

PENYULUHAN TENTANG AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI NYERI DAN KECEMASAN PADA PENGGUNA KONTRASEPSI KB IMPLAN**Fitri Nuraini¹, Emi yunita²**^{1,2}Universitas islam maduraEmail: fn0934136@gmail.com¹, fenidanaku@gmail.com²**ABSTRAK**

Implan itu merupakan alat kontrasepsi berbentuk kapsul tipis elastis yang diletakkan dibawah kulit lengan atas seorang wanita. Implan itu mengandung hormon levonogestrel yang efektifitasnya mencegah kehamilan. Salah satu kendala penggunaan KB Implan adalah kecemasan dan nyeri sebelum pelaksanaan pemasangan KB implan, oleh sebab itu untuk mengurangi kecemasan dan nyeri maka mencoba menggunakan terapi komplementer seperti penggunaan virtual reality, slow deep breathing, serta lavender essential oil. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk mengurangi nyeri dan kecemasan dalam pemasangan kb implant dengan pemberian aromaterapi lavender. Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan mengenai nyeri serta kecemasan dan manfaat aromaterapi lavender. Hasil menunjukkan bahwa kelompok yang menerima aromaterapi lavender mengalami penurunan signifikan dalam tingkat nyeri dan kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol dan menunjukkan bahwa aromaterapi lavender itu dapat menjadi metode tambahan yang efektif dalam mengelola efek samping pada pengguna alat kontrasepsi implan.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Kb Implant, Kecemasan Dan Nyeri.***ABSTRACT***

The implant is a contraceptive device in the form of a thin, elastic capsule that is placed under the skin of a woman's upper arm. The implant contains the hormone levonogestrel which is effective in preventing pregnancy. One of the obstacles to using birth control implants is anxiety and pain before installing birth control implants, therefore, to reduce anxiety and pain, try using complementary therapies such as using virtual reality, slow deep breathing, and lavender essential oil. The aim of this community service is to reduce pain and anxiety when installing birth control implants by providing lavender aromatherapy. The method used is to provide education about pain and anxiety and the benefits of lavender aromatherapy. Results showed that the group receiving lavender aromatherapy experienced a significant reduction in levels of pain and anxiety compared to the control group and suggest that lavender aromatherapy may be an effective additional method in managing side effects in contraceptive implant users.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Birth Control Implants, Anxiety And Pain.**PENDAHULUAN**

Kontrasepsi Implan itu dapat menjadi salah satu pilihan metode kontrasepsi jangka panjang. Implan berbentuk kapsul silastik berisi hormon berjenis progestin yang dipasang di

bawah kulit. Terdapat beberapa jenis kontrasepsi Implan dengan jangka waktu 3-5 tahun. Meskipun banyak keuntungan dari kontrasepsi ini namun kenyataannya masih belum banyak ibu yang bersedia untuk menggunakan alat kontrasepsi. Dan banyak alasan yang mendasari kenapa ibu tidak bersedia menggunakan kontrasepsi ini seperti ibu merasakan nyeri dan kecemasan dengan cara pemasangannya.

Kecemasan akan rasa nyeri saat penyisipan Implan merupakan sumber utama banyak klien, nyeri yang sebenarnya dialami tidak separah yang dibayangkan. Tingkat kecemasan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terkait meliputi, status ekonomi, tingkat pengetahuan, keadaan fisik, tipe kepribadian, sosial budaya, dan lingkungan atau situasi, adapun cara mengurangi kecemasan diantaranya dilakukan dengan menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang menggunakan terapi komplementer seperti aromaterapi lavender. Aromaterapi merupakan salah satu pengobatan komplementer non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dan kecemasan dengan menggunakan minyak esensial lavender.

Aromaterapi adalah metode yang menggunakan minyak esensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spiritual. Efek lainnya adalah menurunkan nyeri dan kecemasan. Minyak esensial atau minyak astiri yang bersifat menurunkan atau menghilangkan nyeri salah satunya adalah lavender. Lavender ini akan meningkatkan gelombang alfa dalam otak dan gelombang inilah yang akan membuat tubuh menjadi rileks dan akan mengurangi rasa nyeri yang dirasakan. Aromaterapi juga dapat menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami kecemasan saat dilakukan pemasangan implan, sebab aromaterapi juga dapat memberikan efek stimulasi, memberikan sensasi yang menenangkan diri, otak, keseimbangan, stress yang dirasakan, relaksasi pada pikiran dan fisik pada tubuh sehingga efek inilah yang dapat menurunkan nyeri pada seseorang. Jika pikiran terasa tenang dan rileks maka akan tercipta suasana yang nyaman, dan kecemasan pun dapat berkurang.

Salah satu jenis aromaterapi yang digunakan untuk mengurangi nyeri dan kecemasan yaitu aromaterapi lavender. Minyak lavender telah digunakan sejak dulu sebagai salah satu pengobatan karena sifatnya yang menenangkan, meningkatkan relaksasi, mengurangi rasa nyeri, merangsang tidur atau anti kecemasan, dan efek psikologis lainnya.

Untuk mengurangi tingkat nyeri dan kecemasan pada akseptor Kb implan sebelum atau sesudah dilakukan prosedur pemasangan. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan tentang cara mengurangi nyeri dan kecemasan sebelum dilakukan

pemasangan kb implan dengan pemberian aromaterapi lavender. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai cara untuk mengurangi tingkat nyeri dan kecemasan sebelum pemasangan kb implan dengan menitik beratkan pada usaha promotif dan preventif dalam mengurangi tingkat kecemasan kb implant

METODE PENELITIAN

Melakukan pendekatan terhadap bidan Desa di Desa Nyalabu Daya Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan untuk mendapatkan perizinan dan dukungan dalam pengabdian masyarakat terhadap ibu yang melakukan pemasangan implan.

Perencanaan kegiatan melakukan pendekatan dan minta izin kepada kepala Desa di Desa Nyalabu Daya Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan. Melakukan pendekatan terhadap masyarakat terutama terhadap ibu yang ingin melakukan pemasangan implan.

Menyiapkan tempat untuk melakukan edukasi terhadap ibu yang ingin melakukan pemasangan implan agar ibu merasa nyaman. Pemberian edukasi menjelang pemasangan implan pada ibu. Pelaksanaan kegiatan edukasi ini dilakukan pada hari sabtu tanggal 14 Juli 2024 dengan cara kerja sama dengan bidan desa di Desa Nyalabu Daya Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan beserta kader bidan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan informasi kepada ibu tentang terapi komplementer lavender untuk mengurangi nyeri dan kecemasan pada pengguna kontrasepsi KB implan, sehingga ibu diharapkan untuk melakukan terapi komplementer lavender untuk mengurangi rasa nyeri dan kecemasan saat ibu mau melakukan pemasangan kb implan. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari sabtu, 14 Juli 2024 di Balai Desa Nyalabu Daya Kecamatan Pamekasan, Kabupaten Pamekasan.

Dalam proses pelaksanaannya, pelaksana mendapatkan izin untuk memberikan materi tentang terapi komplementer untuk mengurangi rasa nyeri dan kecemasan pada pengguna kontrasepsi kb implan. Dan sebelum dilakukan persepsi dengan mengajukan pertanyaan kepada ibu tentang persiapan atau proses pemasangan implan dan hasil yang didapatkan adalah mayoritas ibu mengatakan bahwa persiapan atau proses pasangannya ibu mengatakan merasa nyeri dan cemas saat pemasangan implan

KESIMPULAN

Setelah dilakukan Pendidikan mengenai terapi komplementer untuk mengurangi rasa nyeri dan kecemasan pada pengguna akseptor KB implan, terdapat peningkatan pengetahuan ibu tentang mengurangi rasa nyeri dan kecemasan saat menggunakan KB implan.

Setelah dilakukan Pelatihan, ibu dapat melakukan terapi komplementer untuk mengurangi rasa nyeri dan kecemasan pada pengguna akseptor KB implan

DAFTAR PUSTAKA

Aprina, a., Hartika, r. & Sunarsih, s. 2018. Latihan Slow Deep Breathing dan Alat Kontrasepsi Keluarga Berencana. Jurnal Kesmas Prima Indonesia, 2, 62-67.

Muryani, Ayu Jani P, (2024). Penerapan Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Akseptor KB Implan. Jurnal Pelayanan Kesehatan Masyarakat Kalimantan. Vol. 4.

Fauziah Winda G. Indah W. Arina M. (2023). Analisa Guided Imagery pada Intensitas Nyeri Pasca Pemasangan KB Implan. Jurnal Kesehatan Qamarul Huda. Vol. 11, No.1, 409-413.

Nurhayati, S. (2022). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Calon Akseptor Keluarga Berencana Implan. National & International Scientific Proceeding of UNKAHA, 1(1).

R. Widaryanti, H. Riska, E. Ratnaningsih, and I. Yuliani, (2021). Penerapan Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Kecemasan Dan Nyeri Pada Akseptor KB Implan, J. Pengabd. Dharma Bakti, vol. 1, no. 1, pp. 26–31.

Khoerun N & Hidayani. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Akseptor KB Implan Di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2023. J, Riset Ilmiah. Vol, 2.

Sri Mulyani. Amanda V M. Kasriatun. Zulhijrian. (2024). Pengaruh Terapi Lavender Essential Oil Terhadap Penurunan Skala Kecemasan Pada Akseptor KB Implan. J, penelitian Pendidikan bidan. Vol. 2.

Nelya D, Sri W, Yenny A, Ika Dyah K, Wiwik D M, Yetty Dwi F. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Akseptor KB Implant. Vol. 8. 1720-1726.

D. Akhmad, R. A., Saadong, D., Afriani, A., & Hidayati, H. (2022). Persepsi Mempengaruhi Rendahnya Pemakaian Kontrasepsi Implan. Jurnal Kebidanan Malakbi, 3(1), 21. <https://doi.org/10.33490/b.v3i1.518>.

Rini A D. Dewi H. Beringin J M. (2024). Penyuluhan Terapi Komplementer Deep Slow Breathing Untuk Mengurangi Kecemasan dan Nyeri Pada Akseptor KB IUD dan Implan. J of Community Development 2 (1). 30 - 36