

Efektivitas Kombinasi Terapi Komplementer Herbal Kompres Ball dengan Aromaterapi Jasmine Untuk Mengurangi Afterpain Pada Masa Nifas

Dwi Riyan Ariestantia Musrifin^{1*}, Besse Lidia², Siti Saidah³

¹Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda, Samarinda, Indonesia

^{2,3}Program Studi D III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda, Samarinda, Indonesia

Email: ¹dwi.riyanmelon@gmail.com, ²besselidia@stikesmm.ac.id, ³hanifahsulis89@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: ¹ dwi.riyanmelon@gmail.com

Abstrak– Masa nifas adalah periode penting bagi ibu setelah melahirkan, seringkali disertai dengan nyeri afterpain yang mengganggu proses pemulihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kombinasi terapi komplementer menggunakan kompres bola herbal dan aromaterapi jasmine dalam mengurangi afterpain pada masa nifas. Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran afterpain pada ibu nifas sebelum pemberian intervensi dan setelah intervensi dilakukan. Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasi Experiment* dengan desain penelitian *pretest and posttest control group*. Perlakuan yang diberikan bertujuan menganalisis perubahan yang timbul dari adanya intervensi herbal kompres ball dengan aromaterapi jasmine. Hasil: analisis uji paired t-test dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi pada kelompok intervensi diperoleh nilai p-value 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat perubahan yang signifikan pada ibu nifas yang diberikan intervensi terhadap afterpain yang dirasakan.

Kata Kunci: Herbal, Kompres Ball, Aromaterapi Jasmine, Afterpain, Masa Nifas

Abstract–The postpartum period is a crucial time for mothers after giving birth, often accompanied by afterpain that disrupts the recovery process. This study aims to evaluate the effectiveness of a complementary therapy combination using herbal compress balls and jasmine aromatherapy in reducing afterpain during the postpartum period. Objective: To determine the difference in afterpain measurements in postpartum mothers before and after the intervention. Methods: This research is a Quasi-Experimental study with a pretest and posttest control group design. The treatment given aims to analyze the changes arising from the intervention of herbal compress balls combined with jasmine aromatherapy. Results: Paired t-test analysis concluded that the significance value in the intervention group obtained a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant change in afterpain experienced by postpartum mothers who received the intervention.

Keywords: Herbal, Compress Ball, Jasmine Aromatherapy, Afterpain, Postpartum Period

1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas adalah periode kritis yang dialami oleh ibu setelah melahirkan, yang biasanya berlangsung selama enam minggu. Selama periode ini, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisik dan hormonal yang signifikan. Salah satu ketidaknyamanan yang umum terjadi selama masa nifas adalah afterpain atau nyeri pasca persalinan. Afterpain disebabkan oleh kontraksi rahim yang terus berlanjut saat rahim berusaha kembali ke ukuran dan posisi sebelum hamil. Nyeri ini dapat mengganggu kenyamanan dan kesejahteraan ibu, serta mempengaruhi proses pemulihan secara keseluruhan [1].

Penanganan nyeri pasca persalinan umumnya melibatkan penggunaan obat analgesik seperti ibuprofen atau paracetamol. Meskipun efektif, penggunaan obat-obatan ini tidak selalu bebas dari efek samping dan mungkin tidak cocok untuk semua ibu. Oleh karena itu, terdapat kebutuhan untuk menemukan alternatif pengobatan yang lebih alami dan minim efek samping. Terapi komplementer, seperti penggunaan herbal dan aromaterapi, semakin banyak mendapat perhatian sebagai alternatif yang potensial untuk mengurangi nyeri pasca persalinan [2].

Salah satu bentuk terapi komplementer yang telah lama digunakan dalam praktik pengobatan tradisional adalah herbal kompres ball. Herbal kompres ball, yang dikenal sebagai "Luk Pra Kob" dalam budaya Thailand, mengandung campuran berbagai ramuan herbal yang memiliki sifat analgesik dan antiinflamasi. Penggunaan kompres ini dipercaya dapat membantu mengurangi nyeri dan mempercepat proses penyembuhan setelah persalinan [1], [3].

Selain itu, aromaterapi jasmine, yang menggunakan minyak esensial dari bunga melati, telah dikenal memiliki efek menenangkan dan mampu mengurangi stres serta kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi dapat memberikan efek positif terhadap persepsi nyeri dan meningkatkan kualitas tidur, yang sangat penting bagi ibu pasca persalinan [4], [5], [6].

Kajian literatur menunjukkan bahwa baik herbal kompres ball maupun aromaterapi jasmine memiliki potensi untuk mengurangi nyeri pasca persalinan. Namun, penelitian mengenai efektivitas kombinasi kedua terapi ini dalam mengurangi afterpain masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kombinasi terapi komplementer herbal kompres ball dengan aromaterapi jasmine dalam mengurangi afterpain pada masa nifas [1], [7], [8].



Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai manfaat kombinasi kedua terapi komplementer ini, serta memberikan alternatif pengobatan yang lebih alami dan holistik bagi ibu dalam masa nifas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu pasca persalinan dan memberikan dukungan bagi ibu dalam proses pemulihan mereka [1].

B. Tinjauan Teori

1. Herbal Kompres Ball

a. Definisi dan Sejarah:

Herbal kompres ball, yang dikenal sebagai "Luk Pra Kob" dalam pengobatan tradisional Thailand, adalah sebuah teknik terapi yang menggunakan bola kain berisi campuran berbagai ramuan herbal. Terapi ini telah digunakan selama berabad-abad dalam budaya Thailand untuk mengurangi nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, dan mempercepat proses penyembuhan setelah cedera atau melahirkan [7].

b. Komposisi Herbal:

Herbal kompres ball biasanya berisi berbagai ramuan herbal yang dipilih berdasarkan sifat terapeutiknya. Beberapa herbal yang umum digunakan meliputi: 1) Kunyit (*Curcuma longa*): Memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik yang kuat, membantu mengurangi peradangan dan nyeri. 2) Jahe (*Zingiber officinale*): Merangsang sirkulasi darah dan memiliki efek pemanasan yang dapat meredakan nyeri otot. 3) Serai (*Cymbopogon citratus*): Mengandung senyawa yang bersifat antimikroba dan antiinflamasi. 4) -Daun jeruk purut (*Citrus hystrix*): Memiliki aroma yang menyegarkan dan dapat membantu mengurangi stres. 5) Kamper (*Cinnamomum camphora*): Menyediakan efek pendinginan yang menenangkan pada kulit [9], [10].

c. Mekanisme Kerja:

Herbal kompres ball bekerja melalui beberapa mekanisme, antara lain: 1) Efek Termal: Pemanasan bola kompres sebelum aplikasi membantu melepaskan senyawa aktif dari herbal, yang kemudian dapat menembus kulit dan jaringan di bawahnya. Panas juga membantu merelaksasi otot yang tegang dan meningkatkan aliran darah ke area yang dirawat. 2) Penyerapan Senyawa Aktif: Senyawa bioaktif dari herbal seperti kurkumin dari kunyit, gingerol dari jahe, dan sitral dari serai diserap melalui kulit. Senyawa ini memiliki efek antiinflamasi, analgesik, dan antimikroba yang dapat membantu mengurangi nyeri dan peradangan. 3) Aroma Terapeutik: Aroma dari herbal seperti daun jeruk purut dan serai memberikan efek aromaterapi, yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi. Ini penting untuk ibu pasca persalinan yang mungkin mengalami stres dan kecemasan. 4) Stimulasi Akupresur: Aplikasi herbal kompres ball melibatkan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh yang mirip dengan teknik akupresur. Ini membantu merangsang aliran energi dan meningkatkan keseimbangan dalam tubuh [10].

d. Manfaat Terapi:

Penggunaan herbal kompres ball memiliki berbagai manfaat, antara lain: 1) Pengurangan Nyeri: Terapi ini efektif untuk mengurangi nyeri otot, nyeri sendi, dan nyeri pasca persalinan (afterpain) melalui kombinasi efek termal, penyerapan senyawa aktif, dan stimulasi akupresur. 2) Peningkatan Sirkulasi Darah: Panas dan tekanan dari bola kompres membantu meningkatkan aliran darah ke area yang dirawat, yang dapat mempercepat proses penyembuhan dan mengurangi peradangan. 3) Relaksasi dan Pengurangan Stres: Aroma herbal dan efek pijatan dari bola kompres membantu merelaksasi tubuh dan pikiran, mengurangi stres dan kecemasan. 4) Efek Antiinflamasi dan Antimikroba: Herbal yang digunakan dalam kompres memiliki sifat antiinflamasi dan antimikroba yang dapat membantu mengurangi peradangan dan mencegah infeksi [10].

2. Aromaterapi Jasmine

a. Definisi:

Aromaterapi adalah penggunaan minyak esensial dari tanaman untuk meningkatkan kesehatan fisik dan emosional. Salah satu minyak esensial yang dikenal karena efek terapeutiknya adalah minyak melati (jasmine). Minyak melati diekstrak dari bunga melati (*Jasminum officinale*) dan telah digunakan dalam berbagai tradisi pengobatan untuk manfaat relaksasi, pengurangan stres, dan pengurangan nyeri [6].

Masa nifas adalah periode kritis bagi ibu pasca persalinan, sering kali disertai dengan nyeri setelah melahirkan (afterpain) yang disebabkan oleh kontraksi rahim saat kembali ke ukuran normal. Nyeri ini dapat mengganggu kenyamanan dan proses pemulihan ibu, sehingga diperlukan pendekatan yang efektif dan aman untuk menguranginya. Aromaterapi jasmine menawarkan potensi sebagai salah satu pendekatan komplementer untuk mengatasi afterpain [6].

b. Komposisi dan Sifat Jasmine:

Minyak esensial jasmine mengandung berbagai senyawa bioaktif yang memberikan efek terapeutik, di antaranya: 1) Linalool: Dikenal memiliki sifat anxiolytic (pengurang kecemasan) dan sedatif. 2) Benzyl acetate: Menyumbang aroma bunga yang khas dan memiliki efek relaksasi. 3) Eugenol: Memiliki sifat analgesik dan antiinflamasi. 4) Benzyl benzoate: Menyumbang sifat antimikroba dan menenangkan [6].

c. Mekanisme Kerja Aromaterapi Jasmine:

1) Efek Relaksasi dan Pengurang Stres: Aroma jasmine merangsang sistem limbik di otak, yang berperan dalam pengaturan emosi dan perilaku. Stimulasi ini dapat menghasilkan efek relaksasi, mengurangi stres dan kecemasan, yang sering dialami oleh ibu pasca persalinan. 2) Peningkatan Mood dan Kesejahteraan



Emosional: Penelitian menunjukkan bahwa aroma jasmine dapat meningkatkan mood dan perasaan kesejahteraan. Peningkatan kesejahteraan emosional ini dapat membantu ibu lebih mampu mengelola nyeri dan ketidaknyamanan. 3) Analgesik dan Antiinflamasi: Komponen seperti eugenol dalam minyak jasmine memiliki sifat analgesik dan antiinflamasi, yang dapat membantu mengurangi persepsi nyeri dan peradangan. 4) Peningkatan Kualitas Tidur: Aromaterapi jasmine dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, yang penting bagi ibu pasca persalinan untuk pemulihan yang optimal. Tidur yang cukup dan berkualitas tinggi dapat membantu mengurangi sensitivitas terhadap nyeri [6].

d. Manfaat Aromaterapi Jasmine dalam Masa Nifas:

1) Pengurangan Nyeri (Afterpain): Kombinasi efek relaksasi, analgesik, dan antiinflamasi dari jasmine membantu mengurangi intensitas nyeri afterpain. 2) Peningkatan Relaksasi dan Kesejahteraan Emosional: Aroma jasmine membantu ibu merasa lebih tenang dan bahagia, yang secara tidak langsung berkontribusi pada pengurangan persepsi nyeri. 3) Pengurangan Stres dan Kecemasan: Mengurangi stres dan kecemasan yang sering menyertai masa nifas dapat membantu ibu lebih mampu mengatasi nyeri fisik. 4) Peningkatan Kualitas Tidur: Tidur yang lebih baik membantu tubuh pulih lebih cepat dan mengurangi sensitivitas terhadap nyeri [6].

3. Afterpain pada Masa Nifas

a. Definisi dan Latar Belakang:

Afterpain adalah nyeri yang dialami oleh ibu pasca persalinan, yang disebabkan oleh kontraksi rahim saat kembali ke ukuran dan posisi sebelum hamil. Nyeri ini biasanya berlangsung selama beberapa hari hingga satu minggu setelah melahirkan dan lebih sering terjadi pada ibu yang sudah pernah melahirkan sebelumnya (multipara). Kontraksi rahim ini diperlukan untuk menghentikan pendarahan dan mengembalikan rahim ke kondisi semula, namun dapat menimbulkan rasa nyeri yang signifikan bagi ibu [6].

b. Fisiologi Afterpain:

1) Kontraksi Rahim: Setelah melahirkan, rahim berkontraksi untuk mengurangi ukuran dan menutup pembuluh darah yang terbuka selama proses persalinan. Kontraksi ini serupa dengan kontraksi yang terjadi selama persalinan, tetapi biasanya lebih ringan. Prostaglandin, hormon yang juga terlibat dalam proses persalinan, berperan dalam memicu kontraksi rahim ini. 2) Involusi Uteri: Proses involusi uteri adalah proses di mana rahim mengecil dan kembali ke ukuran sebelum hamil. Proses ini berlangsung selama beberapa minggu, tetapi kontraksi yang kuat terjadi dalam beberapa hari pertama pasca persalinan, menyebabkan nyeri yang dikenal sebagai afterpain. 3) Penyusuan: Saat ibu menyusui, tubuh melepaskan hormon oksitosin yang merangsang kontraksi rahim. Ini dapat meningkatkan intensitas afterpain terutama selama dan setelah menyusui [6].

c. Faktor yang Mempengaruhi Afterpain:

1) Multipara: Ibu yang sudah pernah melahirkan sebelumnya cenderung mengalami afterpain yang lebih intens dibandingkan dengan ibu yang baru pertama kali melahirkan. Ini disebabkan oleh rahim yang memerlukan kontraksi yang lebih kuat untuk kembali ke ukuran semula. 2) Kelahiran Kembar atau Bayi Besar: Rahim yang lebih besar akibat kehamilan kembar atau bayi besar memerlukan kontraksi yang lebih kuat untuk involusi, yang dapat meningkatkan intensitas nyeri. 3) Keadaan Emosional: Stres dan kecemasan dapat memperburuk persepsi nyeri. Ibu yang mengalami kecemasan atau depresi pasca persalinan mungkin merasakan afterpain dengan lebih intens [6].

d. Penanganan Afterpain:

Penanganan afterpain dapat melibatkan beberapa pendekatan: 1) Obat Analgesik: Penggunaan obat penghilang nyeri seperti ibuprofen atau paracetamol dapat membantu mengurangi nyeri afterpain. Namun, penggunaan obat harus disesuaikan dengan kondisi ibu dan dikonsultasikan dengan tenaga medis. 2) Kompres Hangat: Aplikasi kompres hangat di area perut dapat membantu meredakan nyeri dengan meningkatkan aliran darah dan relaksasi otot. 3) Penyusuan: Meskipun penyusuan dapat meningkatkan intensitas afterpain, oksitosin yang dilepaskan selama menyusui membantu mempercepat involusi rahim, yang pada akhirnya dapat memperpendek durasi nyeri. 4) Teknik Relaksasi: Latihan pernapasan, meditasi, dan teknik relaksasi lainnya dapat membantu ibu mengelola nyeri dan mengurangi stress [6].

2. METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasi Experiment* dengan desain penelitian *pretest and posttest control group*. Perlakuan yang diberikan bertujuan menganalisis perubahan yang timbul dari adanya intervensi herbal kompres ball dengan aromaterapi jasmine.

Tabel 1. Desain Penelitian



| Kelompok | Pre-Test | Perlakuan | Post-Test |
|-----------|----------|-----------|-----------|
| Perlakuan | O1 | X | O2 |

Keterangan:

O1 = Penilaian sebelum diberi perlakuan

O2 = Penilaian setelah diberi perlakuan

C = perlakuan perawatan konvensional

B. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di Praktik Mandiri Bidan Desi Pertiwi, M.Keb. Sampel yang diambil dari sebuah populasi harus dapat mewakili karakteristik dari populasi tersebut. Dalam menentukan besar sampel penelitian menggunakan rumus:

$$\begin{aligned}
 & \frac{N \cdot z^2 \cdot p \cdot q}{d^2(N - 1) + z^2 \cdot p \cdot q} \\
 & = \frac{20 \cdot (1,92)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05^2(20 - 1) + 1,92^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5} \\
 & = 19,05
 \end{aligned}$$

Dibulatkan menjadi 20 responden

Jadi besar sampel penelitian berdasarkan hasil perhitungan rumus diatas yaitu 20 responden setiap kelompok. Untuk mengantisipasi adanya kemungkinan sampel drop out pada sampel yang diuji, maka dilakukan penambahan jumlah sample sebesar 10% pada masing-masing kelompok adalah 22 orang.

1. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah
 - a. Ibu postpartum dengan persalinan normal • Tekanan darah ibu normal
 - b. Tidak mengonsumsi obat/ terapi yang digunakan untuk mengurangi afterpain
 - c. Bersedia dijadikan responden penelitian
2. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah
 - a. Tidak bersedia menjadi respond
 - b. Tekanan darah ibu rendah
 - c. Mengonsumsi obat/ terapi yang digunakan untuk mengurangi afterpain
 - d. Ibu dengan sectio caesaria

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Desi Pertiwi, M.Keb, Jln. Gunung Lingai No. 22 Kecamatan Sungai Pinang, Samarinda Kalimantan Timur pada bulan Mei-Juli 2023.

D. Pengolahan dan Analisis Data

1. Analisis Univariat

Data dalam bentuk presentase mengenai karakteristik responden berdasarkan umur, tingkat Pendidikan, pekerjaan, paritas. Pengkategorian data sesuai dengan alat ukur yang telah ditentukan yang selanjutnya dianalisis untuk mengetahui nilai mean, modus maupun standar deviasi dari setiap variabel yang diukur.
2. Analisis Bivariate

Analisis bivariate dalam penelitian ini menggunakan Peired Sampel T Test untuk mengetahui efektivitas pemberian intervensi pada responden penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Karakteristik Responden (n = 22)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden (Karakteristik Kelompok Intervensi)

| Karakteristik | Frekuensi | % |
|---------------|-----------|------------|
| Usia | | |
| < 22 Tahun | 4 | 18,2 |
| 22 – 35 Tahun | 15 | 68,2 |
| > 35 Tahun | 3 | 13,6 |
| Total | 22 | 100 |



| Pendidikan | | |
|---------------|-----------|------------|
| Tidak Sekolah | 0 | 0 |
| SD | 7 | 31,9 |
| SMP | 3 | 13,6 |
| SMA | 10 | 45,5 |
| PT | 2 | 9 |
| Total | 22 | 100 |
| Pekerjaan | | |
| IRT | 11 | 50 |
| Swasta | 8 | 36,4 |
| PNS | 3 | 13,6 |
| Total | 22 | 100 |
| Paritas | | |
| Primi | 7 | 31,8 |
| Multi | 10 | 45,5 |
| Grande | 5 | 22,7 |
| Total | 22 | 100 |

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan table diatas dapat dilihat bahwa karakteristik responden kelompok intervensi berdasarkan usia yang paling dominan adalah 22-35 tahun (68,2%), sedangkan karakteristik responden berdasarkan Pendidikan yang paling dominan adalah SMA (45,5%), dan karakteristik berdasarkan pekerjaan yang paling dominan adalah rumah tangga (50%), serta karakteristik responden berdasarkan paritas paling dominan adalah multigravida (45,5%).

2. Pre-Test (n = 22)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden (Pre-Test)

| Kelompok | Frekuensi | % |
|-------------------|-----------|------------|
| Intervensi | | |
| Ringan | 2 | 9,1 |
| Sedang | 4 | 18,2 |
| Berat | 16 | 72,7 |
| Total | 22 | 100 |

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan table diatas dapat dilihat bahwa hasil pretest dari dua kelompok (intervensi dan control) dominan berat (72,7% dan 68,2%).

3. Post-Test (n = 22)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden (Post-Test)

| Kelompok | Frekuensi | % |
|-------------------|-----------|------------|
| Intervensi | | |
| Ringan | 14 | 63,6 |
| Sedang | 7 | 31,8 |
| Berat | 1 | 4,5 |
| Total | 22 | 100 |

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan table diatas dapat dilihat bahwa terjadi perubahan hasil setelah dilakukan intervensi yaitu responden yang merasakan nyeri nifas (afterpain) dominan ringan (63,6%), sedangkan pada kelompok control dengan pemberian perlakuan konvensional dominan masih berat (59,1%).

4. Efektivitas Kombinasi Terapi Komplementer Herbal Kompres Ball dengan Aromaterapi Jasmine Untuk Mengurangi Afterpain Pada Masa Nifas

Tabel 5 Paired Samples Test

| Variabel | N | Mean | Selisih Mean | Std. Deviation | P Value |
|--------------------------------|----|-------|--------------|----------------|---------|
| Hasil Pretest – Hasil Posttest | 22 | 1,545 | 1,248 | 0,671 | 0,001 |

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan table diatas dapat diketahui bahwa hasil analisis data pretest dan posttest dengan jumlah responden 22 orang memiliki nilai mean 1,545 dengan nilai standar deviasi 0,671.

Hasil analisis uji paired t-test dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi pada kelompok intervensi diperoleh nilai p-value 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat perubahan yang signifikan pada ibu nifas yang diberikan intervensi terhadap afterpain yang dirasakan.

**B. Pembahasan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi komplementer menggunakan herbal kompres ball dan aromaterapi jasmine secara signifikan mengurangi intensitas afterpain pada masa nifas. Hasil ini memberikan kontribusi penting terhadap pengelolaan nyeri postpartum, yang sering kali menjadi tantangan bagi ibu yang baru melahirkan.

1. Efektivitas Kompres Ball Herbal

Kompres ball herbal digunakan secara tradisional untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi. Dalam penelitian ini, kompres bola yang digunakan mengandung bahan-bahan herbal seperti jahe, kunyit, dan serai, yang dikenal memiliki sifat anti-inflamasi dan analgesik. Panas yang dihasilkan oleh kompres bola herbal dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan meredakan ketegangan otot, yang pada akhirnya mengurangi intensitas nyeri afterpain. Mekanisme kerja panas dalam mengurangi nyeri sudah banyak didokumentasikan dalam literatur medis, yang menunjukkan bahwa aplikasi panas dapat menghambat transmisi sinyal nyeri ke otak.

2. Manfaat Aromaterapi Jasmine

Aromaterapi menggunakan minyak esensial melati (jasmine) telah terbukti memiliki efek menenangkan dan dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Efek relaksasi ini dihasilkan melalui inhalasi aroma melati, yang mempengaruhi sistem limbik di otak dan meningkatkan pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan endorfin. Dalam konteks penelitian ini, aromaterapi melati membantu mengurangi persepsi nyeri melalui mekanisme psikologis, yang dapat memperkuat efek analgesik dari kompres bola herbal.

3. Kombinasi Terapi Komplementer

Kombinasi kedua terapi ini bekerja sinergis dalam mengurangi afterpain. Kompres bola herbal memberikan efek fisik langsung terhadap area nyeri, sementara aromaterapi melati memberikan dukungan psikologis dengan mengurangi stres dan kecemasan. Sinergi antara efek fisik dan psikologis ini menghasilkan penurunan intensitas nyeri yang lebih signifikan dibandingkan dengan terapi tunggal.

4. Relevansi Klinis

Hasil penelitian ini relevan dalam konteks klinis karena memberikan alternatif non-farmakologis yang efektif untuk manajemen nyeri postpartum. Terapi komplementer ini tidak hanya mengurangi ketergantungan pada analgesik farmakologis, yang dapat memiliki efek samping, tetapi juga mendukung pemulihan holistik dengan meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional ibu nifas.

5. Keterbatasan dan Rekomendasi

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Ukuran sampel yang terbatas dan variasi individual dalam respon terhadap terapi komplementer dapat mempengaruhi generalisasi hasil. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan desain studi yang lebih komprehensif diperlukan untuk mengonfirmasi temuan ini.

Selain itu, penelitian lanjutan juga perlu mengeksplorasi durasi dan frekuensi optimal dari kombinasi terapi ini serta potensi efek jangka panjangnya. Investigasi lebih lanjut tentang mekanisme biokimia yang mendasari efek analgesik dari kompres bola herbal dan aromaterapi melati juga akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang manfaat terapi ini.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini telah membuktikan bahwa kombinasi terapi komplementer menggunakan kompres bola herbal dan aromaterapi melati (jasmine) efektif dalam mengurangi intensitas afterpain pada masa nifas. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perubahan yang signifikan dalam tingkat nyeri yang dialami oleh ibu nifas setelah menerima intervensi ini.

Kombinasi dari kedua terapi ini bekerja sinergis melalui mekanisme fisik dan psikologis. Kompres bola herbal memberikan efek analgesik dan anti-inflamasi secara langsung pada area nyeri, sedangkan aromaterapi melati membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang berkontribusi pada persepsi nyeri yang lebih rendah. Sinergi antara efek relaksasi fisik dan dukungan psikologis menghasilkan penurunan nyeri yang lebih signifikan dibandingkan dengan perawatan konvensional.

Efektivitas dari terapi komplementer ini menunjukkan potensi besar dalam manajemen nyeri postpartum, menawarkan alternatif yang aman dan non-farmakologis. Terapi ini tidak hanya membantu mengurangi ketergantungan pada analgesik farmakologis, tetapi juga mendukung pemulihan holistik ibu nifas, meningkatkan kualitas hidup mereka dalam periode pasca melahirkan.

Namun, untuk memastikan generalisasi hasil, penelitian lebih lanjut dengan ukuran sampel yang lebih besar dan desain studi yang lebih komprehensif diperlukan. Investigasi mendalam mengenai durasi dan frekuensi optimal serta mekanisme biokimia dari efek terapi ini juga perlu dilakukan untuk memahami manfaatnya secara lebih rinci.

Secara keseluruhan, kombinasi terapi kompres bola herbal dan aromaterapi melati memberikan solusi yang efektif dan inovatif dalam mengurangi afterpain pada masa nifas. Adopsi terapi ini dalam praktik klinis dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi ibu baru, mendukung pemulihan mereka, dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional selama periode postpartum.

REFERENCES



- [1] L. Fitria and A. Arifin, “EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI MELATI DAN KASTURI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU NIFAS,” *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, vol. 8, no. 1, pp. 433–437, 2024, [Online]. Available: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- [2] F. Hayati, “Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer pada Masa Nifas,” *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, vol. 4, no. 1, p. 21, Jan. 2022, doi: 10.36565/jak.v4i1.178.
- [3] N. Rohmah and P. Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, “Non Invasive Pain Management in Post Partum Mother with Evidence Based Practice Approach,” 2023.
- [4] F. Anifah and im Matun Nadhiroh, “HUBUNGAN MASASE EFFLEURAGE TERHADAP NYERI AFTERPAIN PADA IBU NIFAS,” 2022.
- [5] D. A. Rahmawati and D. Astutiningrum, “Effleurage Massage Therapy To Treat Pain in Spontaneous Postpartum Patients,” 2019.
- [6] J. Sapta Mengabdi *et al.*, “UPAYA MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I MENGGUNAKAN TERAPI MASSAGE EKSTREMITAS BAWAH DENGAN JASMINE AROMATHERAPY.” [Online]. Available: <http://ojs.stikessaptabakti.ac.id/index.php/jsm>
- [7] T. Tasnim, N. Rantesigi, U. Sufyaningsi, and P. Pratiwi, “Herbal Compress Ball dalam Menurunkan Nyeri Gout Arthritis,” *Madago Nursing Journal*, vol. 1, no. 2, pp. 48–54, Nov. 2020, doi: 10.33860/mnj.v1i2.266.
- [8] N. Danur Jayanti and S. Indah Mayasari, “Asuhan Komplementer Tatalaksana Afterpain pada Ibu Postpartum : Literature Review,” *Jurnal MID-Z (Midwivery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, vol. 5, no. 1, pp. 22–28, May 2022, doi: 10.56013/jurnalmidz.v5i1.1369.
- [9] S. Andarwulan, A. Hubaedah, and M. Hakiki, “Pengaruh Gymball dan Herbal Compress Terhadap Penurunan Kepala Dan Intensitas Nyeri Kala 1 Persalinan Fase Aktif,” 2022. [Online]. Available: <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- [10] R. Y. Astutik, E. S. Purwandari, S. Karya, H. Kediri, and P. D3, “Perbedaan Relaksasi dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Afterpain Pada Ibu Postpartum Di Kabupaten Kediri.”