

ABSTRAK

Chalidinie Pratiwi Nur Sablita

PENGARUH AFIRMASI POSITIF DAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN PADA IBU BERSALIN
KALA I FASE AKTIF

xv + 89 Halaman + 9 Tabel + 14 Lampiran

Proses persalinan dikenal sebagai fase fisiologis yang secara alami dirasakan oleh semua wanita sebagai akhir dari kehamilan. Namun, fase ini sering disertai dengan nyeri hebat, terutama saat kala I fase aktif, proses ini memberikan efek baik secara jasmani maupun mental. Sensasi nyeri yang dirasakan bisa menimbulkan tekanan emosional, kecemasan, hingga komplikasi obstetrik. Tujuan utama dari studi ini adalah menganalisis bagaimana afirmasi positif dan aromaterapi lavender memengaruhi penurunan nyeri saat bersalin dalam fase aktif kala I.

Desain penelitian ini menerapkan pendekatan kuasi-eksperimen, rancangan pretest-posttest control group. Sebanyak 70 ibu bersalin dalam kala I fase aktif dijadikan sampel, yang terpilih dengan teknik purposive sampling selaras dengan kriteria. Sampel tersebut dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu 35 orang menerima intervensi afirmasi positif, 35 orang menerima intervensi aromaterapi lavender, dan satu kelompok sebagai kontrol. Pengujian hipotesis dilakukan dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney U Test*.

Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan dalam intensitas nyeri bersalin sesuai pemberian intervensi afirmasi positif maupun aromaterapi lavender. Hasil analisis statistik dengan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang berarti bahwa kedua intervensi terbukti efektif secara signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan. Kelompok afirmasi positif menunjukkan perubahan persepsi terhadap nyeri melalui peningkatan sugesti dan motivasi diri, sedangkan kelompok aromaterapi lavender mengalami efek relaksasi akibat stimulasi sistem limbik otak, yang merangsang pelepasan hormon endorfin dan serotonin.

Temuan ini menguatkan bahwa pendekatan non-farmakologis seperti afirmasi positif dan aromaterapi lavender mampu menjadi strategi efektif, aman, dan nyaman untuk mengatasi nyeri persalinan. Kedua metode ini dapat diterapkan dalam asuhan kebidanan sebagai bagian dari manajemen nyeri pada ibu bersalin. Afirmasi positif membantu meningkatkan kesiapan mental ibu melalui perubahan pola pikir, sedangkan aromaterapi bekerja secara fisiologis dalam mengurangi persepsi nyeri. Temuan ini diharapkan mampu dijadikan referensi bagi petugas kesehatan, terutama bidan, dalam memberikan pelayanan bersalin yang bersifat humanis dan didasarkan pada bukti ilmiah.

Kata kunci: afirmasi positif, aromaterapi lavender, nyeri persalinan, kala I fase aktif, metode non-farmakologis.

Daftar Bacaan: 33 buku (2019-2024)