakit tersebut.

Menurut Wahida S, *et al* (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa Aplikasi terapi murottal surah

Ar-Rahman terbukti efektif meningkatkan kadar β -endorphin yang dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin, bacaan yang di lantunkan dengan tempo lambat penuh penghayatan dapat menimbulkan respon relaksasi. β -endorphin merupakan neuropeptide yang terdiri dari 31 asam amino yang diproduksi oleh kelenjar hipofise hasil dari Pembelahan Proopiomelanocortin (POMC) (Kovalitskaya, 2011). Endorfin yang dihasilkan secara alami oleh tubuh dan memiliki kemampuan untuk menghambat transmisi nyeri, sehingga rasa nyeri dapat berkurang (Fraser; Cooper, 2009)

Selain itu faktor lain yakni keyakinan bahwa Al-Quran merupakan kitab suci yang mengandung firman Allah dan merupakan pedoman hidup bagi umat Islam. Dengan mendengarkan Al-Quran akan membawa seseorang lebih dekat dengan Tuhan, dan secara tidak sadar akan menuntun seseorang tersebut untuk berserah diri kepada Tuhan, hal tersebut dapat memicu perasaan relaks, yang dapat menekan kecemasan, dengan berkurangnya kecemasan akan memicu peningkatan kadar β -endorphin sehingga dapat memicu penekanan intensitas nyeri. (Faradisi, 2012).

Lantunan Murottal Al-Quran berisi lantunan suara manusia yang merdu merupakan instrument penyembuhan yang baik, karena mendengarkan suara yang merdu membuat perasaan seseorang menjadi nyaman, dan dapat mengaktifkan kadar hormone endorfin secara alami, sehingga membuat perasaan menjadi rileks dan otomatis dapat

menurunkan hormon stress, rasa takut, tegang dan cemas teralihkan (Nastiti *et al.*, 2012). Pada penelitian ini telah membuktikan pemberian terapi murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman selama 25 menit dapat menurunkan nyeri persalinan kala 1 fase aktif

Efektifitas aromaterapi lavender (*Lavendula Augustifolia*) terhadap penurunan nyeri persalinan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa aromaterapi inhalasi lavender (*Lavendula Augustifolia*) mempunyai hubungan yang bermakna dengan penurunan skor nyeri persalinan. Rerata penurunan skor nyeri kelompok lavender (*Lavendula Augustifolia*) 3.71 ± 1.243 dengan nilai $P < 0,002$. Hal ini berarti terdapat perbedaan penurunan skor nyeri yang bermakna pada kelompok yang diberikan aromaterapi lavender (*Lavendula Augustifolia*) sehingga hipotesis dapat diterima.

Nyeri persalinan merupakan hal yang fisiologis, nyeri persalinan terjadi karena adanya proses serabut konektor atau interneuron dan sel saraf aferen atau neuron motorik yang dihantarkan ke otak, sehingga dapat dipersepsikan tubuh menjadi rasa nyeri. Rasa nyeri merupakan sensori subjektif dan emosional yang tidak menyenangkan terkait dengan kerusakan jaringan aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan (Lyndon, 2013).

Aromaterapi dapat merangsang pelepasan neurotransmitter otak sehingga dapat menimbulkan

relaksasi pada dan dapat mengurangi nyeri (Burn *et al.*, 1999). Wangi yang dihasilkan aromaterapi bisa membantu menghilangkan rasa nyeri, karena aromaterapi dapat menstimulasi talamus untuk mengeluarkan *enkefalin* dan *endorphin* yang berfungsi sebagai penghamabat rasa nyeri secara alami (Vakilian *et al.*, 2011).

Beberapa tetes Aromaterapi lavender (*Lavendula Augustifolia*) dapat memberikan efek relaksasi sehingga mampu memperbaiki suasana hati, dan mengatasi insomnia. Menurut Sharma(2009) Aromaterapi lavender dapat memberikan efek analgesik, sehingga mampu meredakan nyeri kepala, nyeri otot, serta bersifat antibakterial, antifungal, antiinflamasi, antiseptik, dan penenang.

Aromaterapi lavender (*Lavendula Augustifolia*) mempunyai kandungan linalool, linalylacetate dan 1,8 — cincole yang dapat menurunkan atau melemaskan ketegangan otot seseorang yang mengalami spasme pada otot secara spontan. Aromaterapi lavender saat di hirup masuk ke rongga hidung dan bekerja secara cepat karena molekul-molekul mudah menguap, hipotalamus akan merangsang pelepasan substansi neurokimia berupa zat endorfin dan serotonin, sehingga dapat meredakan ketegangan otot dan memberikan reaksi perubahan fisiologis pada tubuh, pikiran, jiwa dan menghasilkan efek menenangkan (Balkam, 2014).

Oleh karena itu aromaterapi lavender (*Lavendula Augustifolia*) dapat menjadi salah satu alternatif terapi untuk penanganan nyeri persalinan secara non farmakologis, sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu menjadi lebih baik

Aromaterapi yang dihirup, akan mengeluarkan zat aktif sehingga dapat merangsang hipotalamus (kelenjar hipofise) untuk mengeluarkan hormon endorpin yakni merupakan zat yang dapat menimbulkan rasa relaks, tenang dan bahagia (Smith, Collins, Crowther et al, 2011). Aromaterapi lavender (*Lavendula Augustifolia*) juga mempunyai kandungan zat aktif berupa linalool dan linalyl yang dapat berfungsi sebagai analgetik, serta dapat merangsang pengeluaran hormon endorpin, dapat menghasilkan rasa tenang, rasa bahagia dan relaks, serta melemaskan otot-otot yang tegang akibat rasa nyeri, sehingga rasa nyeri yang dialami ibu pasca persalinan dapat berkurang dengan terapi inhalasi aromaterapi lavender (*Lavendula Augustifolia*) (Laura, 2012). Dan sejauh ini tidak diketahui adanya kontraindikasi serta efek samping penggunaan inhalasi aromaterapi lavender (Argi, 2013).

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang bermakna pada kelompok yang diberikan merottal surah Ar-Rahman dan inhalasi aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri persalinan.

Pada kelompok yang diberikan terapi inhalasi aromaterapi lavender mempunyai skor penurunan nyeri lebih besar dibandingkan kelompok murotal surah Ar-Rahman.

DAFTAR PUSTAKA

- Argi B.V & Nuraeni S. 2013. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi di Rumah Sakit Dustira Cimahi. Jurnal Keperawatan Soedirman. Volume 8No2. Diakses pada bulan Juni 2013
- Balkam, J. 2014. Aromaterapi. Jilid Pertama. Edisi Kedua, Semarang: Dahara Prize
- Burns E., Blamey C., Ersser S.J., Llyod A. J., Barnetson L. (1999). The Use of Aromatherapy in Intrapartum Midwifery Practice: An evaluative study. Oxford Brookes University, England Report no.7.
- Faradisi F (2012). Efektifitas terapi Murotal Al-Quran dan Terapi Musik Klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pra operasi di pekalongan. Jurnal Ilmiah Kesehatan
- Fraser, Diane M; Cooper, Margaret A, 2009, Myles Buku Ajar Bidan, EGC, Jakarta, 1055 halaman
- Ghofar A and Ningsih L (2012). *The Influence of Therapy and Music Therapy : Listening Al-Qur'an Juz Amma to Anxiety Reponden at Todler*. Prosiding Seminar Competitive Unipdu. Jombang.
- Hutahuju P (2003). *Pemberian Valetamat Bromida Dibandingkan Hioscine Butil*

- Bromida untuk Mengurangi Nyeri Persalinan.* [Tesis]. Universitas Sumatra Utara, Medan.
- Kovalitskaya YA and Navolostkaya EV (2011). *Nonopioid Effect of B-Endorphin.* Biochemistry (Moscow).
- Kovalitskaya YA and Navolostkaya EV. Nonopioid, (2011) Effect of B-Endorphin. Biochemistry (Moscow). 76(4): 379-393
- Larasaty IP and Wibowo A (2012). *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga dalam Menghadapi Persalina.* Jurnal Biometrika dan Kependudukan.
- Laura W. (2012). Protocol for the Use of Aromatherapy in Labour Care. Royal Berkshire. NHS Foundation Trust.
- Lyndon, S. (2013). Panduan Praktik Keperawatan Klinis. Tangerang Selatan: Karisma
- Mander, Rosemary. 2004. Nyeri Persalinan. Jakarta: EGC
- Nastiti RKR, Rejeki S, dan Nurulita U (2012), Pengaruh Efektivitas Teknik Back Edan Teknik Counter Pressure Terhadap Tingkat Nyeri Pinggang Kala 1 Fase Aktif Persalinan Di RSUD Ambarawa. Universitas Muhammadiyah Semarang
- Permanasari I (2010). *Pengaruh Mendengarkan Ayat Suci Al-Qur'an terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primipara di Puskesmas Mergangsang Yogyakarta.* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sharma S., Menia V., Bedi J., Dogra S. (2013). Labor Analgesia : An Unmet Right of Laboring Women in India. Journal of South Asian Federation Obstetrics and Gynaecology. 5 (1), 26 — 32.
- Smeltzer, S. C, Bare, B. G. (2002). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Volume 2. Edisi 8. Jakarta: EGC.
- Smith C.A, Bare, B.G. (2011), *Aromatherapy for Pain Management in Labour.* Cocrane Database of Systematic Review, Issue 7. Art. No.:CD009215.DOI:10.1002/14651858.CD009215
- Vakilian K., Karamat A., Mousavi A., Shariati M., Ajami M. and Atarha M. (2011). The effect of Lavender essence via inhalation method on labor pain. J. Shahrekord University Med. Sci. 14: 34-40.
- Wahida S, Nooryanto M, Andriani S (2015), Terapi Murotal Al-Qur'an Surat Arrahman Meningkatkan Kadar β -Endorphin dan Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. Jurnal Kedokteran Brawijaya, Vol.28, No. 3