

Edukasi dan Implementasi Terapi Kompres Hangat dengan Aromaterapi Lavender *Essential Oil* untuk Menurunkan Skala Nyeri pada Pasien *Post Sectio Caesarea*

Niken Dewi Pangestu*, Septian Mixrova Sebayang, Ema Wahyu Ningrum

Email: dniken281@gmail.com

Prodi DIV Keperawatan Anestesiologi, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia
Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kec. Kembaran, Kab. Banyumas, Jawa Tengah
No.HP: 082311609853

Abstrak

Pasien *pasca* operasi *sectio caesarea* kerap mengalami nyeri hebat yang dapat menghambat proses pemulihan serta mengganggu perawatan bayi. Di RSUD Ajibarang khususnya di ruang Nuri penerapan manajemen nyeri non-farmakologis masih sangat terbatas. Sampai saat ini pasien belum pernah menerima intervensi berupa terapi kompres hangat dengan aromaterapi lavender. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi sekaligus menerapkan intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan serta menurunkan tingkat nyeri pada pasien *pasca* operasi *sectio caesarea*. Pendekatan yang digunakan meliputi pemberian materi edukatif dan pelaksanaan intervensi secara langsung. Media yang digunakan untuk edukasi yaitu buku saku dan media yang digunakan untuk implementasi yaitu buli-buli dan *diffuser*. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan dari 30 peserta, sebagian besar peserta sebelum edukasi yaitu 21 peserta (70,0%) kategori baik, dan sesudah edukasi yaitu 24 peserta (80,0%) kategori baik. Data menunjukkan bahwa sebelum intervensi diberikan sebagian besar 22 peserta (73,3%) mengalami nyeri dengan intensitas sedang. Setelah intervensi sebanyak 20 peserta (66,7%) mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi kategori ringan. Dari hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan setelah pemberian edukasi, serta penurunan tingkat nyeri setelah pelaksanaan intervensi pada pasien *pasca* operasi *sectio caesarea*.

Kata kunci: kompres hangat; lavender; nyeri.

DOI:
[10.37402/abdimaship.vol6.iss2.450](https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol6.iss2.450)

History artikel:

Diterima
2025-07-16
Direvisi
2025-07-17
Diterbitkan
2025-08-13

Niken Dewi Pangestu*
Septian Mixrova Sebayang
Ema Wahyu Ningrum

Abstract

Post-cesarean section patients often experience severe pain that can hinder the recovery process and interfere with infant care. At Ajibarang Regional Public Hospital, particularly in the Nuri ward, the implementation of non-pharmacological pain management remains limited. Until now, patients have not received interventions such as warm compress therapy combined with lavender aromatherapy. This community service activity aimed to provide health education and implement interventions to improve patient knowledge and reduce pain levels after cesarean section surgery. The methods used included delivering educational materials and carrying out the intervention directly. Pocketbooks were used for education, while hot water bags and diffusers were used for therapy. The results showed that out of 30 participants, 21 (70.0%) had good knowledge before the education, increasing to 24 (80.0%) afterward. Before the intervention, 22 participants (73.3%) reported moderate pain, which decreased to mild pain in 20 participants (66.7%) after the intervention. These findings suggest that education and the application of warm compress therapy with lavender aromatherapy effectively improve knowledge and reduce pain in post-cesarean patients.

Keywords: warm compress; lavender; pain.

1. Pendahuluan

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa tren persalinan melalui operasi *caesar* menunjukkan peningkatan secara global dengan proporsi lebih dari satu dari lima kelahiran (21%) dilakukan melalui prosedur ini. Dalam kurun waktu sepuluh tahun ke depan, persalinan dengan metode operasi caesarea diperkirakan akan terus meningkat, dan pada tahun 2030 diprediksi hampir 29% dari total kelahiran akan dilakukan melalui tindakan ini.⁽¹⁾ Menurut data Riskesdas tahun 2021 jumlah persalinan dengan metode *Sectio Caesarea* (SC) di Indonesia sebesar 17,6%. Sebesar 17,1% persalinan di Jawa Tengah dilakukan dengan metode *sectio caesarea*.⁽²⁾

Prosedur persalinan melalui *sectio caesarea* memiliki dampak positif maupun negatif. Secara positif tindakan ini menjadi alternatif yang aman dalam kondisi di mana persalinan pervaginam tidak memungkinkan. Namun, di sisi lain nyeri *pasca* operasi dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, antara lain keterbatasan mobilisasi fisik, gangguan pada proses *bonding attachment* antara ibu dan bayi, hambatan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari (ADL), tidak optimalnya pelaksanaan inisiasi menyusui dini (IMD), penurunan asupan nutrisi bayi akibat keterbatasan ibu dalam menyusui, gangguan kualitas tidur, serta peningkatan risiko stres, kecemasan, dan kekhawatiran terhadap kemungkinan dilakukannya tindakan pembedahan ulang.⁽³⁾

Penatalaksanaan nyeri mencakup pengurangan nyeri melalui penggunaan terapi farmakologi dan non farmakologi. Beberapa terapi farmakologi yang

digunakan untuk mengatasi nyeri seperti analgetik sistemik, analgetik narkotik, dan agen pembangkit efek analgetik. Sementara itu, berbagai metode nonfarmakologis yang umum diterapkan untuk mengurangi nyeri meliputi teknik pernapasan, terapi akupunktur, stimulasi listrik melalui TENS, pemberian kompres hangat maupun dingin, pijatan, serta penggunaan aromaterapi.⁽⁴⁾

Kompres hangat merupakan metode terapi yang digunakan untuk membantu mengatasi keluhan fisik khususnya dalam mengatur suhu tubuh dan meredakan sensasi nyeri. Selain membantu mengurangi nyeri, kompres hangat juga dapat mempercepat penyembuhan jaringan yang rusak. Metode ini turut memicu respons fisiologis seperti peradangan yang lebih terkontrol serta peningkatan sirkulasi darah di dalam jaringan tubuh.⁽⁵⁾

Penggunaan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri merujuk pada teori *gate control*, yang menjelaskan proses fisiologis dalam modulasi persepsi nyeri. Ketika aromaterapi dihirup senyawa aktif di dalamnya merangsang hipotalamus atau kelenjar hipofisis untuk melepaskan hormon endorfin. Pada aromaterapi lavender kandungan utama seperti *linalool* dan *linalyl acetate* memiliki efek analgetik yang berkontribusi dalam meredakan nyeri.⁽⁶⁾

Penggunaan kompres hangat dengan aromaterapi lavender memberikan memberikan manfaat ganda dalam mengurangi nyeri pada pasien *pasca sectio caesarea*. Kompres hangat berfungsi meredakan nyeri secara lokal, sementara lavender memberikan efek menenangkan secara

psikologis. Pemberian kompres hangat dengan aromaterapi lavender menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri akibat luka jahitan pada pasien *pasca* operasi *sectio caesarea*.⁽⁶⁾

Hasil survei yang dilakukan oleh penulis pada 14 November 2024, pelaksana melakukan wawancara melalui media telephon *Whatsapp* dengan bidan di ruang Nuri. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa ibu *pasca* operasi *sectio caesarea* belum pernah memperoleh terapi kompres hangat dan aromaterapi lavender sebagai upaya untuk menurunkan nyeri.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini ditujukan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan serta menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post-sectio caesarea* melalui pemberian edukasi dan penerapan terapi kompres hangat dengan aromaterapi lavender.

2. Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berlangsung pada 18–27 April 2025, bertempat di ruang Nuri RSUD Ajibarang, dengan partisipasi sebanyak 30 pasien *post sectio caesarea*. Proses pengabdian terdiri dari dua fase, yaitu tahap edukasi dan tahap implementasi intervensi non-farmakologis berupa terapi kompres hangat dengan aromaterapi lavender. Rangkaian kegiatan ini meliputi pengisian surat persetujuan, pengisian daftar hadir, *pre-test* kurang lebih 15 menit, edukasi menggunakan media buku saku kurang lebih 10 menit, pengukuran skala nyeri (*pre*) menggunakan NRS, implementasi dilakukan selama 15 menit secara bersamaan yaitu kompres hangat

dengan aromaterapi lavender. Kompres hangat menggunakan media buli-buli dengan air hangat 38-40°C sebanyak 500 ml di aplikasikan pada punggung bawah peserta, dan aromaterapi lavender menggunakan media *diffuser* dengan memasukkan air 100 ml dan 5 tetes aromaterapi lavender, pengukuran skala nyeri (*post*) menggunakan NRS, *post-test* kurang lebih 15 menit. Implementasi dilakukan satu kali pada setiap peserta.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Karakteristik Peserta

Karakteristik	f	%
Usia		
< 20 tahun	1	33,3
20-35 tahun	25	83,3
> 35 tahun	4	13,3
Total	30	100,0
Pendidikan		
Dasar	22	73,3
Menengah	6	20,0
Atas	2	6,7
Total	30	100,0
Riwayat operasi sebelumnya		
Pernah	10	33,3
Tidak pernah	20	66,7
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar peserta berada dalam rentang usia 20–35 tahun sebanyak 25 peserta (83,3%). Berdasarkan latar belakang pendidikan sebagian besar hanya berpendidikan dasar sebanyak 22 peserta (73,3%). Selain itu sebanyak 20 peserta (66,7%) tidak memiliki riwayat operasi sebelumnya.

Usia memengaruhi pengetahuan seseorang, seiring bertambahnya usia lebih banyak pengetahuan yang diserap seseorang. Usia produktif (20-35

tahun) dapat membentuk pengetahuan yang baik karena usia ini merupakan usia produktif dan pengetahuan dapat diserap dengan baik.⁽⁷⁾

Tinggi rendahnya tingkat pendidikan khususnya pendidikan dasar tidak hanya mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, tetapi juga berdampak pada kemampuan dalam menerima dan memahami informasi.⁽⁸⁾

Pengetahuan merupakan hasil dari proses mengenali sesuatu yang diperoleh melalui aktivitas penginderaan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Artinya, seseorang dapat memperoleh pengetahuan melalui pengalaman orang lain, media, atau edukasi, penyuluhan selama kehamilan, kelas ibu hamil, dan diskusi dengan orang di sekitar.⁽⁹⁾

Tabel 2 Tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Edukasi		Sesudah Edukasi	
	f	%	f	%
Baik	21	70,0	24	80,0
Cukup	8	26,7	6	20,0
Kurang	1	33,3	0	0
Total	30	100,0	30	100,0

Berdasarkan tabel 2 data menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi 21 peserta (70,0%) sudah berada pada kategori pengetahuan baik, 8 peserta (26,7%) memiliki pengetahuan cukup, dan 1 peserta (3,3%) tergolong kurang. Setelah diberikan edukasi peserta yang memiliki pengetahuan baik meningkat menjadi 24 peserta (80,0%), 6 peserta (20,0%) kategori pengetahuan cukup, dan tidak terdapat lagi peserta dengan kategori pengetahuan kurang.

Pengetahuan didefinisikan sebagai kumpulan kesan dan penerangan yang dikumpulkan dari pengalaman sebelumnya yang dapat digunakan. Pengetahuan ini tidak hanya diperoleh dari diri sendiri, tetapi juga dari orang lain.⁽¹⁰⁾

Pada kegiatan ini sebagian besar peserta sudah termasuk dalam kategori baik. Setelah diberikan edukasi dengan media berupa buku saku kurang lebih 10 menit, jumlah peserta dengan kategori baik bertambah 3 peserta yang sebelumnya 70,0% menjadi 80,0%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta.



Gambar 1. Buku Saku

Buku saku harus edukatif, memiliki isi yang jelas, padat, dan mudah dipahami, dan dilengkapi dengan gambar. Buku saku dalam pemberian edukasi bertujuan untuk memberikan informasi yang lengkap, dan dapat diakses secara berulang oleh peserta kapanpun dan di manapun. Buku saku memiliki manfaat dalam meningkatkan minat belajar melalui penyajian materi yang menarik, didukung oleh desain visual berwarna yang mendukung suasana belajar yang lebih menyenangkan. Selain itu, ukurannya yang kecil dapat mempermudah bagi peserta untuk membawa dan menggunakannya di mana saja.⁽¹¹⁾

Tabel 3 Skala nyeri peserta sebelum dan sesudah implementasi

Skala Nyeri	Sebelum Implementasi		Sesudah Implementasi	
	f	%	f	%
Nyeri Ringan	7	23,3	20	66,7
Nyeri Sedang	22	73,3	10	33,3
Nyeri Parah	1	3,3	0	0
Total	30	100,0	30	100,0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebelum pemberian terapi, 22 peserta (73,3%) mengalami nyeri sedang, 7 peserta (23,3%) dengan nyeri ringan, dan 1 peserta (3,3%) dengan nyeri berat. Setelah intervensi dilakukan, sebanyak 20 peserta (66,7%) mengalami penurunan nyeri ke tingkat ringan, 10 peserta (33,3%) berada pada tingkat nyeri sedang, dan keluhan nyeri berat tidak lagi ditemukan pada seluruh peserta.

Pemberian kompres hangat pada area punggung bawah akan mengirimkan signal ke hipotalamus melalui medula spinalis. Reseptor yang sensitif terhadap panas di hipotalamus akan memicu sistem efektor untuk merespon dengan meningkatkan aktivitas kelenjar keringat dan menyebabkan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah akan memperlancar sirkulasi oksigenisasi, yang mencegah otot menjadi spasme dan membuat otot lebih hangat dan rileks.⁽¹²⁾

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya diketahui bahwa sebelum diberikan terapi kompres hangat seluruh responden (100%) dengan nyeri sedang, setelah diberikan kompres hangat

sebagian besar responden dengan nyeri ringan yaitu sebanyak 7 responden (70%).⁽¹³⁾

Aromaterapi bekerja dengan melibatkan sistem pernapasan dan sirkulasi, di mana aroma yang cepat menguap masuk ke dalam rongga hidung saat dihirup. Aromaterapi lavender bekerja pada sistem limbik otak yang berfungsi mengatur emosi dan kondisi psikologis. Stimulasi pada area ini memicu pelepasan hormon-hormon seperti endorfin dan enkefalin sebagai pereda nyeri, serta serotonin yang membantu mengurangi stres dan rasa cemas.⁽¹⁴⁾

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya diketahui bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender sebagian besar 12 responden (54,5%) mengalami nyeri sedang, setelah diberikan aromaterapi lavender sebagian besar nyeri ringan yaitu sebanyak 10 responden (45,5%).⁽¹⁵⁾

Kompres hangat diberikan langsung pada area punggung menggunakan buli-buli. Sementara aromaterapi lavender diberikan melalui inhalasi menggunakan *diffuser*, meskipun tidak bekerja langsung pada area punggung efeknya disalurkan melalui sistem limbik otak. Baik terapi kompres hangat maupun aromaterapi sama-sama menstimulasi pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi), sehingga meningkatkan perfusi darah ke area nyeri dan mengurangi intensitas nyeri.⁽¹⁶⁾

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa pemberian terapi kompres hangat dengan aromaterapi lavender memiliki dua manfaat sekaligus, yakni memengaruhi sistem sirkulasi serta merangsang sistem penciuman, sehingga dapat menurunkan skala nyeri pada pasien *post sectio*

caesarea. Hal ini diperkuat dengan penelitian Wahyu *et al.* (2019) di RS DKT Bengkulu diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi kompres hangat dengan aromaterapi lavender sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 15 responden (100,0%), sesudah implementasi yaitu sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 12 responden (80,0%).



Gambar 2 Pelaksanaan Kegiatan

4. Kesimpulan

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi sebagian besar peserta dalam kategori baik yaitu sebanyak 21 peserta (70,0%), sesudah diberikan edukasi tingkat pengetahuan peserta masih dalam kategori baik yaitu sebanyak 24 peserta (80,0%). Berdasarkan hasil pengukuran skala nyeri sebelum pelaksanaan intervensi, mayoritas peserta yaitu sebanyak 22 orang (73,3%), berada pada kategori nyeri sedang, sesudah dilakukan implementasi skala nyeri peserta menurun menjadi nyeri ringan sebanyak 20 peserta (66,7%). Kesimpulan dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi dan penurunan nyeri setelah dilakukan terapi kompres hangat dan

aromaterapi lavender pada pasien *post sectio caesarea*.

5. Daftar Pustaka

- [1] WHO. Caesarean Section rates continue to rise, amid growing inequalities in access. 2021.
- [2] Safitri ND, Andriyani A. Penerapan Mobilisasi Dini terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. *NAJ Nurs Appl J.* 2024;2(4):63–73.
- [3] Rustini N, Tridiyawati F. Efektifitas Relaksasi Slow Deep Breathing Dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Malahayati Nurs J.* 2022;4(3):683–92.
- [4] Iswani R, Ernita, Erlina. Efektifitas Aromaterapi Lemon dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Post SC di RSIA ABBY Kota Lhokseumawe. *Mahesa Malahayati Heal Student J.* 2024;4(6):2230–9.
- [5] Wahyu H, Lina LF. Terapi Kompres Hangat dengan Aroma Jasmine Essential Oil terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea. *J Telenursing.* 2019;1(2):406–15.

- [6] Fabrianti ES, Noorratri ED, Purnamawati F. Penerapan Terapi Kompres Hangat Dengan Aromaterapi Lavender Essential Oil Dalam Menurunkan Skala Nyeri Ibu Post Sectio Caesarea Di Ruang Ponek Rsud Gemolong Applicat. J OSADHAWEDYAH. 2023;1(4):292–8.
- [7] Paparang JC, Blandina OA, Fitria PN. Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Dengan Pelaksanaan Mobilisasi Dini Post Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Bethesda Tobelo. LELEANI J Keperawatan dan Kesehat Masy. 2022;1(2):85–92.
- [8] Ulya Z, Iskandar A, Asih FT. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Manajemen Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. J Keperawatan Soedirman. 2017;12(1):38–46.
- [9] Citrawati NK, Rahayu NLGR, Sari NAME. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Sikap Ibu Dalam Mobilisasi Dini Pasca Sectio Cesarean. Heal Care J Kesehat. 2021;10(1):1–7.
- [10] Haq YE, Lestari P, Falah ESN. Pengaruh Tingkat Pengetahuan Pasien Pra Operasi SC Sebelum dan Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Mobilisasi Dini di Rumah Sakit Mitra Husada Tangerang Tahun 2022. J Kesehat STIKes IMC Bintaro. 2023;6(1 SE-Articles):47–55.
- [11] Hadara, Syafrie IR, Rahmawati DT. Pengaruh Buku Saku Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pemberian ASI Eksklusif Di Rumah Sakit Umum UMMI Bengkulu Tahun 2024. J Midwifery. 2024;12(2):1–23.
- [12] Hairunisyah R, Anggraini T, Anggraini DK. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Mahasiswa. J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. 2023;14(1):112–9.
- [13] Sari DP, Supardi S, Hamranani SST. Efektivitas Foot Massage Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Islam Klaten. Mot J Ilmu Kesehat. 2019;14(1):1–17.
- [14] Safaah S, Purnawan I, Sari Y. Perbedaan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Peppermint terhadap Nyeri pada Pasien Post -Sectio Caesarea di RSUD Ajibarang. J Bionursing. 2019;1(1):1–14.

- [15] Dey TN, Pasaribu SK, Siregar WW. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesaria Di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam. *J Kebidanan Kestra*. 2023;6(1):73–8.
- [16] Suryani H, Afdalayah R, Wiyadi. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Dengan Aromaterapi Lavender Essential Oil Terhadap Respon Nyeri Jahitan Luka Post Sectio Caesarea Di Rsia Aisyiyah Samarinda. *Mahakam Midwifery J*. 2022;7(1):1–8.
- [17] Wahyu H, Febriawati H, Lina LF, Andari FN, Wulandari R. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Dengan Aroma Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Rs. Detasemen Kesehatan Tentara (Dkt) Bengkulu. *J Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*. 2019;7(1):18–26.