



Pengaruh Pijat *Endorphin* dan Aroma Terapi Lavender terhadap Tingkat Nyeri Ibu *Post Sectio Caesarea*

Heti Putri Utami^{1*}, Mudy Oktiningrum², Kristina Maharani²

¹⁻³ Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, STIKES Telogorejo Semarang, Indonesia

Email: 621049@stikestelogorejo.ac.id ^{1*}

Alamat: Jl. Anjasmoro Raya, Tawangmas, Kec. Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah 50144

*Korespondensi penulis

Abstract. *The rate of deliveries by cesarean section (CS) continues to increase globally and is projected to reach 29% by 2030. Although CS is medically effective in ensuring maternal and neonatal safety, the procedure often results in moderate to severe postoperative pain, which may hinder early mobilization, slow recovery, and reduce the mother's overall quality of life. Effective pain management is therefore crucial. Non-pharmacological therapies such as endorphin massage and lavender aromatherapy have been recognized as complementary approaches that stimulate the release of relaxation hormones, provide natural analgesic effects, and help reduce anxiety. This study aimed to analyze the effect of combining endorphin massage and lavender aromatherapy on reducing pain levels in post-cesarean section mothers. A quasi-experimental design with a pre–posttest control group was employed. A total of 34 respondents were selected using purposive sampling and divided into intervention and control groups. The study was conducted in the maternity ward of SMC Telogorejo Hospital from March to April 2025. The intervention group received endorphin massage combined with lavender aromatherapy for 10–30 minutes, while the control group was given deep breathing relaxation only. Pain levels were measured before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were collected through questionnaires and medical records, and analyzed using univariate and bivariate techniques with the Mann–Whitney test. Results showed a p-value of 0.000 and Z = -3.774, indicating a significant effect of the intervention. These findings suggest that endorphin massage combined with lavender aromatherapy is effective in reducing postoperative pain. Further studies with larger samples are recommended to explore the optimal duration and frequency of therapy.*

Keywords: *Endorphin massage, Lavender Aromatherapi, Postoperative pain, Postpartum, Sectio Caesarea*

Abstrak. Angka persalinan dengan sectio caesarea (SC) terus mengalami peningkatan secara global dan diperkirakan mencapai 29% pada tahun 2030. Meskipun prosedur SC terbukti efektif secara medis dalam menyelamatkan ibu maupun bayi, tindakan ini sering menimbulkan nyeri dengan intensitas sedang hingga berat pada periode pascaoperasi. Nyeri yang tidak tertangani dengan baik dapat menghambat mobilisasi dini, memperlambat proses pemulihan, dan menurunkan kualitas hidup ibu. Salah satu upaya manajemen nyeri non-farmakologis yang dapat diterapkan adalah pijat endorfin dan aromaterapi lavender. Kedua metode ini bekerja dengan merangsang pelepasan hormon relaksasi, memberikan efek analgesik alami, serta membantu menurunkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh kombinasi pijat endorfin dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu post sectio caesarea. Penelitian menggunakan desain quasi-experiment dengan rancangan pre-posttest with control group. Sebanyak 34 responden dipilih melalui teknik purposive sampling, kemudian dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian dilakukan di ruang maternitas SMC RS Telogorejo pada periode Maret–April 2025. Kelompok intervensi mendapatkan pijat endorfin dan aromaterapi lavender selama 10–30 menit, sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan relaksasi napas dalam. Tingkat nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Data diperoleh melalui kuesioner dan rekam medis, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji Mann Whitney. Hasil menunjukkan p-value 0,000 dan Z = -3,774, yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari intervensi. Temuan ini merekomendasikan pijat endorfin dan aromaterapi lavender sebagai metode efektif dalam menurunkan nyeri pasca SC. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar diperlukan untuk mengeksplorasi durasi dan frekuensi terapi yang paling optimal.

Kata kunci: Aromaterapi Lavender, Nifas, Nyeri Pasca operasi, Operasi Caesar, Pijat endorphin

1. LATAR BELAKANG

Sectio caesarea (SC) yaitu prosedur melahirkan bayi dengan membuat sayatan pada dinding rahim melalui bagian depan perut. Secara medis, sectio caesarea juga dikenal sebagai tindakan histerotomi yang bertujuan mengeluarkan janin dari dalam rahim.

Penelitian terbaru WHO menunjukkan bahwa persentase kelahiran dengan sectio caesarea meningkat dari 7% pada 1990 menjadi 21% pada 2018, dan diperkirakan mencapai sekitar 29% pada tahun 2030 (WHO, 2021). Menurut Manafe D (2019), terdapat peningkatan yang konsisten setiap tahun dalam pelaksanaan persalinan melalui sectio caesarea. Bahkan, hampir 57% ibu memilih metode operasi ini untuk proses kelahiran. Meskipun berbagai analgesik efektif tersedia, persalinan dengan sectio caesarea kerap menyebabkan rasa nyeri yang parah, dimana sekitar 60% pasien pasca-sectio masih merasakan nyeri dalam kurun waktu 24 jam setelah melahirkan (Kartini et al., 2021).

Nyeri yang dialami oleh ibu juga berdampak pada keterbatasan gerak tubuh, sehingga pelaksanaan kegiatan penting seperti pemberian ASI sejak dini menjadi terhambat karena peningkatan rasa nyeri saat melakukan aktivitas. Akibatnya, ibu cenderung kurang memperhatikan kebutuhan bayinya dan enggan memberikan ASI, padahal ASI adalah sumber nutrisi utama yang sangat bermanfaat bagi tumbuh kembang bayi. Pengelolaan nyeri bertujuan untuk mengurangi sensasi sakit hingga mencapai tingkat kenyamanan yang optimal. Salah satu pendekatan non-obat untuk meredakan nyeri setelah menjalani sectio caesarea adalah terapi pijat endorfin. Terapi ini dapat diterapkan pada ibu yang mengalami nyeri dengan tingkat keparahan mulai dari ringan hingga berat pasca operasi sectio caesarea. Di samping itu, sentuhan dari terapis saat pijatan berlangsung dapat membantu menciptakan rasa damai dan relaksasi, sehingga detak jantung dan tekanan darah pasien mampu kembali ke kondisi normal (Dwi, 2024).

Selain pijat endorfin, aromaterapi juga dapat dimanfaatkan sebagai terapi non-farmakologis. Salah satu efek yang dihasilkan dari penggunaan aromaterapi adalah menciptakan rasa relaksasi. Di antara berbagai jenis aromaterapi, lavender menjadi yang paling populer dan banyak digunakan oleh masyarakat karena memiliki berbagai manfaat, termasuk sebagai zat analgesik.

Aromaterapi lavender merupakan salah satu jenis minyak esensial analgesik yang memiliki kandungan sekitar 8% terpena dan 6% keton. Senyawa monoterpena, yang umum ditemukan dalam minyak atsiri tumbuhan, berperan sebagai zat sedatif dalam bidang medis. Minyak lavender juga kaya akan linalil asetat, yaitu senyawa ester hasil reaksi antara alkohol dan asam organik, dengan kadar berkisar antara 30 hingga 50%. Ester ini berfungsi untuk

menstabilkan kondisi mental dan emosional serta mengembalikan keseimbangan tubuh, selain juga memiliki efek penenang dan tonikum, khususnya untuk sistem saraf. Pemakaian minyak esensial aromaterapi lavender pada ibu pasca *sectio caesarea* bertujuan mengurangi tingkat nyeri, sehingga aromaterapi ini dapat dijadikan sebagai terapi non-farmakologis alternatif dalam mengatasi keluhan nyeri pasca operasi *sectio caesarea*.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Rumah Sakit Telogorejo menunjukkan bahwa jumlah pasien yang menjalani *sectio caesarea* tercatat sebanyak 35 pasien pada November 2024, 35 pasien pada Desember 2024, dan meningkat menjadi 42 pasien pada Januari 2025. Dengan demikian, rata-rata pasien *sectio caesarea* dalam satu bulan adalah sekitar 37 orang. Hasil wawancara terhadap 20 pasien pasca operasi *sectio caesarea* menunjukkan bahwa 15 di antaranya mengalami nyeri. Hingga saat ini, belum ada intervensi non-farmakologis khusus yang diterapkan untuk mengatasi nyeri pasca *sectio caesarea*; pasien hanya mendapatkan teknik relaksasi pernapasan dalam sebagai upaya pengurangan nyeri. Oleh karena itu, peneliti merencanakan pemberian intervensi berupa pijat endorfin dan aromaterapi lavender untuk membantu menurunkan tingkat nyeri pada ibu setelah *sectio caesarea*. Intervensi pijat endorfin dan aromaterapi lavender diharapkan dapat membantu meredakan nyeri yang dialami oleh ibu pasca *sectio caesarea* (Imas, 2024).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian yaitu apakah ada pengaruh pijat endorfin dan aroma terapi lavender terhadap tingkat nyeri ibu post *sectio caesarea*?

2. KAJIAN TEORITIS

Definisi *Sectio Caesarea*

Sectio caesarea adalah metode kelahiran dengan melakukan sayatan pada dinding rahim melalui bagian depan perut, atau dapat diartikan sebagai tindakan histerotomi yang bertujuan mengeluarkan janin dari rahim. Tindakan *sectio caesarea* meliputi pembedahan pada dinding abdomen dan rahim guna melahirkan bayi dengan berat minimal 500 gram dan usia kehamilan di atas 28 minggu. Prosedur ini dilakukan melalui sayatan pada dinding abdomen (laparotomi) dan rahim (histerotomi), dengan tujuan melahirkan satu atau lebih janin. Metode persalinan ini digunakan sebagai upaya untuk menghindari risiko kematian ibu dan bayi yang dapat terjadi akibat komplikasi jika proses persalinan dilakukan secara pervaginam.

Nyeri Sectio Caesarea

Nyeri akut yang dirasakan oleh ibu setelah menjalani *sectio caesarea* merupakan sensasi tidak nyaman yang terkadang dialami oleh setiap individu. Keluhan ini menjadi yang paling sering dilaporkan oleh pasien pasca operasi bedah, di mana kebutuhan akan kenyamanan bersifat subjektif dan dapat berbeda-beda pada setiap orang. Saat operasi *sectio caesarea*, terdapat tujuh lapisan dinding perut yang harus disayat dan dijahit kembali. Rasa sakit di sekitar area sayatan ini seringkali sangat mengganggu dan menimbulkan ketidaknyamanan. Nyeri yang dialami oleh pasien pasca *sectio caesarea* termasuk dalam kategori nyeri akut yang timbul akibat prosedur operasi tersebut. Nyeri yang terjadi setelah *sectio caesarea* dapat menimbulkan berbagai reaksi fisik maupun psikologis pada ibu pascapersalinan, seperti kesulitan dalam mobilisasi, terganggunya ikatan kasih sayang (*bonding attachment*), gangguan pada aktivitas sehari-hari (*ADL*), kegagalan dalam inisiasi menyusui dini (*IMD*), serta kesulitan merawat bayi. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi pengelolaan nyeri yang efektif agar ibu dapat beradaptasi dengan sensasi nyeri pasca *sectio caesarea* dan proses pemulihan masa nifas dapat berjalan lebih cepat.

Pijat Endorfin

Pijat endorfin adalah teknik pijatan terapeutik ringan yang dilakukan pada ibu hamil mulai dari masa kehamilan hingga proses persalinan. Pijat ini bertujuan untuk mengurangi atau meredakan rasa nyeri yang dialami oleh ibu saat melahirkan. Metode ini melibatkan sentuhan dan tekanan lembut yang berfungsi menstabilkan detak jantung serta tekanan darah, sekaligus meningkatkan relaksasi dengan cara merangsang rasa nyaman melalui stimulasi pada permukaan kulit ibu hamil.

Endorfin adalah hormon yang secara alami diproduksi oleh tubuh manusia dan dikenal sebagai salah satu penghilang rasa sakit paling efektif. Hormon ini dapat dipicu secara alami melalui berbagai aktivitas seperti meditasi, teknik pernapasan dalam, konsumsi makanan pedas, akupunktur, chiropractic, serta pijat. Endorfin memiliki empat fungsi utama yang bermanfaat bagi tubuh dan pikiran, yaitu meningkatkan sistem imun, mengurangi nyeri, meredakan stres, dan memperlambat proses penuaan. Studi juga mengungkapkan bahwa beta-endorfin dapat mengaktifkan sel pembunuh alami (*natural killer cells*) sekaligus memperkuat pertahanan tubuh dalam melawan sel kanker. Sedangkan teknik pijat endorfin digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan serta

meningkatkan relaksasi dengan menstimulasi rasa nyaman melalui rangsangan pada permukaan kulit.

Aroma Terapi Lavender

Aromaterapi adalah salah satu bentuk terapi pelengkap yang memanfaatkan aroma dari minyak esensial. Minyak esensial ini biasanya dicampurkan dengan minyak dasar (base oil) dan dapat digunakan baik untuk dihirup maupun sebagai minyak pijat yang diaplikasikan langsung pada kulit. Terapi ini dapat diaplikasikan melalui berbagai teknik, seperti pijatan, penyemprotan, inhalasi, mandi, berkumur, penggunaan kompres, maupun sebagai pengharum ruang. Diantara metode tersebut, aromaterapi yang dilakukan lewat inhalasi hidung merupakan cara yang lebih cepat menyalurkan efek dibandingkan dengan teknik lainnya (Prasetiyo dan Susilo, 2020). Lavender, yang dalam bahasa Latin dikenal sebagai "Lavera" yang berarti menyegarkan, secara luas digunakan sebagai obat penenang maupun bahan dalam aromaterapi karena kemampuannya dalam meredakan sakit kepala dan menciptakan rasa rileks. Sejak zaman dahulu, masyarakat Romawi telah memanfaatkan lavender sebagai bahan campuran dalam pembuatan balsam, salep, parfum, produk kecantikan, serta minyak untuk mandi. Selain itu, lavender juga sering diolah menjadi minyak esensial yang populer di dunia aromaterapi karena manfaatnya dalam memberikan efek ketenangan dan relaksasi (Cendikia Muda, 2022).

Aromaterapi lavender terdiri dari dua komponen utama, yakni linalyl asetat dan linalool (C₁₀H₁₈O). Linalyl asetat berperan dalam menenangkan sistem saraf serta meredakan ketegangan otot, sedangkan linalool memberikan efek relaksasi sekaligus memiliki sifat sedatif. Ketika minyak esensial ini dihirup, reseptor penciuman akan terstimulasi dan mengirimkan sinyal ke pusat emosi di otak. Selain itu, aromaterapi lavender juga mengaktifkan sel-sel neurokimia yang memicu pelepasan enkefalin zat analgesik alami yang berkontribusi dalam menciptakan perasaan tenang dan nyaman (Machmudah, 2022).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan menggunakan desain quasi-experiment dengan model pre-posttest with control group. Populasi dalam kajian ini yaitu ibu post sectio caesarea di SMC RS Teogorejo sebanyak 37 responden. Penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling dengan jumlah sampel 34 responden. Pengumpulan data pada penelitian menggunakan kuesioner dan rekam medis serta skala Numeric Rating Scale (NRS). Skala Numeric Rating

Scale (NRS) merupakan skala yang telah diakui sebagai standar baku untuk penilaian nyeri pasca sectio caesarea. Skala Numeric Rating Scale (NRS) dianggap valid bila nilai korelasinya mencapai $r = 0,90$. Uji reliabilitas NRS dikatakan memadai apabila nilai reliabilitasnya lebih dari 0,95. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel yang digunakan kurang dari 50 responden. Hasil uji menunjukkan nilai P-value $> 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Oleh sebab itu, analisis pengaruh dilakukan dengan menggunakan Uji Mann Whitney. Uji ini digunakan untuk melihat adanya pengaruh pijat endorfin dan terapi aromaterapi terhadap tingkat nyeri pada ibu pasca sectio caesarea.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini berjudul Pengaruh Pijat *Endorphin* Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Ibu *Post Sectio Caesarea*. Penelitian ini dilaksanakan di SMC RS Telogorejo dengan responden ibu *post section caesarea* pada bulan Maret – April 2025 dengan jumlah responden 34, dan responden yang dimasukkan pada kelompok kontrol dan intervensi masing - masing sebanyak 17 pasien. Hasil penelitian yang diperoleh peneliti sebagai berikut:

1. Analisa Univariat

- a. Karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan dan paritas.

Tabel.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan, dan Paritas (n = 34).

Variabel	Kelompok				Total (%)
	Intervensi		Kontrol		
	N	%	n	%	
Usia					
1. < 20 tahun	0	0	0	0	0
2. 20-35 tahun	15	88,2	15	88,2	30 (88,2)
3. > 35 tahun	2	11,8	2	11,8	4 (11,8)
Pendidikan					
1. Sekolah Dasar (SD)	0	0	0	0	0
2. Sekolah Menengah (SMP, SMA)	1	5,9	2	11,8	3 (8,82)
3. Perguruan Tinggi (D1,S2)	16	94,1	15	88,2	31 (91,18)
Pekerjaan					
1. Bekerja	9	52,9	9	52,9	18 (52,95)
2. Ibu Rumah Tangga	8	47,1	8	47,1	16 (47,05)
Paritas					
1. Primipara	9	52,9	8	47,1	17 (50)
2. Multipara	8	47,1	9	52,9	17 (50)

Berdasarkan tabel 4.1, sebagian besar responden di kelompok yang menerima perlakuan berusia antara 20 hingga 35 tahun, yaitu sebanyak 15 orang (88,2%). Mayoritas juga memiliki pendidikan perguruan tinggi dengan jumlah 16 responden (94,1%), lebih dari separuhnya atau 9 orang (52,9%) berstatus sebagai pekerja, dan sebanyak 9 responden (52,9%) adalah primipara.

Sebagian besar responden dalam kelompok kontrol berusia antara 20 hingga 35 tahun, yakni sebanyak 15 orang (88,2%). Selain itu, 15 responden (88,2%) memiliki latar belakang pendidikan perguruan tinggi, sementara 9 orang (52,9%) berstatus sebagai pekerja, dan sebanyak 9 responden (52,9%) termasuk multipara

- b. Perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian pemijatan dan aroma terapi lavender pada kelompok intervensi

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Perbedaan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Pemijatan dan Aroma Terapi Lavender pada Kelompok Intervensi.

No	Tingkat Nyeri Kelompok Intervensi	Pre Test		Post Test	
		F	%	f	%
1	Tidak nyeri (Skala 0)	0	0%	0	0%
2	Nyeri Ringan (Skala 1-3)	0	0%	15	88,2%
3	Nyeri Sedang (Skala 4-6)	17	100%	2	11,8%
4	Nyeri Berat (Skala 7-10)	0	0%	0	0%
Total		17	100%	17	100%

Untuk tingkat nyeri sebelum intervensi, responden mengalami nyeri dengan kategori sedang sebanyak 17 responden (100%). Namun, setelah perlakuan diberikan, terjadi penurunan tingkat nyeri yang mencolok pada kelompok intervensi, dimana sebanyak 15 responden (88,2%) ibu mengalami nyeri ringan dan hanya 2 responden (11,8%) yang mengalami nyeri sedang.

- c. Variasi intensitas nyeri yang dialami ibu pasca operasi caesar pada kelompok kontrol sebelum dan setelah penerapan perlakuan.

Tabel. 3 Distribusi Frekuensi Perbedaan Tingkat Nyeri Ibu *Post Sectio Caesarea* Sebelum dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Kontrol

No	Tingkat Nyeri Kelompok Kontrol	Pre test		Post test	
		f	%	f	%
1	Tidak nyeri (Skala 0)	0	0%	0	0%
2	Nyeri Ringan (Skala 1-3)	0	0%	1	5,9%
3	Nyeri Sedang (Skala 4-6)	17	100%	16	94,1%
4	Nyeri Berat (Skala 7-10)	0	0%	0	0%

Total	17	100%	17	100%
--------------	-----------	-------------	-----------	-------------

Sementara itu, di kelompok kontrol setelah perlakuan, hanya terdapat 1 responden (5,9%) yang merasakan nyeri ringan, sedangkan mayoritas sebanyak 16 responden (94,1%) masih mengalami nyeri dengan tingkat sedang.

2. Analisa Bivariat

Dampak dari pijatan dengan stimulasi endorfin serta terapi aroma lavender terhadap rasa nyeri pada ibu pasca operasi caesar, dibandingkan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tabel. 4 Gambaran Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Pada Nyeri Ibu *Post Sectio Caesarea* (n=34).

Variabel	Mean	SD	P – value	Z
<i>Post Test</i> Kelompok Intervensi	2.59	0.500	0.000	-
<i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	2.97	0.171		3.774
Selisih	0,38	0,329		

Berdasarkan data pada tabel 4.4, diperoleh perbedaan rata-rata sebesar 0,38 antara kelompok intervensi yang menerima pijat endorphin dan aromaterapi lavender dengan kelompok kontrol, sementara perbedaan standar deviasi di antara kedua kelompok tersebut adalah 0,329. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai statistik Z sebesar -3,774, yang mengindikasikan bahwa responden pada kelompok intervensi memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu pasca *sectio caesarea* sebesar empat kali lipat dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima, yaitu terdapat efek pijat endorfin dan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri pada ibu setelah *sectio caesarea*.

B. Pembahasan

1. Analisa Univariat

1) Karakteristik responden berdasarkan :

a. Karakteristik Usia

Secara umum mayoritas responden berada pada usia reproduksi, yaitu antara 20 hingga 35 tahun yang dianggap sebagai rentang usia sehat. Pada masa ini, kondisi tubuh sangat ideal untuk menjalani kehamilan, persalinan, masa nifas, serta proses menyusui. Ibu yang melahirkan pada usia muda cenderung mengalami nyeri yang lebih intens

dibandingkan dengan ibu yang berusia lebih tua, karena usia berperan dalam menentukan tingkat kesakitan persalinan; semakin muda usia ibu, semakin kuat rasa nyeri yang dirasakan. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berada pada rentang usia 20 hingga 35 tahun, sehingga usia menjadi variabel penting yang memengaruhi reaksi serta ekspresi mereka terhadap nyeri. Semakin bertambah usia, semakin intens pula reaksi dan respons terhadap rasa nyeri yang dirasakan.

b. Karakteristik Pendidikan

Hasil karakteristik responden pendidikan pada kelompok yang diberikan intervensi perguruan tinggi sebanyak 16 responden (94,1%), dan pada kelompok kontrol tingkat pendidikan yaitu perguruan tinggi sebanyak 15 responden (88,2%). Hasil penelitian (Devi Permata, 2022) sebagian besar ibu dengan perguruan tinggi (60,6%) melakukan persalinan dengan *sectio caesarea* dikarenakan semakin tinggi pendidikan ibu semakin mengetahui tentang *sectio caesarea*, sehingga ibu memilih persalinan dengan *sectio caesarea*. Secara tidak langsung pendidikan seseorang sangat berpengaruh terhadap masalah-masalah yang dialami oleh ibu *postpartum*. Pola pikir seseorang dan koping terhadap stresor dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Dari pengalaman pendidikan seseorang mempunyai wawasan yang lebih dibandingkan dengan orang yang pendidikannya rendah. Sehingga ketika menemui masalah dapat menyelesaikan masalahnya dan dapat terhindar dari masalah psikologis seperti tingkat nyeri pada ibu *postpartum*, secara tidak langsung latar belakang pendidikan mempunyai pengaruh dalam menerima informasi.

c. Karakteristik Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden dalam kelompok intervensi adalah ibu yang bekerja sebanyak 9 orang (52,95%), begitu pula pada kelompok kontrol yang juga terdiri dari 9 responden (52,95%) dengan status pekerjaan yang sama.

Tingkat pendidikan menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi perubahan perilaku seseorang. Semakin tinggi pendidikan yang dimiliki, maka individu tersebut cenderung mengalami proses pembelajaran yang lebih intensif. Dengan kata lain, pendidikan mencerminkan seberapa sering seseorang menjalani proses belajar. Berdasarkan hasil penelitian, ibu dengan latar belakang pendidikan yang tinggi juga memiliki pengetahuan yang lebih baik sehingga mampu menoleransi tingkat nyeri dengan lebih baik (Devi, 2022).

d. Karakteristik Paritas

Hasil karakteristik paritas pada kelompok intervensi yaitu primipara sebanyak 9 responden (52,95%) dan pada kelompok kontrol yaitu pada paritas multipara sebanyak 9 responden (52,95%)

Hasil penelitian oleh Devi (2022) menunjukkan bahwa mayoritas ibu memiliki paritas primigravida, yaitu sebanyak 57,6%. Artinya, sebagian besar ibu setelah menjalani *sectio caesarea* ini merupakan pengalaman persalinan pertama mereka. Pasien yang belum pernah mengalami nyeri sebelumnya cenderung memiliki persepsi awal terhadap rasa sakit yang dapat mengganggu kemampuan mereka dalam menghadapi masalah tersebut. Sebaliknya, ibu yang sudah pernah melahirkan biasanya lebih mampu mengelola tingkat nyeri berdasarkan pengalaman yang telah dialami.

2) Perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian pemijatan dan aroma terapi lavender pada kelompok intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, seluruh 17 responden (100%) melaporkan nyeri dengan tingkat sedang. Namun, setelah perlakuan diterapkan, kelompok intervensi menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan, dimana 15 responden (88,2%) merasakan nyeri ringan dan hanya 2 responden (11,8%) yang masih mengalami nyeri pada kategori sedang. Sentuhan pendamping pijatan ini mampu menciptakan perasaan tenang dan santai, sehingga denyut jantung dan tekanan darah kembali ke kondisi normal (Dwi, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian dimana menunjukkan bahwa pijat endorphin yang diterapkan selama tiga hari berturut-turut secara signifikan mengurangi tingkat nyeri pada ibu pasca persalinan dari sedang menjadi ringan. teknik ini diyakinin pereda alami, sehingga meningkatkan mobilitas dan kesehatan secara keseluruhan pasca operasi (Lestari et al., 2024).

3) Perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol setelah dilakukan perlakuan hanya 1 responden (5.9%) yang mengalami nyeri ringan, dan 16 responden (94.1%) masih mengalami nyeri sedang. Hal ini membuktikan pada kelompok kontrol intensitas nyeri masih tinggi dibandingkan dengan kelompok intervensi. Study lain menemukan pengurangan nyeri yang signifikan dengan perbedaan rata-rata pada Skala Penilaian Numerik (NRS) pada ibu yang menerima pijat endorphin dibandingkan dengan kelompok kontrol (Azissah et al., 2024).

2. Analisa Bivariat

Hasil analisa data menggunakan uji Uji Shapiro-Wilk karena responden penelitian kurang dari 50 responden diperoleh data distribusi tidak normal karena signifikasinya $0,000 \geq 0,05$. Sehingga dalam menguji hipotesis penelitian ini menggunakan uji Mann-Whitney, ditemukan perbedaan rata-rata sebesar 0,38 antara kelompok intervensi yang menerima pijat endorfin dan aromaterapi lavender dengan kelompok kontrol. Sedangkan perbedaan standar deviasi antara kedua kelompok sebesar 0,329. Nilai p yang diperoleh adalah 0,000 ($p < 0,05$) dengan statistik Z sebesar -3,774, menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari pijat endorfin dan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri pada ibu pasca *sectio caesarea*.

Selain itu, hasil penelitian berjudul “*Effectiveness of Lavender Aroma Therapy on Post-Sectio caesarea Pain Intensity in the Obstetric Room Bhayangkara Padang Hospital*” menunjukkan bahwa aromaterapi lavender secara efektif mampu menurunkan tingkat nyeri pada pasien setelah menjalani *sectio caesarea* (Pebrina et al., 2023; Martiyarini, 2024). Efek menenangkan dari lavender berasal dari kemampuannya dalam merangsang peningkatan produksi endorfin, yang berperan dalam meredakan nyeri serta mendukung relaksasi tubuh (Shiddiqiyah & Utami, 2023). Teori lain juga mengungkapkan, kombinasi antara aromaterapi lavender dan teknik relaksasi terbukti secara signifikan menurunkan tingkat nyeri, di mana sebanyak 86,8% pasien dilaporkan mengalami nyeri ringan setelah intervensi (Angriani et al., 2024). Aromaterapi lavender melalui penelitian pijat kaki juga secara signifikan mengurangi intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea*, dengan skor nyeri rata-rata menurun dari 2,50 menjadi 1,81 setelah perawatan, dan nilai p yang signifikan secara statistik sebesar 0,000 yang menunjukkan keefektifan (Widyyati et al., 2024).

Penelitian mengenai efek pijat endorfin pada tingkat nyeri pasien pasca operasi caesarea menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan nilai p sebesar 0,001 ($p < \alpha$). Sementara itu, studi lain yang meneliti pengaruh pijat endorfin terhadap nyeri pasca operasi caesarea melaporkan bahwa sebanyak 23 pasien (59,0%) mengalami nyeri punggung berat sebelum terapi, dan setelah mendapatkan pijat endorfin, 18 pasien (46,2%) merasakan penurunan nyeri hingga tingkat sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2023) mengungkapkan bahwa sebelum pemberian pijat endorfin, sebanyak 90% responden pada ibu post partum dengan riwayat persalinan *sectio caesarea* melaporkan tingkat nyeri yang tergolong berat. Hal ini sejalan

dengan temuan dari Oktariani et al. (2022), dimana kelompok kontrol mencatat rata-rata skor nyeri sebelum perlakuan sebesar $5,29 \pm 0,810$, sedangkan kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata nyeri awal sebesar $5,32 \pm 0,612$.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Karakteristik ibu *post sectio caesarea* berdasarkan rata-rata usia responden 20-35 tahun (88,2%), pendidikan perguruan tinggi 31 responden (91,18%), pekerjaan ibu bekerja 18 responden (52,95), dan paritas antara kelompok kontrol dan intervensi 17 responden (50%). Setelah penerapan pijat endorfin dan aromaterapi lavender, kelompok intervensi menunjukkan penurunan tingkat nyeri yang signifikan pada ibu pasca *sectio caesarea*, dimana sebanyak 15 responden (88,2%) melaporkan nyeri ringan, sedangkan hanya 2 responden (11,8%) yang mengalami nyeri dengan tingkat sedang. Pada kelompok kontrol mengalami penurunan dan kenaikan tingkat nyeri setelah diberikan relaksasi nafas dalam pada kelompok kontrol setelah dilakukan perlakuan hanya 1 responden (5,9%) yang mengalami nyeri ringan, dan 16 responden (94,1%) masih mengalami nyeri sedang. Berdasarkan dari hasil uji Mann-Whitney ada pengaruh pijat endorphin dan aroma terapi lavender terhadap tingkat nyeri ibu *post sectio caesarea* dengan diperoleh *p value* $0,000 < 0,05$ dengan nilai *Z* -3,774.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan pasien beserta keluarganya bisa menggunakan teknik pijat endorfin dan terapi aromaterapi lavender sebagai upaya untuk menurunkan intensitas nyeri setelah menjalani operasi *sectio caesarea*. Saran bagi pendidikan kesehatan agar pendidikan kesehatan mulai mempertimbangkan penggunaan terapi komplementer seperti pijat endorfin dan aromaterapi lavender sebagai bagian dari manajemen nyeri non-farmakologis pada ibu *post sectio caesarea*. Terapi ini terbukti aman, mudah diterapkan, dan dapat meningkatkan kenyamanan serta mempercepat proses pemulihan pasien. Pelatihan singkat tentang teknik pijat endorfin dan penggunaan aromaterapi sebaiknya diberikan secara berkala. Saran bagi pihak institusi disarankan untuk menyediakan fasilitas dan dukungan terhadap penggunaan terapi komplementer, seperti ruang pemulihan yang nyaman serta ketersediaan minyak esensial lavender dengan kualitas yang baik. Selain itu, perlu adanya protokol standar operasional (SOP) terkait penerapan terapi ini agar pelaksanaannya sesuai dengan kaidah ilmiah dan aman untuk pasien. Saran bagi peneliti selanjutnya untuk melaksanakan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih

banyak serta menguji berbagai metode terapi lainnya, sehingga hasil yang diperoleh lebih representatif dan bisa diaplikasikan secara luas. Selain itu, bisa diteliti pula durasi optimal dan frekuensi pemberian pijat endorfin serta aromaterapi yang paling efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi *caesar*.

DAFTAR REFERENSI

- Angriani, I., Hartati, D., Risnawati, R., & Sulistyorini, C. (2024). The effect of the combination of Benson relaxation and lavender aromatherapy on pain in post sectio caesarea patients. *Journal of Midwifery and Nursing*, 6(2), 456–463. <https://doi.org/10.35335/jmn.v6i2.5049>
- Astuti, S. A. P., Nadya, E., Putri, C. Y. N., Veriyani, F., & Handini, R. S. (2023). Pengaruh pijat endorfin terhadap tingkat nyeri pada ibu post partum pasca persalinan sectio caesarea di RSUD Sungai Dareh Kabupaten Dharmasraya 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.56667/jikdi.v3i1.790>
- Azissah, D., Rustandi, H., Nuh, Y. H., & Suyanto, J. (2024). Enhancing maternal comfort: The impact of endorphin massage therapy on reducing preoperative pain and anxiety in primigravida mothers undergoing cesarean section. *Journal of Current Health Sciences*, 4(2), 79–86. <https://doi.org/10.47679/jchs.202484>
- Cendikia Muda. (2022). Penerapan aromaterapi lavender terhadap pasien nyeri kepala di Ruang Saraf RSUD Jend. Ahmad Yani Metro.
- Devi, P. S. (2022). Hubungan tingkat nyeri post sectio caesarea dengan kualitas tidur pasien post partum. *Triage: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2). <https://doi.org/10.61902/triage.v9i2.599>
- Dwi, Y. (2024). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap nyeri persalinan kala I di Rumah Sakit Bhayangkara Manado.
- Imas, S. (2024). Implementasi aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea. *Jurnal Ilmiah Global*, 2(8). <https://doi.org/10.58344/jig.v2i8.152>
- Kartini, M., Waluyo, N., & Academy, N. (2021). Efektivitas massage untuk menurunkan nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea. *Jurnal Keperawatan Andalas*, 8(2). <https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v9i2.99>
- Lestari, P., Nurrohmah, A., & Utami, N. (2024). Penerapan pijat endorfin terhadap tingkat nyeri pada ibu post partum dengan riwayat persalinan tindakan sectio caesarea di Ruang Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. *Jasira: Jurnal Administrasi Rumah Sakit Indonesia*, 2(3). <https://doi.org/10.57214/jasira.v2i3.87>
- Martiyarini, B. (2024). Implementasi aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea.
- Oktariani, N., Haniyah, S., & Dewi, F. K. (2022). Efektivitas endorphine massage untuk menurunkan nyeri pada ibu post partum sectio caesarea di Rumah Sakit Umum Siaga Medika Purbalingga. *Jurnal Bidan Mandira Cendikia*, 1(2), 51–59.
- Pebrina, M., Khairani, S., Fernando, F., Fransisca, D., Darma, I. Y., & Hayu, R. (2023). Effectiveness of lavender aromatherapy on post sectio caesarea pain intensity in the obstetric room Bhayangkara Padang Hospital. *International Journal of*

Multidisciplinary Applied Research and Studies, 2(1).
<https://doi.org/10.59653/ijmars.v2i01.489>

Rahmayani, S. (2022). Penurunan nyeri post sectio caesarea menggunakan aromaterapi lavender di Rumah Sakit Permata Medika Ngaliyan Semarang. *Nursing Media*, 3(3).
<https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.8377>

Shiddiqiyah, N., & Utami, T. (2023). Penerapan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri pada pasien post sectio caesarea di RSUD Kardinah Tegal. *Detector*, 1(4), 60–66.
<https://doi.org/10.55606/detector.v1i4.2504>

Widyyati, M. L. I., Jatimi, A., & Mabruroh, M. (2024). Foot massage with lavender essential oil in reducing the pain of post-sectio caesarea patients. *Nursing Up Date*, 15(1), 23–31. <https://doi.org/10.36089/nu.v15i1.1847>