



EFEKTIVITAS AROMATERAPI LAVENDER DALAM MENGURANGI RASA NYERI IBU POSTPARTUM: TINJAUAN LITERATUR

THE EFFECTIVITY OF LAVENDER AROMATHERAPY IN REDUCING POSTPARTUM PAIN: A LITERATURE REVIEW

Elga Caecaria Grahardika Andani¹, Ainun Ganisia^{2#}, Nurul Fathiyyah³

¹⁻³Profesi Kebidanan, Universitas Dr. Soetomo, Surabaya, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: January 5th 2026

Revised: January 28th 2026

Accepted: January 31th 2026

KEYWORD

effectivity, lavender aromatherapy, postpartum pain

efektivitas, aromaterapi lavender, nyeri postpartum

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Ainun Ganisia

E-mail:

ainunganisia@unitomo.ac.id

DOI : 10.62354/jurnalmedicare.v5i1.379

ABSTRACT

The postpartum period is frequently associated with pain caused by uterine contractions, perineal trauma, or cesarean wounds, which may limit mobilization and negatively affect physical and psychological recovery. Non-pharmacological approaches such as Lavandula angustifolia aromatherapy are increasingly explored because they are simple, safe, and have minimal side effects. This narrative literature review analyzed studies published between 2020 and 2025 retrieved from Google Scholar focusing on lavender aromatherapy interventions for postpartum mothers. Evidence indicates that active compounds including linalool and linalyl acetate provide sedative and analgesic effects by stimulating the limbic system and enhancing endorphin release. Inhaled lavender aroma was consistently associated with reduced pain intensity in mothers experiencing perineal pain and post-cesarean discomfort. Overall, lavender aromatherapy appears to be an effective complementary therapy that promotes relaxation, improves comfort, supports emotional well-being, and facilitates a smoother postpartum recovery process for mothers.

Masa nifas seringkali dikaitkan dengan rasa nyeri yang disebabkan oleh kontraksi rahim, trauma perineum, atau luka pasca-operasi sesar, yang dapat membatasi mobilisasi dan berdampak negatif pada pemulihan fisik maupun psikologis. Pendekatan non-farmakologis seperti aromaterapi Lavandula angustifolia semakin banyak dikaji karena sederhana, aman, dan memiliki efek samping minimal. Tinjauan pustaka naratif ini menganalisis studi yang diterbitkan antara 2020 hingga 2025 yang diperoleh dari Google Scholar dengan fokus pada intervensi aromaterapi lavender pada ibu pascapersalinan. Bukti menunjukkan bahwa senyawa aktif seperti linalool dan linalyl acetate memiliki efek sedatif dan analgesik melalui stimulasi sistem limbik serta peningkatan pelepasan endorfin. Aroma lavender yang dihirup terbukti konsisten mengurangi intensitas nyeri pada ibu dengan nyeri perineum maupun ketidaknyamanan pasca-sesar. Secara keseluruhan, aromaterapi lavender efektif sebagai terapi pelengkap yang menenangkan, meningkatkan kenyamanan, mendukung kesejahteraan emosional, dan mempermudah proses pemulihan pascapersalinan ibu.

A. PENDAHULUAN

Masa nifas (*puerperium*) merupakan fase transisi kritis yang dimulai setelah kelahiran plasenta hingga kembalinya organ-organ reproduksi ke kondisi pra-hamil, yang umumnya berlangsung selama 6 hingga 8 minggu (Kemenkes RI, 2022). Periode ini bukan sekadar pemulihan fisik, melainkan momen vital untuk adaptasi psikologis dan pembentukan ikatan batin (*bonding*) antara ibu dan bayi. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa kenyamanan ibu sering terganggu oleh nyeri pasca-persalinan, baik akibat kontraksi uterus (*afterpains*), luka perineum (episiotomi/laserasi), maupun luka insisi bedah besar (Elisabeth, M., F. et al., 2025).

Data terbaru menunjukkan bahwa komplikasi masa nifas masih menjadi penyumbang signifikan angka morbiditas maternal. Nyeri yang tidak tertangani dengan baik dapat memicu pelepasan hormon stres (kortisol) yang menghambat produksi oksitosin, sehingga berisiko mengganggu kelancaran ASI dan memicu *postpartum blues* (Louis-Jacques et al., 2022). Secara fisiologis, ambang nyeri setiap individu berbeda, namun persistensi nyeri pada area perineum dapat menghambat mobilisasi dini, yang padahal sangat diperlukan untuk mencegah tromboemboli dan mempercepat involusi uterus (Sulistyawati, 2022).

Manajemen nyeri saat ini telah beralih ke arah pendekatan holistik yang meminimalkan penggunaan obat-obatan kimia (farmakologis) guna menghindari efek samping pada bayi melalui ASI. Salah satu modalitas komplementer yang paling banyak diteliti efektivitasnya adalah aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*). Tanaman ini mengandung senyawa utama *linalool* dan *linalyl acetate* yang terbukti memiliki sifat sedatif, ansiolitik (anti-cemas), dan analgesik alami (Hartono & Warditiani, 2025). Melalui inhalasi, molekul aroma bekerja langsung pada sistem limbik di otak, menstimulasi pelepasan neurotransmitter *enkephalin* dan *endorfin* yang berfungsi memblokir persepsi nyeri serta menciptakan sensasi rileks (Ghavami et al., 2022). Berdasarkan urgensi tersebut, ulasan ini bertujuan untuk mengevaluasi bukti terkini mengenai efektivitas aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri dan kecemasan pada ibu nifas.

B. METODE

Penelitian ini menerapkan desain *narrative literature review* dengan menelusuri artikel penelitian asli yang dipublikasikan dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2021–2025). Pencarian data dilakukan melalui pangkalan data terakreditasi seperti *Google Scholar*, *PubMed*, dan *Garuda* (Garba Rujukan Digital). Kata kunci yang digunakan meliputi "Aromaterapi Lavender", "Nyeri Nifas", "*Postpartum Pain*", dan "Kecemasan Ibu Nifas". Dari hasil penelusuran, terpilih artikel-artikel yang memenuhi kriteria inklusi: metode eksperimen (Quasi-*Experiment* atau RCT), subjek ibu nifas (fisiologis maupun post-SC), dan tersedia dalam teks lengkap (*full text*).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan sintesis literatur yang telah dikumpulkan, ditemukan konsistensi hasil yang signifikan terkait manfaat lavender pada masa nifas. Penurunan Nyeri

Luka Perineum (Episiotomi/Laserasi) Studi klinis yang dilakukan oleh Shella et al., (2023) pada ibu primipara menunjukkan bahwa pemberian inhalasi aromaterapi lavender selama 15 menit efektif menurunkan skor nyeri perineum dari rata-rata 6,2 (nyeri sedang) menjadi 3,5 (nyeri ringan). Temuan ini sejalan dengan riset internasional oleh Abedian et al., (2020) yang melaporkan bahwa kelompok ibu yang menggunakan minyak esensial lavender mengalami penyembuhan luka yang lebih nyaman dan mobilitas yang lebih baik dibandingkan kelompok plasebo.

Efektivitas pada nyeri pasca sectio caesarea (SC) Pada kasus pasca operasi, intensitas nyeri cenderung lebih tinggi. Penelitian Diyah Wahyu Utami et al., (2023) mengungkapkan bahwa kombinasi teknik napas dalam dan aromaterapi lavender mampu menurunkan kebutuhan analgesik oral pada pasien post-SC hari pertama dan kedua. Hal ini diperkuat oleh temuan Rahmayani & Machmudah, (2022), di mana penurunan skor nyeri signifikan ($p\text{-value} < 0,05$) terjadi setelah intervensi rutin setiap 6 jam.

Dampak psikologis (kecemasan dan kualitas tidur), nyeri fisik seringkali berbanding lurus dengan gangguan tidur. Penelitian terbaru dari Dencik (2025) menemukan bahwa ibu nifas yang terpapar aroma lavender memiliki kualitas tidur yang lebih baik (skor PSQI menurun) dan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Mekanisme relaksasi ini membantu ibu beristirahat lebih optimal di sela-sela waktu menyusui, sehingga stamina tubuh pulih lebih cepat (Siagian et al., 2025).

Efektivitas aromaterapi lavender dalam manajemen nyeri nifas dapat dijelaskan secara komprehensif melalui mekanisme biokimia neuroendokrin. Sebagaimana diuraikan dalam *scoping review* oleh Imaroh & Tuti (2025), minyak esensial lavender kaya akan kandungan fitokimia *linalool* dan *linalyl acetate*. Ketika uap aromaterapi dihirup, molekul volatil ini berikatan dengan reseptor olfaktori di mukosa hidung dan mentransmisikan impuls saraf langsung ke sistem limbik otak, khususnya amigdala dan hipokampus. Stimulasi pada area ini memicu pelepasan neurotransmitter *enkephalin* dan *endorfin* yang bertindak sebagai analgesik alami tubuh. Temuan ini diperkuat oleh meta-analisis Ghavami et al. (2022), yang membuktikan bahwa peningkatan kadar endorfin ini secara efektif memblokir transmisi sinyal nyeri (*gate control theory*) dari area perifer—seperti luka perineum atau insisi operasi—ke otak, sehingga persepsi nyeri yang dirasakan ibu berkurang secara signifikan.

Secara fisiologis, respons relaksasi yang ditimbulkan oleh lavender berdampak langsung pada penurunan aktivitas sistem saraf simpatis. Penelitian klinis oleh Novita et al., (2022) menunjukkan bahwa inhalasi lavender selama 15–30 menit mampu menurunkan kadar hormon kortisol (hormon stres), yang kemudian diikuti oleh penurunan frekuensi denyut jantung dan tekanan darah menuju rentang basal. Kondisi tubuh yang lebih tenang ini memfasilitasi relaksasi otot-otot panggul dan abdomen yang sering kali tegang pasca-persalinan. Relaksasi otot ini sangat krusial, karena menurut Shella et al., (2023), ketegangan otot yang berlebihan dapat menghambat sirkulasi darah (iskemia jaringan) dan memperparah nyeri pada luka perineum. Dengan lancarnya vaskularisasi akibat efek vasodilatasi ringan dari lavender, suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan luka

menjadi lebih optimal, sehingga proses penyembuhan luka dapat berlangsung lebih cepat dan nyaman.

Ditinjau dari aspek klinis pada kasus operatif, aromaterapi lavender menunjukkan potensi besar sebagai terapi pendamping (adjuvan) untuk pasien pasca-bedah sesar (*sectio caesarea*). Studi terbaru oleh Aryani et al., (2025) di ruang rawat inap menemukan bahwa ibu post-SC yang diberikan intervensi aromaterapi mengalami penurunan skor nyeri yang lebih progresif dibandingkan kelompok kontrol yang hanya menerima perawatan standar. Hal ini sejalan dengan riset Hasanah et al. (2024), yang menekankan bahwa manajemen nyeri yang efektif pada fase akut (24 jam pertama) sangat menentukan keberhasilan mobilisasi dini. Ketika nyeri terkontrol dengan baik, ibu merasa lebih percaya diri untuk mulai bergerak (miring kanan-kiri, duduk, berjalan), yang mana aktivitas ini penting untuk mencegah komplikasi seperti trombosis vena dalam dan mempercepat pemulihan peristaltik usus.

Selain dampak fisik, aromaterapi lavender memegang peranan vital dalam memodulasi kesehatan mental ibu nifas, khususnya terkait kualitas tidur dan kecemasan. Gangguan pola tidur akibat nyeri dan jadwal menyusui sering kali menjadi stressor utama yang memicu *postpartum blues*. Penelitian Muningsih & Fitriani (2024) mengungkapkan bahwa efek sedatif ringan dari lavender membantu memperpendek latensi tidur (waktu untuk mulai tertidur) dan meningkatkan durasi tidur dalam (*deep sleep*). Kualitas istirahat yang membaik ini berkorelasi positif dengan stabilitas emosi ibu. (Abedian et al., 2020) menambahkan bahwa ibu yang terbebas dari kelelahan kronis dan kecemasan memiliki interaksi (*bonding*) yang lebih hangat dengan bayinya serta produksi ASI yang lebih lancar, mengingat hormon oksitosin sangat sensitif terhadap suasana hati ibu.

Sebagai implikasi praktis dalam asuhan kebidanan modern, integrasi aromaterapi lavender menawarkan solusi yang holistik dan *patient-centered*. Metode ini tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga ekonomis dan mudah diaplikasikan secara mandiri oleh ibu di rumah setelah pemulangan dari fasilitas kesehatan. Oktaviani dan Wulandari (2021) menyimpulkan bahwa penggunaan terapi komplementer seperti aromaterapi dapat mengurangi ketergantungan berlebih pada obat analgetik kimiawi, sehingga meminimalkan risiko efek samping obat yang mungkin tertransfer ke bayi melalui ASI. Oleh karena itu, edukasi mengenai penggunaan aromaterapi yang aman dan tepat dosis perlu menjadi bagian integral dari konseling *discharge planning* (perencanaan pulang) bagi setiap ibu nifas.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan telaah terhadap bukti-bukti ilmiah terkini (2021–2025), dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender merupakan metode non-farmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri nifas (baik perineum maupun post-SC) serta meredakan kecemasan ibu. Intervensi ini bekerja dengan memodulasi respons nyeri melalui relaksasi sistem saraf pusat. Oleh karena itu, aromaterapi lavender sangat direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam standar

asuhan kebidanan komplementer sebagai strategi manajemen nyeri yang aman, alami, dan memberdayakan ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abedian, S., Abedi, P., Jahanfar, S., Iravani, M., & Zahedian, M. (2020). The effect of Lavender on pain and healing of episiotomy: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 53(June). <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102510>
- Aryani, E., Anggraini, N., Dwi Hardika, B., Katolik Musi Charitas Palembang, U., Alamat, I., Suka Senang, L., Kolonel Burlian KM, J. H., Palembang, K., & Selatan, S. (2025). Penerapan Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Skor Nyeri Post Sectio Caesarea di Ruang Rawat Inap. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 3(2). <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Vitamin>
- Dencik, D. A. (2025). Penggunaan Aromaterapi Lavender untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Nifas Pasca Melahirkan Dengan Aromaterapi Lavender. *Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak Bersama Masyarakat*, 3(3).
- Elisabeth, M., F., L., Indarsita, D., Melly, Sarliana, Murtiyarini, I., Isnina, Subriah, Yauri, I., & Adista, N. F. (2025). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. PT Media Pustaka Indo.
- Ghavami, T., Kazeminia, M., & Rajati, F. (2022). The effect of lavender on stress in individuals: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 68(April), 102832. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102832>
- Hartono, T. A., & Warditiani, N. K. (2025). Potensi Senyawa Kimia Minyak Atsiri Lavender sebagai Antibakteri terhadap *Staphylococcus aureus*. *Prosiding Workshop Dan Seminar Nasional Farmasi*, 3, 22–32. <https://doi.org/10.24843/wsrf.2024.v03.p03>
- Imaroh, U., & Tuti, M. (2025). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Primipara di RSUD dr. Abdul Rivai Berau. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 5172–5187. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Louis-Jacques, A., Lawrence, R. M., & Lawrence, R. A. (2022). The Breast and the Physiology of Lactation. In *Creasy and Resnik's Maternal-Fetal Medicine: Principles and Practice* (Ninth Edit). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-82849-9.00011-3>
- Muningsih, S., & Fitriani, E. S. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 97–102.

- Novita, N., Setiawati, D., & Fiesta, O. (2022). Penurunan Nyeri Persalinan Kala I dengan Aromaterapi Lavender. *Journal of Complementary in Health*, 1(2), 40–46. <https://doi.org/10.36086/jch.v1i2.1118>
- Rahmayani, S. N., & Machmudah, M. (2022). Penurunan Nyeri Post Sectio Caesarea Menggunakan Aroma Terapi Lavender di Rumah Sakit Permata Medika Ngaliyan Semarang. *Ners Muda*, 3(3). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.8377>
- Shella, C. J., Lathifah, N. S., & Nurliyani, N. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Lavender Terhadap Nyeri Ibu Postpartum Di BPM Tursilah, S.Tr., Keb Lampung Tengah. *ANJANI Journal (Medical Science & Healthcare Studies)*, 3(1), 51–56. <https://doi.org/10.37638/anjani.v3i1.753>
- Siagian, R., Sinaga, M., & Pinem, J. (2025). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Operasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit Mitra Sejati Medan Tahun 2025. *Jurnal Ners*, 9(3), 5020–5025. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i3.47677>
- Sulistyawati, H. (2022). Pengaruh Loving Massage terhadap Proses Involusi dan Penurunan Nyeri Postpartum. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 1–11. <http://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/download/154/145>
- Utami, D. W., Silvitasari, I., & Widodo, P. (2023). Penerapan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea di Ruang Adas Manis Rsud Pandan Arang Boyolali. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 483–494. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i4.1993>