



AROMATERAPI JAHE DENGAN KEGUNAANNYA DALAM MENGATASI LOW BACK PAIN IBU HAMIL



Kata Pengantar

Puji Dan Syukur kepada Tuhan YME, sehingga Team dapat menyelesaikan penulisan Buku Saku ini. Pada masa kehamilan trimester III ibu banyak merasakan perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Perubahan ini meliputi perubahan psikologis dan perubahan fisiologis yang menimbulkan keluhan sehingga ibu menjadi kurang menikmati masa kehamilannya. Upaya non-farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung yang dapat dilakukan salah satunya dengan cara pijatan yaitu pijat endorfin. Aromaterapi pula dipercaya sebagai terapi komplementer untuk menurunkan intensitas nyeri, yaitu dengan minyak esensial yang berasal dari bau harum tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan, bau yang berpengaruh terhadap otak yang menenangkan.

Terima kasih kepada semua pihak yang sudah banyak berpartisipasi membantu team dalam menulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Buku ini masih perlu masukan, namun penulis berharap dapat bermanfaat bagi masyarakat khususnya ibu hamil.

Bogor, Oktober 2022

Team



DAFTAR ISI

Kata Pengantar	2
DAFTAR ISI.....	3
BAB I.....	4
IBU HAMIL DAN KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN	4
BAB II	8
PENATALAKSANAAN <i>LOW BACK PAIN</i> IBU HAMIL.....	8
BAB III.....	10
ENDORPHINE MESSAGE	10
Cara 2 :	11
BAB IV	12
AROMA TERAPI JAHE.....	12
1. Mekanisme Aromaterapi.....	12
2. Teknik Pemberian Aromaterapi.....	12
3. Aromaterapi Jahe.....	13
BAB V	15
KESIMPULAN	15
Daftar Pustaka	16



BAB I

IBU HAMIL DAN KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin mulai sejak *konsepsi* dan berakhir sampai permulaan persalinan (Manuaba, 2016).



Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III

Pada kehamilan trimester III juga terjadi ketidaknyamanan seperti :

- a. Peningkatan frekuensi berkemih (nonpatologis) dan konstipasi.

Frekuensi berkemih pada trimester ketiga sering dialami pada kehamilan primi setelah terjadi *lightening*. *Efek lightening* adalah bagian presentasi akan menurun masuk ke dala, panggul dan menimbulkan tekanan langsung pada kandung kemih, sehingga merangsang keinginan untuk berkemih. Terjadi perubahan pola berkemih dari diurinal menjadi *nokturia* karena edema dependen yang terakumulasi sepanjang hari diekskresi. Dan cara mengatasinya dengan menjelaskan mengapa hal tersebut bisa terjadi dan menyarankan untuk mengurangi asupan cairan menjelang tidur sehingga tidak mengganggu kenyamanan tidur malam. Konstipasi



diduga akibat penurunan peristaltik yang disebabkan relaksasi otot polos pada usus besar ketika terjadi penurunan jumlah *progesteron*.

Akibat pembesaran uterus atau bagian presentasi menyebabkan pergeseran dan tekanan pada usus dan penurunan motilitas pada saluran *gastrointestinal*. Dan ba juga akibat efek mengonsumsi zat besi. Konstipasi dapat memacu *hemoroid* (Romauli, 2011 : 101).



b. Edema devenden dan Varises

Kedua hal ini disebabkan oleh gangguan *sirkulasi vena* dan meningkatnya tekanan vena pada ekstremitas bagian bawah. Perubahan ini akibat penekanan uterus yang membesar pada vena panggul saat wanita tersebut duduk atau berdiri dan penekanan pada *vena kava inferior* saat berbaring (Manuaba, 2010 : 95).

c. Nyeri Ligmen

Ligament teres uteri melekat di sisi - sisi tepat dibawah uterus. Secara anatomis memiliki kemampuan memanjang saat uterus meninggian masuk kedalam abdomen. Nyeri *ligamentum teres uteri* diduga akibat peregangan dan penekanan berat uterus yang meningkat pesat pada *ligament*. Ketidak nyamanan ini merupakan salah satu yang harus ditoleransi oleh ibu hamil. Nyeri punggung bawah tepatnya pada *lumbosakral* yang diakibatkan terjadinya pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuh ibu hamil, yang semakin berat seiring semakin



membesarnya uterus. Pengaruh sikap tubuh *lordosis*, membungkuk berlebihan, jalan tanpa istirahat, mengangkat beban berat terutama dalam kondisi lelah. (Saminem, 2014: 81).

Low back pain pada kehamilan, Hormon *esterogen* yang berfungsi mempersiapkan kerja relaksin dapat membawa dampak pada sistem *muskuloskeletal*. Kadar relaksin awal yang tinggi juga dapat menyebabkan *low back pain*. Keadaan ini dapat menjelaskan mengapa beberapa wanita mengalami *low back pain* dan pelvis yang terjadi pada trimester pertama. Faktor yang lain adalah riwayat *low back pain*. menemukan bahwa *low back pain* terdahulu pada kehamilan merupakan prediktor *low back pain* pada kehamilan berikutnya (Brayshaw, 2014: 18).



Bulox-Saxton, 1991 menyatakan seiring uterus membesar, pusat gravitasi berpindah ke arah depan dan perpindahan ini menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur semacam ini akan bergantung pada kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan, serta postur sebelum hamil. Perubahan ini seringkali, namun tidak selalu memicu lengkung lumbar (*lordosis*) dan lengkung kompensasi *spinalis torakik (kifosis)*. Mekanisme ini terjadi antara bulan ke-4 dan ke-9 masa kehamilan dan terus berlangsung sampai 12 minggu masa pascanatal. (Brayshaw, 2014:



Pada suatu kajian yang dilakukan oleh bullock et al. (1987), menemukan bahwa sekitar 88,2% wanita mengalami *low back pain* pada beberapa tahapan kehamilan. Ketika di ajukan pertanyaan pada masa *gestasi* antara minggu ke-14 dan ke-22, sebanyak 62% wanita melaporkan menderita nyeri punggung. Hal ini membuktikan bahwa sumber nyeri bukanlah akibat pembesaran abdomen, namun karena perubahan hormon dan pengaruhnya pada jaringan lunak merupakan faktor penting yang menimbulkan nyeri. *low back pain* sering juga di alami, nyeri kadang menyebar sampai ke panggul, paha, dan turun ke kaki. (Brayshaw, 2014: 19)





BAB II

PENATALAKSANAAN *LOW BACK PAIN* IBU HAMIL

Jika *low back pain* tidak segera diatasi, ini bisa mengakibatkan *low back pain* jangka panjang, meningkatkan kecenderungan *low backpain pascapartum* dan *low back pain kronis* yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Pada kondisi ini, sebaiknya ibu dirujuk pada seorang ahli fisioterapi kesehatan wanita untuk mendapatkan pengkajian individu, yang mungkin perlu dilakukannya rehabilitasi yang tepat untuk melatih *otot postural* dan mengembalikan kemantapan *pelvis*. (Brayshaw, 2014: 27) Persendian panggul kini mulai lentur untuk membuka jalan keluar bagi bayi saat persalinan. Perubahan ini, di tambah perut yang semakin membesar dapat merusak keseimbangan tubuh. Tanpa sadar anda akan menekukkan tulang punggung dan menggoyangkan pinggul, sehingga menyebabkan beban yang sangat berat pada otot tulang punggung. Untuk mengatasi beban ini, ikutilah saran berikut :



1. Kurangi beban pada punggung dengan latihan mengangkat panggul dan cobalah selalu menjaga agar berat badan terbagi rata. (Widdowson, 2012: 98)
2. Gunakan latihan khusus untuk melatih posisi agar anda bisa duduk dan bangun dari kursi tanpa membebani punggung. (Widdowson,



3. Jangan mengagkat beban secara tiba-tiba. Gunakan paha dan bukan otot punggung saat mengangkat beban berat. (Widdowson, 2012: 98)
4. Duduklah dengan baik di kursi yang cukup memiliki bantalan dan tidurlah di atas kasur yang keras. Gunakan beberapa bantal untuk menopang tubuh jika perlu. Kenakan sepatu yang nyaman. (Widdowson, 2012: 98)
5. Pijat tubuh dengan menggosoknya di bawah air pancuran atau sambil berendam dengan menggunakan sikat alami dengan pegangan yang panjang. Aktivitas ini dapat melancarkan sirkulasi anda. (Widdowson, 2012: 98). Menurut Kuswandi (2013), teknik sentuhan dan pemijatan ringan ini sangat penting bagi ibu hamil untuk membantu memberikan rasa tenang dan nyaman, baik menjelang maupun saat proses persalinan akan berlangsung.¹⁰ Aromaterapi menggunakan minyak esensial jahe dapat dipercaya memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (carminative) setelah lelah beraktivitas. Aromaterapi juga dipercaya sebagai terapi komplementer untuk menurunkan intensitas nyeri, yaitu dengan aromaterapi dengan minyak esensial.⁸





BAB III

ENDORPHINE MASSAGE

1. Manfaat *Endorphin Massage*

Endorphin dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah¹⁰

- Mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks,
- Mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap,
- Mengendalikan perasaan stress
- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

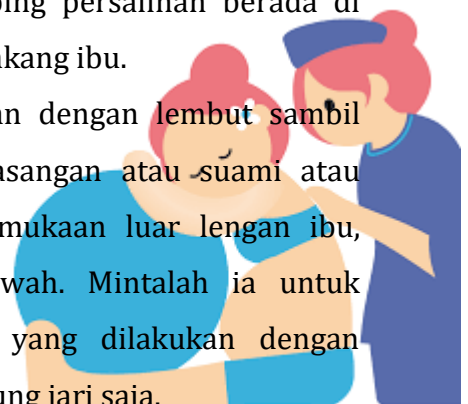
Pijat *endorphin* sebaiknya dilakukan pada ibu hamil yang usia kehamilannya sudah memasuki kehamilan 36 minggu, karena pada usia ini pijat *endorphin* dapat merangsang keluarnya hormon *oksitosin* yang bisa memicu datangnya proses persalinan.¹⁰

2. Teknik *Endorphin Massage*

Teknik pijat *endorphin* ada 2 cara antara lain¹⁰

Cara 1 :

- Ambil posisi senyaman mungkin, bisa dilakukan dengan duduk, atau berbaring miring. Sementara pendamping persalinan berada di dekat ibu (duduk di samping atau di belakang ibu.
- Tarik napas yang dalam lalu keluarkan dengan lembut sambil memejamkan mata. Sementara itu, pasangan atau suami atau pendamping persalinan mengelus permukaan luar lengan ibu, mulai dari tangan sampai lengan bawah. Mintalah ia untuk membelainya dengan sangat lembut yang dilakukan dengan menggunakan jari- jemari atau hanya ujung jari saja.
- Setelah kurang lebih dari 5 menit, mintalah pasangan untuk berpindah ke lengan atau tangan yang lain.





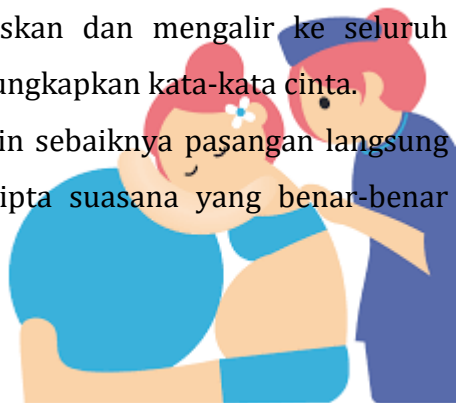
- d. Meski sentuhan ringan ini hanya dilakukan di kedua lengan, namun dampaknya luar biasa. Ibu akan merasa bahwa seluruh tubuh menjadi rileks dan tenang.

Cara 2 :

Teknik sentuhan ringan ini juga sangat efektif jika dilakukan di bagian punggung.

Caranya :

- a. Ambil posisi berbaring miring atau duduk.
- b. Pasangan atau pendamping persalinan mulai melakukan pijatan lembut dan ringan dari arah leher membentuk huruf V terbalik, ke arah luar menuju sisi tulang rusuk.
- c. Terus lakukan pijatan-pijatan ringan ini hingga ke tubuh ibu bagian bawah belakang.
- d. Suami dapat memperkuat efek pijatan lembut dan ringan ini dengan kata-kata yang menenangkan ibu. Misalnya, sambil memijat lembut, suami bisa mengatakan, “Saat aku membelai lenganmu, biarkan tubuhmu menjadi lemas dan santai,” atau “Saat kamu merasakan belaianku, bayangkan endorpin-endorpin yang menghilangkan rasa sakit dilepaskan dan mengalir ke seluruh tubuhmu”. Bisa juga dengan mengungkapkan kata-kata cinta.
- e. Setelah melakukan pijat endorpin sebaiknya pasangan langsung memeluk istrinya, sehingga tercipta suasana yang benar-benar menenangkan





BAB IV

AROMA TERAPI JAHE

1. Mekanisme Aromaterapi

Aromaterapi didasarkan pada teori bahwa inhalasi atau penyerapan minyak essensial memicu perubahan dalam sistem limbik, bagian dari otak yang berhubungan dengan memori dan emosi. Hal ini dapat merangsang respon fisiologis saraf, endokrin atau sistem kekebalan tubuh, yang mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, aktifitas gelombang otak dan pelepasan hormon diseluruh tubuh.⁸

Aromaterapi juga dipercaya sebagai terapi komplementer untuk menurunkan intensitas nyeri, yaitu dengan aromaterapi dengan minyak esensial.⁸ Aromaterapi didasarkan pada teori bahwa inhalasi atau penyerapan minyak essensial memicu perubahan dalam sistem limbik, bagian dari otak yang berhubungan dengan memori dan emosi. Hal ini dapat merangsang respon fisiologis saraf, endokrin atau sistem kekebalan tubuh, yang mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, aktifitas gelombang otak dan pelepasan hormon diseluruh tubuh.⁸

2. Teknik Pemberian Aromaterapi

a. Inhalasi

Biasanya dianjurkan untuk masalah dengan pernafasan dan dapat dilakukan dengan menjatuhkan beberapa tetes minyak esensial ke dalam mangkuk dan mengepul. Uap tersebut kemudian dihirup selama beberapa saat, dengan efek yang ditingkatkan dengan menempatkan handuk diatas kepala dan mangkuk sehingga membentuk tenda untuk menangkap udara yang dilembabkan dan bau.

b. Massage / Rijat

Menggunakan minyak esensial aromatik di kombinasikan dengan





minyak dasar yang dapat menenangkan atau merangsang. Pijat dengan menggunakan minyak esensial dapat diterapkan ke area masalah tertentu atau ke seluruh tubuh.

c. Difusi

Biasanya digunakan untuk menenangkan saraf atau mengobati beberapa masalah pernafasan dan dapat dilakukan dengan penyemprotan senyawa yang mengandung minyak ke udara dengan cara yang sama dengan udara freshener. Hal ini juga dapat dilakukan dengan menempatkan beberapa tetes minyak esensial dalam difuser dan menyalakan sumber panas. Duduk dalam jarak tiga kaki dari difuser, pengobatan biasanya berlangsung sekitar 30 menit.

d. Kompres

Panas atau dingin yang mengandung minyak esensial dapat digunakan untuk nyeri otot dan segala nyeri, memar dan sakit kepala.

e. Perendaman

Mandi yang mengandung minyak esensial dan berlangsung selama 10-20 menit yang direkomendasikan untuk masalah kulit dan menenangkan saraf.³

3. Aromaterapi Jahe

Gambar Tanaman Jahe



Jahe merupakan salah satu tanaman yang berupa tumbuhan rumpun



berbatang semu. Jahe sangat populer dikalangan masyarakat baik sebagai bahan rempah dapur ataupun bahan obat. Jahe adalah tumbuhan yang termasuk dalam keluarga zingi beraceae. Akar jahe banyak digunakan sebagai rempah dan telah digunakan dalam obat tradisional. Ketika jahe digunakan sebagai aromatherapi, minyak jahe mampu merangsang rasa keyakinan diri sehingga disebut juga “*oil of empowerment*”.³





BAB V

KESIMPULAN

Nyeri punggung yang di alami ibu hamil merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan saat hamil terutama pada TM III dan merupakan hal fisiologis namun dapat menjadi patologis bila tidak segera diatasi.

Untuk mengatasi hal tersebut bisa diatasi dengan beberapa aroma terapi, bisa di hirup ataupun di gunakan untuk pijatan-pijatan lembut dibeberpa bagian tubuh ibu hamil, untuk merangsang hormone endorphin supaya dapat terjadi relaksasi atau peregangan pada otot ibu.





Daftar Pustaka

Artika Dewie, Mercy Joice Kaparang. Efektivitas Deep Back Massage Dan Massage Endorphin Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Di Bpm Setia. *jurnal ilmu kesehatan vol.14 no.1 mei 2020 hal. 43-49* p-issn: 1907-459x e-issn:2527-7170. Doi : <https://doi.org/10.33860/jik.v14i1.85>

Nurun Ayati Khasanah, Wiwit Sulistyawati. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. *journal for quality in women's health vol. 3 no. 1 maret 2020 | pp. 15 – 21* p-issn: 2615-6660 | e-issn: 2615-6644. Doi: 10.30994/jqwh.v3i1.43

Putu Indraswari Aryanti , Joni Haryanto , Elida Ulfiana. Pengaruh Masase Jahe Merah (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis. P- ISSN: 2086-3071, E-ISSN: 2443-0900 Versi online: Volume 10, Nomor 1, Januari 2019

Rafika R. Perancangan Ulang Kemasan Viko Aromaterapi. Univ Bina Nusantara. 2016;

Rahmita, H., Wiji, R. N., & Rahmi R. Efektivitas Aromaterapi Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan Di Bpm Rosita Kota Pekanbaru. 2018;53–7.

Sagita, Y. D. & M. Pemberian Aroma Terapi Lavender Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pemberian Aroma Terapi Lavender Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan. 2019. 2019;151–6.

Susilarini, Winarsih, S., & Idhayanti RI. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Pengendalian Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin. 2017;47–54.

Turlina, L. & NF. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Bpm Ny. Margelina, Amd. Keb Desa Supenuh Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan. 2017; Available From: [Http://Webcache.Googleusercontent.Com/Search?Q=Cache:4Fzjb6Zvf4](http://Webcache.Googleusercontent.Com/Search?Q=Cache:4Fzjb6Zvf4)

Utami, I., & Fitriahadi, E. Utami, I., & Fitriahadi E. Buku Ajar Asuhan Persalinan & Managemen Nyeri Persalinan. 2019.

Azizah, N., Rosyidah, R., & Machfudloh H. Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender (Lavendula Augustfolia) Dan Neroli (Citrus Aurantium) Terhadap Penurunan Nyeri Proses Persalinan. *Midwifery J Kebidanan*. 2020;26–31.

Biswan, M., Novita, H. & M. Efek Metode Non Farmakologik Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I. 2017;282–8.

Dewi I. Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. *Farm Fak Kedokt Univ Udayana Bali [Internet]*. 2015;21–53. Available From:



<https://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Eum/Article/Download/4871/3657/>

Hetia, E. N., Ridwan, M. & H. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Aktif. 2017;5-10.

Juniartati, E., & Widyawati Mn. Penerapan Counter Pressure Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I. 2018;112-9.

Karo, H. Y. K. Pramono, N., Wahyuni, S., Mashoedi, I. D., & Latifah L. Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Aromatherapy As An Alternative Treatment In Reducing Pain In Primiparous Mothers In The Active First Stage Of Labor. 2017;420-5.

Kurniarum A. Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir. In: Kementrian. 2018. P. 1-168. Available From: <http://Bppsdmk.Kemkes.Go.Id/Pusdiksdmk/Wpcontent/Uploads/2017/08/%0aasuhan-Kebidanan-Neonatus-Bayi-Balita-Dan-Apras-Komprehensif.Pdf>

Maryunani A. Nyeri Dalam Persalinan. Jakarta. TIM; 2016.

Suharti. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Latent Di Bpm Ny. Riens Kediri Tahun 2014. 2018;59-67. Available From: <http://Jukia.Medikawiyata.Ac.Id/Index.Php/Jkia/Article/View/59>