



## PERSALINAN KALA I PADA IBU DENGAN PEMBERIAN PIJAT DAN AROMATERAPI DI PUSKESMAS KABUPATEN KUBU RAYA

Dini Fitri Damayanti,<sup>✉</sup> Oon Fatonah Akbarini, Tuty Sarini

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia

### Article Info

Sejarah artikel :  
Diterima  
19 Februari 2020  
Disetujui  
2 Desember 2020  
Dipublikasi  
13 Januari 2021

*Kata kunci:*  
*Persalinan;*  
*Pijat; Aromaterapi*

### Abstrak

Persalinan akan memberikan pengalaman dan pengaruh jangka panjang yang sangat besar terhadap seorang perempuan dalam menjalani masa kehidupan selanjutnya. Beberapa faktor yang mempengaruhi kemajuan proses persalinan yaitu pengaturan posisi pasien, kehadiran pendamping, latihan bernafas, usapan pada punggung. Pijatan pada punggung akan menyebabkan penurunan ketegangan otot dan relaksasi termasuk pada otot abdomen dapat mengurangi friksi antara rahim dan dinding abdomen. Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan essential oil atau sari minyak murni untuk membantu menenangkan jiwa dan raga. Secara ilmiah, reaksi terjadi karena wewangian mengirimkan sinyal pada bagian otak yang mengatur emosi sehingga ibu menjadi rileks dan tenang. Kondisi relaksasi yang di alami ibu karena diberikan pijatan atau aromaterapi akan meningkatkan sirkulasi daerah genitalia serta memperbaiki elastisitas servik. Hal ini akan mempercepat pembukaan servik. Penelitian quasy experiment dengan pendekatan post test nonequivalent control group design dengan non probability sampling dengan metode pemilihan sampel yaitu memilih semua individu yang bersalin di Puskesmas Sungai Kakap dan Puskesmas Sungai Durian yang memenuhi kriteria pemilihan. Hasil uji analisis Mann-Whitney menunjukkan bahwa median lama kala I fase aktif pada kelompok pijat lebih singkat 180 (110-240) menit dibanding pada kelompok yang diberikan aromaterapi 225 (120-240) menit.

## EFFECT OF MASSAGE THERAPY AND AROMATHERAPY IN CHILDBIRTH DURATION IN PUSKESMAS KUBU RAYA, WEST KALIMANTAN, INDONESIA

### Abstract

Labor will provide a huge long-term experienced and influenced on a woman in her future life. Some of the factors that influence the progress of the labor process were regulation position of the patient, presence of a companion, breathing exercises, back strokes. Massage on the back will cause decreased muscle tension and relaxation, including the abdominal muscles can reduce friction between the uterus and the abdominal wall. Aromatherapy was a therapy that used essential oils or pure oils to help calm the mind and body. Scientifically, the reaction occurred because fragrances sent signals to the part of the brain that regulated emotions so that the mother became relaxed and calm. The relaxation conditions experienced by the mother due to massage or aromatherapy will increase circulation in the genital area and improve cervical elasticity. This will speed up cervical opening. The Quasy Experimental research with a post test nonequivalent control group design approach with non-probability sampling with a sample selection method, specifically selecting all individuals who gave birth at the Sungai Kakap and Sungai Durian Community Health Center who met the selection criteria. The results of the Mann-Whitney analysis test showed that the median duration of the first phase of the active phase in the massage group was 180 (110-240) minutes shorter than in the aromatherapy group of 225 (120-240) minutes.

©2020, Poltekkes Kemenkes Pontianak

## Pendahuluan

Melahirkan merupakan peristiwa penting yang terjadi pada seorang wanita dalam siklus hidupnya. Melahirkan akan memberikan pengalaman dan pengaruh jangka panjang yang sangat besar bagi seorang wanita untuk menjalani kehidupan selanjutnya. Pengalaman persalinan merupakan suatu proses dalam kehidupan perempuan yang memiliki konsekuensi terpenting dalam persalinan. Menurut Prawiroardjo (2007), Manuaba (1998) dan JNPKR (2002) persalinan merupakan suatu proses pelepasan hasil konsepsi yang sudah cukup matang untuk bertahan hidup di luar rahim secara alami terjadi pada setiap perempuan melalui kekuatannya. Proses pelepasan janin kehamilan cukup bulan (37-42 minggu) lahir secara spontan dengan tampilan kepala belakang berlangsung selama 18 jam, tanpa komplikasi pada ibu maupun janin (Prawirohardjo, 2007). Proses persalinan dibagi menjadi empat tahap yaitu Tahap I, Tahap II, Tahap III dan Tahap IV, dimana Tahap I memiliki durasi yang paling lama yaitu 14 jam untuk persalinan primipara dan 8 jam untuk persalinan multipara (Prawirohardjo, 2007).

Tahap I persalinan dimulai dengan munculnya lendir yang kadang bercampur darah. Hal ini disebabkan karena serviks mulai terbuka dan rata yang menyebabkan keluarnya lendir pada saluran serviks dan keluarnya darah dari pembuluh kapiler yang pecah karena proses pembukaan dan pengepakan serviks. Meningkatnya intensitas, frekuensi dan durasi nya dan seiring bertambahnya ukuran serviks dianggap sebagai kemajuan persalinan. Progres persalinan merupakan tahapan persalinan yang dapat diukur dengan centimeter untuk melihat seberapa lebar serviks terbuka atau jari juga dapat digunakan untuk mengukur (satu jari sama dengan satu sentimeter). Dilatasi biasanya berkisar antara 1 sampai 10 cm. Serviks dikatakan terbuka penuh bila diameter bukaan serviks kurang lebih 10 cm. Inilah akhir dari tahap pertama persalinan, bahkan dalam prakteknya tahap pertama berangsur-angsur dilanjutkan ke tahap kedua tanpa henti (Stoppard, 2008). Kondisi ini bisa berubah menjadi tidak normal bila waktu yang dibutuhkan serviks lebih panjang untuk membuka dan rata sempurna (10 cm) sehingga janin bisa lahir. Laju dilatasi serviks fase aktif I pada ibu primigravida lebih lama dibandingkan pada ibu multigravida (Cahyani, 2015).

Beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan persalinan antara lain posisi pasien, keberadaan pendamping, senam nafas, stroke pada punggung dan stroke pada perut (Sulistyawati, 2010). Persalinan merupakan peristiwa fisiologis dalam siklus hidup perempuan, dimana persalinan dan kelahiran bayi merupakan peristiwa yang memba-

hagiakan namun persalinan menimbulkan rasa sakit bagi sebagian perempuan (Prawirohardjo, 2008). Nyeri saat melahirkan dapat menyebabkan stres yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti hormon katekolamin dan kortisol. Hormon ini dapat menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah yang menurunkan kontraksi uterus yang memperlambat persalinan (Romano & Lothian, 2008). Stres psikologis membawa kuat efek fisik yang pada persalinan (Chapman, 2006). Khawatir, cemas dan segala jenis kesusahan berpotensi memperlambat persalinan (Simkin, 2005). Pada tahap pertama persalinan, katekolamin dalam sirkulasi dalam kadar tinggi yang menyebabkan pergerakan aliran darah dari serviks dan plasenta ke organ lain. Gerakan ini memperlambat kontraksi serviks dan menurunkan suplai oksigen ke janin (Simkin, 2005). Nyeri persalinan dapat menimbulkan respon fisiologis yang menurunkan kemampuan kontraksi serviks sehingga memperpanjang durasi persalinan (Bobak, 2003). Friedmant dan Sachlteben mendefinisikan tahapan laten yang ditarik panjang ketika durasi tahapan lebih dari 20 jam untuk nulipara dan 14 jam untuk multipara.

Pada tahap pertama persalinan, persalinan akan lebih cepat dan nyeri yang diderita penderita akan berkurang bila di setiap kontraksi rahim ibu dalam keadaan rileks dan bernapas dalam-dalam serta menghindari (Oxorn, 1996). Kondisi ini mendorong pelepasan ketegangan dan menimbulkan rasa damai. Perilaku menenangkan diri ini akan menenangkan korteks otak, membuat wanita merasa lebih naluriah (Simkin, 2005). Keadaan rileks dengan pernapasan dalam dan tenang berguna untuk meningkatkan tekanan pada perut dan membantu pengeluaran janin (Bobak, 2003). Kondisi ini diperoleh dengan memberikan terapi non farmakologi berupa pijat atau aromaterapi yang memberikan efek relaksasi pada wanita sehingga menimbulkan ketenangan dan membantu mempercepat proses persalinan.

Pijatan pada punggung dan sapuan lembut pada lengan akan menyebabkan ketegangan otot menurun dan relaksasi termasuk otot perut dan mengurangi gesekan antara rahim dan dinding perut. Ini akan meningkatkan kontraksi serviks dengan melepaskan oksitosin dan mempercepat penurunan janin. Kondisi rileks yang dialami ibu dengan memberikan pijatan akan meningkatkan sirkulasi area genital serta elastisitas serviks. Ini akan mempercepat pembukaan serviks. Relaksasi akan menghilangkan stress, ketakutan dan kekhawatiran menjelang persalinan yang dapat menimbulkan ketegangan, nyeri pada persalinan yang akan membantu ibu mengontrol kontraksi uterus. Efek pijatan tersebut meningkatkan pelepasan endorphen yaitu meningkatkan kinerja oksitosin da-

lam membantu kontraksi miometrium pada proses pembukaan. Oksitosin berdasarkan efek fisiologisnya adalah mempercepat proses persalinan (Indah, 2010). Cara lain yang bisa dilakukan selain memijat adalah dengan mengoleskannya.

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak atsiri atau ekstrak minyak murni untuk meningkatkan atau memelihara kesehatan, menyegarkan jiwa dan menenangkan jiwa dan raga. Aromaterapi memberikan berbagai macam manfaat mulai dari pertolongan pertama hingga peningkatan kebahagiaan (Hutasoit, 2002). Aromaterapi dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain dengan menggunakan oil burner dari tungku pemanas, pijat, inhalasi, seduhan, olesan langsung ke tubuh. Pada penggunaan tungku pemanas (bahasa Jawa: Anglo), penguapan terjadi pada saat tetesan minyak atsiri menyentuh air panas yang dipanaskan oleh heater sehingga asap dengan aroma yang diinginkan memenuhi ruangan. Kemudian aroma ini menimbulkan reaksi terhadap perasaan tersebut sehingga mempengaruhi kondisi emosional dan fisik. Secara ilmiah, reaksi ini terjadi karena aroma mengirimkan sinyal ke bagian otak yang mengontrol emosi sehingga ibu menjadi rileks dan tenang (Hutasoit, 2002).

**METODE**

Penelitian ini menggunakan *quasy experiment* desain penelitian dengan *post test non-equivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu inpartu di Puskesmas Sungai Durian dan Puskesmas Sungai Kakap yang memenuhi kriteria terpilih. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah fase 4 pembukaan aktif fase pertama Multigravida, Posisi kepala belakang, Usia ibu 20-35 tahun, Adanya pendamping suami atau keluarga, Bersedia dijadikan subjek penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah Riwayat persalinan cepat, Persimpangan dengan gangguan saluran pernafasan, Persimpangan dengan tetesan oksitosin, Persalinan dengan komplikasi atau kegawatdaruratan janin atau ibu.

Sampel penelitian ini diambil dengan menggunakan *teknik consecutive sampling* dengan jumlah sampel 32 orang. Analisis data dalam penelitian ini adalah *uji T-independent, uji Mann Whitney dan uji Fisher's Exact*. Instrumen yang digunakan adalah SOP aromaterapi, pijat dan lembar ukur kemajuan persalinan. Sebelum melakukan intervensi, calon responden terlebih dahulu dijelaskan tujuan dan proses data penelitian kemudian diminta untuk menandatangani formulir kesepakatan (*inform consent*).

**Hasil dan Pembahasan**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2018. Penelitian dilakukan terhadap 32 responden yang terbagi dalam 2 kelompok, yaitu kelompok perlakuan terapi pijat dan kelompok perlakuan aromaterapi. Analisis univariat, Analisis univariat berfungsi untuk meringkas, memperjelas dan mempresentasikan karakteristik umum responden.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Paritas, Pekerjaan Dan Pendidikan Responden

Variabel	Kelompok		p
	Pijat n=16	Aroma terapi n=16	
<b>Umur</b> (Tahun)	31,25± 5,94	29,44± 5,27	0,368 <sup>a</sup>
<b>Paritas</b>	3 (2-6)	2 (2-5)	0,101 <sup>b</sup>
<b>Pekerjaan</b>			
Bekerja	0 (0%)	1 (6,3%)	1,000 <sup>c</sup>
Tidak Bekerja	16 (100%)	15 (93,8%)	
<b>Pendidikan</b>			
SD,SMP, SMA	16 (100%)	15 (93,8%)	1,000 <sup>c</sup>
Perguruan Tinggi	0 (0%)	1 (6,3%)	

<sup>a</sup> T independent test  
<sup>b</sup> Mann-Whitney test  
<sup>c</sup> Fisher's Exact test

Berdasarkan tabel 1 di atas terlihat bahwa tidak ada perbedaan karakteristik yang signifikan atau dengan kata lain karakteristik kedua kelompok tersebut serupa. Analisis Bivariat Mann-Whitney yang digunakan untuk melihat hubungan variabel independen dan dependen seperti yang dijelaskan di bawah ini :

**Tabel 2.** Hubungan Pijat dan Aromaterapi terhadap Lama Persalinan Kala I

Variabel	Jumlah (n)	Lama Kala I Mean ± SD	p value
Pijat	16	167,50 ± 47,399	0,038 <sup>b</sup>
Aromaterapi	16	240,00 ± 106,207	

Tabel 2 menunjukkan lamanya median fase aktif tahap I pada kelompok pijat lebih pendek 180 (110-240) menit dibandingkan kelompok aromaterapi 225 (120- 240) menit. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan lama tahapan fase aktif I antara kelompok massage dan aromaterapi.

Pada data karakteristik responden, hasil uji statistik tidak terdapat perbedaan variabel demografi yang signifikan antara kelompok pijat dan aromaterapi. Hal tersebut membuktikan bahwa responden pada kedua kelompok memiliki kesamaan karakteristik umum dan kondisi demografi.

Hasil evaluasi perbandingan terapi pijat dan aromaterapi terhadap kemajuan persalinan menun-

jukkan bahwa lama median fase aktif stadium I pada kelompok pijat secara signifikan lebih pendek yaitu 180 (110-240) menit dibandingkan dengan kelompok aromaterapi yaitu 225 (120-240) menit ( tabel 2)

Perawatan terapi pijat telah terbukti efektif membantu mengatasi nyeri serta durasi persalinan yang bervariasi (Field et al., 1997). Bolbol-Haghighi, dkk (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa terapi pemijatan membuat lamanya stadium I dan II menjadi lebih pendek dan meningkatkan nilai APGAR pada menit pertama dan kelima. Dengan memperpendek durasi persalinan, ibu hamil cenderung memilih persalinan normal per vaginam. (Bolbol Haghighi dkk., 2016).

Hasil yang sama juga ditemukan oleh Karami, et al (2007) yang menunjukkan rata-rata derajat nyeri pada persalinan kala I berbeda nyata dengan kelompok dimana perlakuan diberikan secara kontrol. Penurunan durasi persalinan pada tahap I ditunjukkan dengan hasil penelitian dimana durasi tahap I lebih pendek pada kelompok terapi pijat dibandingkan kelompok lain (Karami et al., 2007).

Selain terapi pijat, aromaterapi juga terbukti mengurangi durasi melahirkan meski kontroversial. Perawatan aromaterapi terbukti mengurangi nyeri persalinan, bahkan penelitian lebih lanjut harus dilakukan untuk mengetahui efek tidak langsungnya terhadap durasi persalinan (Makvandi et al., 2016). Raju & Singh (2014) menemukan bahwa penelitian mereka menunjukkan penurunan intensitas nyeri dan durasi persalinan yang signifikan pada kelompok aromaterapi. Individualreview menunjukkan wanita dalam kelompok aromaterapi merasa puas dengan obat pereda nyeri yang diberikan dan jumlah operasi caesar juga menurun (Raju & Singh, 2014).

Di sisi lain, Kheirkhah, et al (2013) menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok aromaterapi dan non aromaterapi karena kedua kelompok memiliki durasi persalinan kurang dari 4 jam pada tahap I. Namun demikian, perbedaan waktu yang signifikan terjadi pada tahap II pada kedua kelompok (Kheirkhah et al., 2013).

Dalam penelitian ini, terapi pijat diberikan lebih pendek pada durasi fase aktif tahap I secara statistik dibandingkan dengan aromaterapi (180 vs 225 menit). Mungkin karena selain memberikan efek relaksasi melalui pelepasan endorfin, terapi pijat juga merangsang pelepasan oksitosin yang mempercepat proses persalinan. Berbeda dengan terapi pijat, aromaterapi hanya merangsang pelepasan endorfin yang memberikan efek relaksasi. Meskipun membantu ibu mengatasi nyeri persalinan, namun tidak terlalu mempengaruhi kemajuan persalinan sebagai terapi pijat.

Bersalin adalah pengalaman stres dengan rasa sakit, kelelahan, ketakutan dan suasana hati negatif yang meningkat seiring dengan kemajuan persalinan (Chang et al., 2002). Selain itu, keterpisahan ibu dari keluarganya merupakan faktor utama yang memperburuk perasaan terisolasi dan stres ibu. Peningkatan kecemasan saat melahirkan memperburuk persepsi nyeri, memperpanjang durasi persalinan dan meningkatkan sekresi katekolamin yang menurunkan aliran darah ke rahim. Ini akan mengurangi efektifitas kontraksi rahim dan meningkatkan durasi persalinan (Bolbol-Haghighi et al., 2016). Karena nyeri persalinan akut dan meningkat dengan cepat sertabanyak emosi melibatkandi dalamnya, diperlukan cara untuk meredakan nyeri persalinan.

Berbagai analgesik dapat digunakan meskipun memiliki efek samping pada ibu bersalin dan masih banyak fenomena multidimensi lainnya yang menunjukkan bahwa analgesik bukan cara yang tepat untuk mengatasi nyeri. Oleh karena itu, cara lain seperti perilaku menghibur diri dan terapi pijat dapat menjadi alternatif dalam mengatasi nyeri (Chang et al., 2002).

Pijat merupakan teknik lama yang banyak digunakan pada ibu hamil dan dapat meningkatkan nyeri dengan mengurangi sekresi adrenalin dan non-adrenalin serta meningkatkan pelepasan endorfin dan oksitosin sehingga menurunkan durasi persalinan dengan meningkatkan kontraksi uterus (Bolbol-Haghighi et al., 2016).

Pijat dapat menurunkan kadar hormon kortisol dan pada kadar tertentu dapat mempengaruhi pusat otak yang berhubungan dengan nyeri dengan cara merangsang saraf vagus. Pijat mengurangi rasa sakit saat melahirkan, memberikan dukungan psikologis, mengurangi kecemasan dan meningkatkan kadar oksitosin dan akhirnya mempercepat kemajuan persalinan (Field, 1998). Endorfin dan enkephalin opiate akan menimbulkan perasaan positif dan menghilangkan rasa sakit, mengurangi stres dan menciptakan perasaan damai (Lemonick, 2003). Pijat bisa merangsang pelepasan opiat. Nyeri persalinan dan kecemasan yang ekstrim pada masa persalinan aktif menyebabkan peningkatan hormon katekolamin dan kortison yang menyebabkan kontraksi uterus menurun, kontraksi tidak terkoordinasi dan akhirnya memperpanjang durasi persalinan. Pijat menyebabkan sekresi opiat dengan cara menstimulasi serabut saraf parasimpatis yang akan mengurangi nyeri yang menimbulkan sikap positif, meningkatkan kepuasan, menurunkan hormon kortisol dan katekolamin plasma kemudian akhirnya menurunkan durasi persalinan (Hossein et al., 2013).

Perawatan aromaterapi merangsang pelepasan endorfin yang menimbulkan efek relaksasi dan membantu ibu mengatasi nyeri persalinan. Perawatan

aromaterapi, walaupun signifikansinya lebih rendah daripada perawatan pijat, dalam penelitian ini masih dianggap sebagai pendekatan alternatif yang telah terbukti efek positifnya dalam berbagai penelitian. Penelitian membuktikan bahwa perawatan aromaterapi merupakan terapi yang sederhana, terjangkau, non-invasif dan efektif untuk mengatasi rasa sakit dan kecemasan saat melahirkan. Nyeri persalinan dan kecemasan yang ekstrim pada masa persalinan aktif menyebabkan peningkatan hormon katekolamin dan kortison yang menyebabkan kontraksi uterus menurun, kontraksi tidak terkoordinasi dan akhirnya memperpanjang durasi persalinan. Penggunaan aromaterapi pada persalinan membuat pengalaman persalinan lebih mudah diatasi oleh ibu dan mengurangi kecenderungan ibu melakukan persalinan dengan operasi caesar (Yazdkhasti & Pirak, 2016).

Pijat punggung bagian dalam mempengaruhi kecepatan dilatasi serviks saat melahirkan. Laju dilatasi serviks dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kekuatan dan kelemahan kontraksi uterus. Untuk dapat melakukan kontraksi diperlukan sekresi hormon oksitosin. Oksitosin adalah hormon yang diproduksi di hipotalamus dan diangkut melalui aliran axoplasmic ke hipofisis posterior dimana bila dirangsang dalam bentuk pijatan yang tepat, hormon ini akan dilepaskan ke dalam darah. Hormon ini dinamakan oksitosin berdasarkan efek fisiologisnya yaitu percepatan proses persalinan dengan merangsang kontraksi otot polos rahim (Lestari, 2012).

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Galenia, 2014) bahwa *baby spa* bermanfaat untuk pola tidur yang teratur, pengenalan lingkungan dan ketenangan emosi yang lebih baik. Bayi yang dipijat kurang dari 15 menit merasa lebih rileks, tidur lebih nyenyak dan lebih lama. Ini mempengaruhi perkembangan otak secara optimal. Stimulasi dapat dilakukan dengan cara memijat, sentuhan dalam pemijatan akan merangsang saraf dan otot kemudian dikirim ke otak sehingga merangsang pertumbuhan fisik dan otak dengan lebih baik. Semakin sering otak distimulasi maka sinapsis akan semakin sering diaktifkan sehingga semakin kuat, menjaga kesehatan organ tubuh dan mengoptimalkan organ sensorik seperti peraba, penciuman, penglihatan, pendengaran dan indra pengecap serta keseimbangan. Berenang akan meningkatkan keseimbangan dan koordinasi karena gaya gravitasi di dalam air tidak terlalu kuat sehingga melatih otot menjadi lebih efektif (Galenia, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Agus dan Della (2015) berjudul Efektivitas Usia *Baby Spa* Terhadap Durasi Tidur 3 Sampai 4 Bulan. Dengan menggunakan uji *wilcoxon* kelompok perlakuan diperoleh hasil  $p = 0,026$ , ada signifikansi *baby spa* terhadap durasi tidur bayi usia 3 sampai 4 bulan.

Pada kelompok kontrol  $p = 0,029$  terdapat signifikansi pijat bayi terhadap lama tidur bayi umur 3 sampai 4 bulan. Berdasarkan uji *Mann Whitney* didapatkan hasil  $p = 0,015$ , perlakuan *baby spa* memiliki signifikansi yang kecil. Manfaat *spa* bayi untuk memberikan perasaan tenang, nyaman dan segar. Hantaman air dari air turbulen akan memberikan sensasi dan pijatan untuk mengurangi rasa lelah, memperlancar aliran darah dan menciptakan relaksasi. Dengan demikian bayi akan tidur lebih nyenyak sehingga meningkatkan durasi tidur siang dan malam. Ini akan meningkatkan hormon pertumbuhan bayi.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wayan (2018) yang berjudul *Dampak baby spa terhadap tumbuh kembang bayi usia 3-6 bulan di Puskesmas I Denpasar Selatan*, subjek penelitian sebanyak 20 bayi dari kelompok perlakuan dan kelompok kontrol secara statistik menunjukkan peningkatan yang signifikan sebelum dan sesudah perawatan *baby spa* dalam hal tumbuh kembang bayi usia 3 sampai 6 bulan dengan nilai  $p = 0,0000$  ( $p = 0,021$ ). Ada dampak dari perawatan *baby spa* terhadap tumbuh kembang bayi usia 3 sampai 6 bulan.

Penelitian Annisa Rose Megawati (2015) menunjukkan bahwa 10 dari 15 bayi atau 66,7% yang mendapatkan perawatan *baby spa* tidur 14 jam sehari setelah perawatan di *Rafani Baby Spa* yang terletak di Kecamatan Tanggulangin, Kabupaten Sidoarjo. *Baby spa* memberikan efek relaksasi pada bayi sehingga bayi akan merasa lebih rileks dan mengantuk lebih cepat setelah dipijat dan berenang.

Yulianti (2017) melakukan penelitian yang berjudul *Baby Spa and Baby Sleep Quality Improvement*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan metode eksperimen semu. Jumlah subjek 20 orang. Subjek diambil dari beberapa sekolah dan satu Puskesmas di Kabupaten Karangpulosos yang memenuhi kriteria inklusi berusia 2 sampai 12 bulan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan pendekatan quasi eksperimental dan pre post test group design. Kualitas tidur bayi diukur dengan BISQ (Brief Baby Sleep Questionnaire). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dengan nilai  $p = 0,002$  ( $p = <0,05$ ) bahwa *baby spa* dapat meningkatkan kualitas tidur bayi dengan gangguan tidur berat.

## Penutup

Terapi pijat selain memberikan efek relaksasi melalui pelepasan endorfin juga merangsang pelepasan oksitosin yang mempercepat proses persalinan. Perawatan aromaterapi hanya merangsang pelepasan endorfin yang menimbulkan efek relaksasi meskipun membantu ibu mengatasi nyeri persalinan,

namun efeknya terhadap perkembangan persalinan tidak penting terapi pijat.

#### Daftar Pustaka

- Bolbol-Haghighi, N., Masoumi, S.Z. & Kazemi, F., 2016. Effect of Massage Therapy on Duration of Labour: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 10(4), pp.QC12-15.
- Chang, M.-Y., Wang, S.-Y. & Chen, C.-H., 2002. Effects of massage on pain and anxiety during labour: a randomized controlled trial in Taiwan. *Journal of Advanced Nursing*, 38(1), pp.68-73.
- Field, T., 1998. Massage therapy effects. *Am Psychol*, 53(12), pp.1270-81.
- Field et al., 1997. Labour pain is reduced by massage therapy. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology*, 18(4), pp.286-91.
- Hossein, E., Asadi, N. & Zareei, F., 2013. Effect of Massage Therapy on Labor Progress and Plasma Levels of Cortisol in the Active Stage of First Labor. *Zahedan Journal of Research in Medical Science* 15(9), pp.35-38.
- Lestari, I., Abadi, A., & Purnomo, W. (2012). Pengaruh Deep Back Massase Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif dan Kecepatan Pembukaan Pada Ibu Bersalin Primigravida. *The Indonesian Journal Of Public Health*, 9(1), 37-50.
- Karami, N.K., Safarzadeh, A. & Fathizadeh, N., 2007. Effect of Massage Therapy on Severity of Pain and Outcome of Labor in Primipara. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* 12(1)
- Kheirkhah, M., Valipour, N.S., Neisani, L. & Haghani, H., 2013. A Controlled Trial of the Effect of Aromatherapy on Birt. *Journal of Midwifery & Reproductive Health Outcomes Using "Rose Essential Oil" Inhalation and Foot Bath*, 1(2) pp.77-82.
- Lemonick, M., 2003. The power of mood. *Time*, 2, pp.44-49
- Makvandi, S., Mirteimoori, M., Najmabadi, K.M. & Sadeghi, R., 2016. A review of randomized clinical trials on the effect of aromatherapy with lavender on labor pain relief. *Nursing & Care Open Access Journal*, 1(3), pp.42-47
- Raju, J. & Singh, M., 2014. Effectiveness of Aromatherapy in Reducing Labour Pain and Duration of Labour among Primigravidas: A Pilot Study. *International Journal of Health Sciences and Research*, 4(2), pp.124-28
- Yazdkhasti, M. & Pirak, A., 2016. The effect of aromatherapy with lavender essence on severity pain and duration of labor in primiparous women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 25, pp.81- 86