

# TEKNIK RELAKSASI AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI NYERI PERINEUM PADA IBU POST PARTUM

Rista Ersivitasari Puteri, Endah Sri Wahyuni, Siti Fatmawati  
[ersivitasari@gmail.com](mailto:ersivitasari@gmail.com)  
UNIVERSITAS `AISYIYAH SURAKARTA

## INTISARI

**Latar Belakang:** *Post partum* atau yang biasa disebut sebagai masa nifas pada ibu pasca melahirkan merupakan periode yang sangat penting untuk diketahui. Nyeri *perineum* merupakan hal yang fisiologis pada ibu *post partum*, akan tetapi nyeri *perineum* akibat adanya trauma seperti robekan *perineum* dapat menyebabkan rasa tidak nyaman. Salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri *perineum* pada ibu *post partum* adalah dengan Aromaterapi Lavender. Zat aktif berupa *linalool* dan *linalyl acetat* yang terdapat pada lavender berefek sebagai analgetik. Penggunaan poster sebagai sarana informasi kesehatan kini mulai dikembangkan. Poster memiliki kelebihan dalam memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan informasi kesehatan. **Tujuan:** Mewujudkan hasil luaran berupa poster dengan tema Teknik Relaksasi Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Nyeri *Perineum* pada Ibu *Post Partum* untuk memberikan pengetahuan pada ibu pasca melahirkan dan mempermudah edukasi kepada masyarakat. **Diskripsi Luaran:** Tema poster yang dihasilkan adalah Teknik Relaksasi Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Nyeri *Perineum* pada Ibu *Post Partum* yang dibuat menggunakan perangkat lunak aplikasi Corel Draw x5. Poster berisi informasi penting tentang teknik relaksasi aromaterapi lavender serta dibuat dengan gambar animasi yang menarik. **Kesimpulan:** Aromaterapi lavender dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri *perineum* pada ibu *post partum* dan poster teknik relaksasi aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri *perineum* pada ibu *post partum* dapat digunakan sebagai media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi.

**Kata Kunci:** *Post Partum*, Nyeri *Perineum*, Aromaterapi Lavender