

litrus.

Eva Susanti SST M.Keb
Yenni Puspita SKM MPH



HYDROTHERAPI

(Rendam Air Hangat)

Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Mawar
dalam Mengatasi Rasa Nyeri dan Kecemasan
Selama Persalinan



HYDROTHERAPI

(Rendam Air Hangat)

Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Mawar
dalam Mengatasi Rasa Nyeri dan Kecemasan
Selama Persalinan

Eva Susanti, S.ST., M.Keb.

Yenni Puspita, SKM., MPH.

**HYDROTHERAPI (RENDAM AIR HANGAT) KOMBINASI
AROMATERAPI LAVENDER DAN MAWAR
DALAM MENGATASI RASA NYERI DAN KECEMASAN
SELAMA PERSALINAN**

Ditulis oleh :

Eva Susanti, S.ST., M.Keb.

Yenni Puspita, SKM., MPH.

Diterbitkan, dicetak, dan didistribusikan oleh

PT. Literasi Nusantara Abadi Grup

Perumahan Puncak Joyo Agung Residence Kav. B11 Merjosari

Kecamatan Lowokwaru Kota Malang 65144

Telp : +6285887254603, +6285841411519

Email: literasinusantaraofficial@gmail.com

Web: www.penerbitlitnus.co.id

Anggota IKAPI No. 340/JTI/2022



Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak baik sebagian ataupun keseluruhan isi buku dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Cetakan I, Desember 2024

Perancang sampul: Rosyiful Aqli

Penata letak: Noufal Fahriza

ISBN : 978-634-206-557-0

vi + 60 hlm. ; 15,5x23 cm.

©Desember 2024



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga “Buku Pedoman Hydroterapi dengan Rendam Air Hangat Kombinasi aromaterapi lavender mawar dalam Mengatasi Rasa Nyeri dan Kecemasan Selama Persalinan” ini dapat terselesaikan dengan baik. Buku ini hadir sebagai hasil dari perjalanan panjang yang dilandasi oleh dedikasi untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu dalam proses persalinan, serta keinginan kuat untuk menghadirkan pendekatan alami dan efektif dalam mengelola rasa nyeri dan kecemasan.

Persalinan adalah momen sakral dalam kehidupan seorang ibu, momen di mana kekuatan fisik dan mental bertemu dalam satu tarikan napas untuk membawa kehidupan baru ke dunia. Namun, di balik keagungan momen ini, terdapat tantangan yang tidak mudah dihadapi. Rasa nyeri yang intens dan kecemasan yang menyertai persalinan sering kali menjadi beban yang mengurangi keindahan proses ini. Sebagai upaya untuk menghadirkan pengalaman persalinan yang lebih nyaman dan penuh ketenangan, hydroterapi dengan rendam air hangat telah lama dikenal sebagai metode yang efektif dan alami.

Buku ini tidak hanya dirancang sebagai panduan praktis, tetapi juga sebagai sumber inspirasi bagi tenaga kesehatan, ibu hamil, serta keluarga yang mendukung perjalanan persalinan. Setiap bab dalam buku ini disusun dengan cermat, menggabungkan pengetahuan ilmiah terbaru dengan kebijaksanaan tradisional yang telah teruji oleh waktu. Kami berharap, melalui buku ini, pembaca akan menemukan panduan

yang jelas, informasi yang terpercaya, dan, yang terpenting, dorongan untuk menjalani persalinan dengan lebih percaya diri dan tenang.

Kami menyadari bahwa setiap proses persalinan adalah unik, sebagaimana setiap ibu adalah istimewa. Oleh karena itu, kami mendedikasikan buku ini kepada para ibu yang telah, sedang, dan akan menjalani perjalanan luar biasa ini, serta kepada para tenaga kesehatan yang senantiasa berusaha memberikan yang terbaik bagi mereka.

Akhir kata, kami berharap buku ini dapat memberikan manfaat yang luas dan menjadi sumber daya yang berharga dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan ibu dan bayi. Semoga melalui pedoman ini, kita dapat bersama-sama menciptakan pengalaman persalinan yang penuh kehangatan, kenyamanan, dan kedamaian.

Salam hangat dan penuh hormat,

Penulis

Eva Susanti, S.ST., M.Keb.



DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi.....	v

BAB 1

PENDAHULUAN 1

- A. Latar belakang1
- B. Tujuan Buku.....2
- C. Metodologi Penulisan4
- D. Manfaat Rendam Air Hangat dalam Konteks Persalinan6

BAB 2

KONSEP TEORI TENTANG NYERI DAN KECEMASAN DALAM PERSALINAN 9

- A. Nyeri Persalinan9
- B. Kecemasan dalam Persalinan 17
- C. Aroma Therapy Kombinasi Mawar dan Lavender dalam
Mengatasi Nyeri dan Kecemasan dalam Persalinan 21

BAB 3

TERAPI RENDAM AIR HANGAT KOMBINASI AROMA TERAPI MAWAR DAN LAVENDER 27

- A. Definisi dan Konsep Rendam Air Hangat 27
- B. Manfaat Fisiologis dari Rendam Air Hangat..... 28

C. Manfaat Hidroterapi.....	29
D. Studi Kasus dan Penelitian Terkini	30
E. Perbandingan dengan Metode Pengelolaan Nyeri Lainnya	30
F. Pengaruh Rendam Air Hangat pada Kecemasan Persalinan	35

BAB 4

PANDUAN PRAKTIS UNTUK PENGUNAAN RENDAM AIR HANGAT DALAM PERSALINAN..... 41

A. Persiapan Sebelum Melahirkan	41
B. Teknik dan Prosedur Rendam Air Hangat yang Aman	43
C. Hal-hal yang Harus Diperhatikan dalam Pencegahan Infeksi pada Intervensi yang Diberikan	47
D. Peralatan yang Diperlukan	48
E. Dukungan dari Tenaga Medis.....	48
F. Tata Laksana Saat Komplikasi Kala II.....	51
G. Kontraindikasi dan Risiko	52

BAB 5

INTEGRASI RENDAM AIR HANGAT KOMBINASI AROMATERAPI DALAM RENCANA PERSALINAN 53

A. Menyusun Rencana Persalinan yang Komprehensif.....	53
B. Diskusi yang Dibutuhkan Dengan Tenaga Kesehatan.....	54
C. Mengkombinasikan Rendam Air Hangat dengan Teknik Relaksasi Lainnya.....	54
D. Evaluasi dan Revisi Rencana Persalinan Berdasarkan Kebutuhan Ibu.....	55

Daftar Pustaka	57
----------------------	----



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Proses persalinan merupakan salah satu pengalaman paling menantang dan penuh makna dalam kehidupan seorang wanita. Di balik kebahagiaan menyambut kelahiran, terdapat perjuangan fisik dan emosional yang tidak dapat diabaikan. Rasa nyeri yang intens dan kecemasan yang sering menyertai persalinan dapat mempengaruhi kualitas pengalaman ibu serta berdampak pada proses persalinan itu sendiri. Oleh karena itu, metode-metode pengelolaan nyeri dan kecemasan yang efektif, aman, dan minim risiko sangat dibutuhkan dalam mendukung ibu selama persalinan.

Salah satu metode yang semakin banyak mendapatkan perhatian dalam praktik kebidanan modern adalah hidroterapi, khususnya melalui teknik rendam air hangat. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa hidroterapi dengan air hangat dapat mengurangi intensitas nyeri persalinan serta memberikan efek relaksasi yang signifikan, yang pada akhirnya membantu mengurangi kecemasan dan ketegangan yang dialami oleh ibu. Metode ini tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, seperti meningkatkan aliran darah dan melemaskan otot, tetapi juga menawarkan dukungan emosional dengan menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman bagi ibu.

Di tengah perkembangan teknologi medis yang semakin canggih, pendekatan alami seperti hidroterapi memberikan pilihan alternatif yang aman dan efektif, sekaligus mengembalikan fokus pada kekuatan tubuh dan pikiran dalam menghadapi persalinan. Seiring dengan meningkatnya minat dan kebutuhan akan metode pengelolaan nyeri yang minim intervensi, penyusunan sebuah pedoman yang komprehensif dan berdasarkan bukti ilmiah menjadi sangat penting.

Buku Pedoman Hidroterapi dengan Rendam Air Hangat Kombinasi aromaterapi lavender dan amwar dalam Mengatasi Rasa Nyeri dan Kecemasan Selama Persalinan ini disusun sebagai respons terhadap kebutuhan tersebut. Buku ini dirancang untuk memberikan panduan praktis dan mendalam bagi tenaga kesehatan, ibu hamil, dan pendamping persalinan, dalam memanfaatkan hidroterapi kombinasi aromaterapi lavender mawar sebagai salah satu pilihan utama dalam manajemen nyeri dan kecemasan selama persalinan. Dengan menyajikan informasi terkini yang didukung oleh hasil penelitian terbaru, buku ini diharapkan dapat menjadi rujukan yang bermanfaat dalam praktik kebidanan sehari-hari.

Melalui latar belakang ini, kami berharap dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam upaya meningkatkan kualitas pengalaman persalinan, serta mendorong penggunaan metode pengelolaan nyeri yang lebih holistik dan manusiawi. Semoga buku ini dapat menjadi sumber daya yang berharga bagi siapa saja yang terlibat dalam proses persalinan, baik sebagai penyedia layanan kesehatan maupun sebagai ibu yang akan melahirkan.

B. Tujuan Buku

Tujuan Umum

Tujuan umum dari Buku ini adalah untuk menyediakan panduan komprehensif yang berbasis bukti ilmiah tentang penggunaan hidroterapi, khususnya melalui teknik rendam air hangat, sebagai metode non-farmakologis dalam mengelola nyeri dan kecemasan



BAB 2

KONSEP TEORI TENTANG NYERI DAN KECEMASAN DALAM PERSALINAN

A. Nyeri Persalinan

1. Pengertian Nyeri dalam Persalinan

Melahirkan adalah momen yang sangat penting dan penuh tantangan dalam kehidupan seorang wanita. Namun, banyak wanita mengalami rasa sakit yang luar biasa selama proses ini. Meskipun nyeri saat melahirkan sebagian besar adalah respons fisiologis, faktor psikologis dan sosial juga turut mempengaruhi bagaimana nyeri tersebut dirasakan.

Pengelolaan nyeri yang efektif diharapkan dapat mengurangi penderitaan ibu dan membantu memperlancar proses persalinan. Namun, penting untuk menemukan pendekatan yang tepat dalam mengurangi intensitas nyeri, karena sebagian besar wanita tetap ingin merasakan nyeri pada tingkat tertentu sebagai bagian dari pengalaman melahirkan.

2. Konsep nyeri

Nyeri adalah pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan, biasanya terkait dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial. Definisi ini telah berkembang seiring waktu, mencerminkan pemahaman yang lebih luas tentang nyeri sebagai fenomena yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial.

Dalam pendekatan biopsikososial yang terbaru, nyeri tidak hanya dilihat sebagai respons tubuh terhadap kerusakan, tetapi juga sebagai hasil dari interaksi kompleks antara tubuh, pikiran, dan lingkungan.

3. Aspek Biologis Nyeri

Nyeri biasanya dimulai ketika reseptor nyeri (*nociceptor*) di tubuh mendeteksi rangsangan yang berpotensi merusak, seperti panas, tekanan, atau zat kimia. Reseptor ini kemudian mengirimkan sinyal melalui serabut saraf ke sumsum tulang belakang dan otak, di mana sinyal tersebut diinterpretasikan sebagai nyeri.

Selama persalinan nyeri yang dirasakan selama persalinan mengalami perubahan seiring dengan kemajuan proses tersebut. Pada tahap awal persalinan, nyeri terutama bersumber dari area visceral, yang meliputi serviks, uterus, dan adneksa. Nyeri ini ditransmisikan melalui serabut saraf simpatis menuju ganglia akar saraf posterior di tingkat spinal T10-L1. Ketika persalinan memasuki tahap akhir dari fase pertama dan awal kala 2 persalinan, nyeri disebabkan oleh distensi dan tarikan pada organ panggul. Dalam hal ini, saraf pudenda berperan dalam mengirimkan sinyal nyeri ke ganglia akar saraf posterior di tingkat spinal S2-S4. Pada tahap kedua persalinan, nyeri muncul akibat peregangan struktur perineum saat bayi bergerak turun.

Aspek Psikologis Nyeri (1)

Intensitas nyeri persalinan sangat bervariasi pada wanita, antara persalinan yang berbeda pada wanita yang sama, dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti posisi bayi, ukuran,



BAB 3

TERAPI RENDAM AIR HANGAT KOMBINASI AROMA TERAPI MAWAR DAN LAVENDER

A. Definisi dan Konsep Rendam Air Hangat

Rendam air hangat atau hidroterapi adalah salah satu metode perawatan yang melibatkan penggunaan air, khususnya air hangat, untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis seseorang. Hidroterapi telah digunakan dalam berbagai budaya dan sistem kesehatan sejak zaman kuno sebagai bentuk terapi alami yang memanfaatkan air dengan berbagai suhu dan tekanan untuk memengaruhi kesehatan tubuh. Dalam konteks modern, terutama dalam perawatan kesehatan maternal dan perinatal, hidroterapi semakin populer untuk mengurangi rasa nyeri dan memberikan kenyamanan selama kehamilan dan persalinan.

Hidroterapi secara umum didefinisikan sebagai penggunaan air dalam berbagai bentuk (air dingin, air hangat, uap) untuk tujuan terapeutik. Rendam air hangat, sebagai salah satu bentuk hidroterapi, adalah terapi yang menggunakan air dengan suhu yang disesuaikan

(biasanya sekitar 36-38°C) untuk merilekskan tubuh, mengurangi nyeri otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan membantu proses penyembuhan.

Hidroterapi dapat dilakukan melalui berbagai cara, termasuk mandi berendam, pancuran, kompres air, kolam hidroterapi, hingga terapi air yang lebih khusus seperti *whirlpool* atau *water jet therapy*.

B. Manfaat Fisiologis dari Rendam Air Hangat

Dasar teori dari hidroterapi adalah kemampuan air untuk memberikan efek terapeutik melalui suhu dan tekanan yang bervariasi. Berikut beberapa prinsip dasar dari teori hidroterapi:

1. **Efek suhu:** Air hangat merangsang vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah), yang membantu meningkatkan aliran darah ke jaringan dan organ tubuh. Ini membantu meredakan ketegangan otot, mengurangi rasa sakit, dan mempercepat penyembuhan.
2. **Efek tekanan hidrostatik:** Air memberikan tekanan pada tubuh yang berendam di dalamnya, yang dapat membantu mengurangi pembengkakan (edema) dan meningkatkan sirkulasi.
3. **Efek buoyancy (daya apung):** Saat tubuh direndam dalam air, gaya apung mengurangi beban tubuh sehingga otot dan sendi mendapatkan kesempatan untuk rileks. Ini sangat membantu bagi wanita hamil atau mereka yang mengalami nyeri otot atau sendi.
4. **Efek relaksasi psikologis:** Berendam dalam air hangat membantu merangsang sistem parasimpatis (sistem saraf yang mengatur respons istirahat dan pencernaan), sehingga menurunkan hormon stres seperti kortisol dan memberikan efek menenangkan.



BAB 4

PANDUAN PRAKTIS UNTUK PENGGUNAAN RENDAM AIR HANGAT DALAM PERSALINAN

A. Persiapan Sebelum Melahirkan

Persiapan yang dapat dilakukan sebelum meliputi konsultasi dengan tenaga medis mengenai kondisi kehamilan. Wanita dengan kehamilan risiko rendah adalah kandidat terbaik untuk metode ini. Kriteria yang dapat dipertimbangkan dalam intervensi ini diantaranya

Kriteria syarat untuk menggunakan perendaman air hangat selama persalinan dan / atau kelahiran:

1. Presentasi kepala.
2. Janin tunggal Hidup
3. Usia kehamilan 37 0/7 minggu kehamilan atau lebih.
4. Denyut jantung janin Kategori I atau Denyut jantung janin Kategori II setelah ditinjau oleh tim perawatan maternitas dan dengan pertimbangan tahap persalinan dan faktor ibu dan janin yang terkait, termasuk denyut jantung janin awal, ritme teratur,

dan ada atau tidak adanya janin berulang deselerasi detak jantung dari baseline. Berdasarkan pengaturan kelahiran dan faktor risiko ibu dan/atau janin, detak jantung janin dapat dievaluasi menggunakan auskultasi intermiten dan/atau pemantauan janin elektronik tahan air selama perendaman air. Interpretasi penilaian denyut jantung janin harus konsisten dengan pedoman yang ditetapkan,

Kontra Indikasi

1. Pendarahan vagina abnormal.
2. Ibu Demam dengan suhu $38,0^{\circ}\text{C}$ ($100,4^{\circ}\text{F}$).
3. Setiap kondisi yang memerlukan pemantauan janin terus menerus yang tidak dapat dilakukan saat perendaman
4. Ibu hamil dengan Lesi herpes simpleks aktif, hepatitis B atau C, HIV.
5. Terjadinya Masalah muskuloskeletal atau berkurangnya mobilitas Ibu bersalin meninggalkan bak mandi dengan cepat jika perlu.
6. Menggunakan Analgesia atau anestesi epidural.
7. Mengalami Perdarahan intrapartum.
8. Komplikasi atau kondisi kehamilan yang dapat mempersulit kelahiran atau transisi neonatus ke kehidupan ekstrainterin.
9. Ibu bersalin dengan Pemberian opioid atau obat penenang lainnya dalam waktu satu jam setelah inisiasi hidroterapi atau lebih lama jika berisiko terus-menerus mobilitas ibu, perlindungan jalan napas, atau kemampuan untuk mengikuti instruksi.
10. Hasil Penilaian klinis dari penolong persalinan yang menyatakan kondisi ibu bersalin atau status janin melarang perendaman terus-menerus.
11. Ibu hamil perlu mempersiapkan diri secara fisik dan mental, serta memahami prosedur dan kemungkinan risiko yang akan terjadi selama menggunakan intervensi tersebut.



BAB 5

INTEGRASI RENDAM AIR HANGAT KOMBINASI AROMATERAPI DALAM RENCANA PERSALINAN

Mengintegrasikan rendam air hangat (water immersion) yang dikombinasikan dengan aromaterapi dalam rencana persalinan dapat memberikan manfaat relaksasi bagi ibu selama proses persalinan. Berikut adalah penjelasan dari tiap bagian yang terkait dengan integrasi ini:

A. Menyusun Rencana Persalinan yang Komprehensif

Rencana persalinan adalah dokumen yang mencerminkan preferensi ibu terkait pengalaman persalinannya. Dalam menyusun rencana yang komprehensif, penting untuk:

1. **Menyertakan pilihan pengelolaan nyeri non-farmakologis**, seperti rendam air hangat dan aromaterapi. Rendam air hangat dikenal dapat membantu mengurangi rasa sakit dan ketegangan selama kontraksi, sedangkan aromaterapi, dengan

minyak esensial seperti lavender atau chamomile, mendukung ketenangan dan memperbaiki suasana hati.

2. **Mempertimbangkan kondisi kesehatan ibu dan janin**, di mana rendam air hangat dan aromaterapi bisa menjadi bagian dari intervensi yang aman dan sesuai.
3. **Mengidentifikasi preferensi ibu** mengenai penggunaan metode ini, apakah ia merasa nyaman atau memiliki alergi terhadap bahan-bahan aromaterapi tertentu.

B. Diskusi yang Dibutuhkan Dengan Tenaga Kesehatan

Diskusi dengan dokter atau bidan sangat penting dalam memastikan bahwa semua komponen rencana persalinan aman untuk diterapkan. Dalam diskusi ini:

1. Tenaga kesehatan akan **mengevaluasi kelayakan** rendam air hangat dan aromaterapi sesuai dengan kondisi medis ibu dan janin. Misalnya, ibu dengan kondisi preeklampsia mungkin perlu menghindari rendam air hangat karena risiko tekanan darah.
2. Aromaterapi juga perlu disesuaikan dengan keamanan klinis, terutama jenis minyak esensial yang dipilih, mengingat beberapa minyak esensial mungkin berisiko memicu reaksi alergi atau iritasi.

C. Mengkombinasikan Rendam Air Hangat dengan Teknik Relaksasi Lainnya

Rendam air hangat dapat lebih efektif bila dikombinasikan dengan teknik relaksasi lainnya:

1. **Pijat relaksasi**: Pijat dengan minyak esensial saat di air atau setelah rendam dapat memberikan efek relaksasi lebih dalam.



DAFTAR PUSTAKA

1. Shaw-Battista, M., et al. (2017). *Water Immersion during Labor for Pain Relief. Evidence Based Birth.* (<https://www.evidencebasedbirth.com>)
2. Sánchez-García, J.C., et al. (2024). *Hydrotherapy in Pain Management in Pregnant Women: A Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. Journal of Clinical Medicine.* (<https://doi.org/10.3390/jcm13113260>)
3. Raja, S., Carr, D., Cohen, M., Finnerup, N., Flor, H., Gibson, S., et al. “*The Revised International Association for the Study of Pain Definition of Pain: Concepts, Challenges, and Compromises.*” (2020). [Link](<https://www.iasp-pain.org/PublicationsNews/NewsDetail.aspx?ItemNumber=10475>)
4. *Advancements and Optimization of Evidence-Based Approaches in Pain Management. *Frontiers in Public Health** (2024). [Link](<https://www.frontiersin.org/research-topics/34168/advancements-and-optimization-of-evidence-based-approaches-in-pain-management>)
5. Cluett, E. R., Burns, E., & Cuthbert, A. (2021). *Immersion in water during labour and birth. Cochrane Database of Systematic Reviews*, 7(CD000111).
6. Benfield, R. D., Herman, J., & Katz, V. L. (2018). *Hydrotherapy in labor. Journal of Midwifery & Women's Health*, 63(5), 592-598.
7. da Silva, F. M., de Oliveira, S. M., & Riesco, M. L. G. (2020). *Water immersion for labor and birth compared with other pain relief*

- methods: A randomized trial. BMC Pregnancy and Childbirth, 20, 200.*
8. Stark, M. A., Rudell, B., & Austin, T. (2022). *Benefits of water immersion during labor: A review of recent studies. BMC Pregnancy and Childbirth, 22(1), 178.*
 9. *A systematic review of randomized controlled trials on the use of aromatherapy in labor pain management* by Smith et al. (2020).
 10. *The impact of lavender aromatherapy on labor pain and anxiety* by Kaviani et al. (2022).
 11. *Rosa damascena essential oil and its calming effects in maternal care*, by Farahmand et al. (2021).
 12. *European Society of Anaesthesiology and Intensive Care Guidelines on Peri-Operative Use of Ultrasound for Regional Anaesthesia (PERSEUS Regional Anesthesia): Peripheral Nerves Blocks and Neuraxial Anaesthesia. Eur. Boselli, E., et al. s.l.: J. Anaesthesiol. 2021.*
 13. *Labor Pain Control and Associated Factors among Women Who Gave Birth at Leku Primary Hospital, Southern Ethiopia.* Siyoum, M. and Mekonnen, S. s.l.: BMC Res., 2019, Vol. 12.
 14. *The Relationship between Attitude toward Labor Pain and Length of the First, Second, and Third Stages in Primigravida Women.* Beigi, S., et al. s.l.: J. Educ. Health Promot., 2019, Vol. 8.
 15. *The Relation Between Labor Pain with Maternal Anxiety. In Proceedings of the First International Conference on Health.* Komariah, N. and Wahyuni, S. Palembang: *Social Sciences and Technology*, 2020, Vol. 521.
 16. *The Pain of Labour. Labor, Simona and Maguirepenulis., Simon. 2, s.l.: Rev Pain, 2008, Vol. 2.*
 17. *A Cross-Sectional Survey of Labor Pain Control and Women's Satisfaction.* Pietrzak, Jakub, et al. 3, s.l.: *Int J Environ Res Public Health*, 2022, Vol. 19. 1741.

18. *Cultural influence on the expression of labour-associated pain.* Navarro-Prado, S, et al. s.l.: *BMC Pregnancy and Childbirth*, 2022, Vol. 836.
19. *Introduction to patient care: a comprehensive approach to nursing.* BW, Du Gas. Philadelphia: W.B Saunders, 1983.
20. *Preventing traumatic childbirth experiences: 2192 women's perceptions and views.* M, Hollander, et al. 4, 2017, Vol. 20.
21. *The nature of labour pain: An updated review of the literature.* Whitburn, Laura Y., et al. s.l.: *women and birth*, elsevier, 2017, Vol. 779.
22. *In the Nepalese context, can a husband's attendance during childbirth help his wife feel more in control of labor?* Sapkota, et al. 1, s.l.: *BMC Pregnancy Childbirth*, 2012, Vol. 12. 49.
23. *The best encouraging persons in labor: a content analysis of Iranian mothers' experiences of labor support.* TF, Najafi, RL, Roudsari and H., Ebrahimipour. 7, s.l.: *PLoS ONE*, 2017, Vol. 12. e0179702.
24. *Factors associated with more intense labor pain.* F, Gerd, et al. s.l.: Hoboken: *Wiley Online Library*, 1988.
25. *Level of Labor Pain, Level of Labor Pain Behaviors, and Cultural Pain Behaviors among First-Time Indonesian Muslim Mothers.* Desmawati, Kongsuwan, Waraporn and Chatchawet., Warangkana. s.l.: *scientific resert*, 2021, Vol. 11.
26. *Prenatal stress and risk for psychopathology: Specific effects or induction of general susceptibility?* Huizink, A. C, Mulder, E. J. H and & Buitelaar, J. K. 1, s.l.: *Psychological Bulletin*, 2020, Vol. 146.
27. *Maternal anxiety during pregnancy and the risk of preterm birth: A meta-analysis.* Adams, S, M, Eberhard-Gran and & Eskild, A. 1, s.l.: *BMC Pregnancy and Childbirth*, 2022, Vol. 22. 45.
28. *The relationship between maternal anxiety and the use of pain relief during labor: A prospective cohort study.* Hall, W. A, Stoll, K

- and & Hutton, E. K. 2, s.l.: *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 2021, Vol. 42.
29. *Immersion in water during labour and birth*. Cluett, E. R, Burns, E and & Cuthbert, A. s.l.: *Cochrane Database of Systematic Reviews*,, 2021.
 30. *Hydrotherapy and midwifery: Water immersion during childbirth*. *Journal of Midwifery & Women's Health*,. Niven, C and Murphy-Black, T. 3, s.l.: *Journal of Midwifery & Women's Health*, 2020, Vol. 45.
 31. *Benefits of water immersion during labor: A review of recent studies*. Stark, M. A., Rudell, B., & Austin, T. 1, 2022, Vol. 22.
 32. *Epidural versus non-epidural or no analgesia in labour*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*,. Anim-Somuah, M, Smyth, R. M and & Jones, L. s.l.: *Cochrane Database of Systematic Reviews*,, 2019. 4(CD000331)..
 33. *The use of nitrous oxide for labor analgesia: a comprehensive review*. Olsen, S, Lyle, C and & McCarthy, R. s.l. : *Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*, 2020. 34.



HYDROTHERAPI (Rendam Air Hangat)

Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Mawar dalam Mengatasi Rasa Nyeri dan Kecemasan Selama Persalinan



Persalinan adalah momen sakral dalam kehidupan seorang ibu, momen di mana kekuatan fisik dan mental bertemu dalam satu tarikan napas untuk membawa kehidupan baru ke dunia. Namun, di balik keagungan momen ini, terdapat tantangan yang tidak mudah dihadapi. Rasa nyeri yang intens dan kecemasan yang menyertai persalinan sering kali menjadi beban yang mengurangi keindahan proses ini. Sebagai upaya untuk menghadirkan pengalaman persalinan yang lebih nyaman dan penuh ketenangan, hidroterapi dengan rendam air hangat telah lama dikenal sebagai metode yang efektif dan alami.

Buku ini tidak hanya dirancang sebagai panduan praktis, tetapi juga sebagai sumber inspirasi bagi tenaga kesehatan, ibu hamil, serta keluarga yang mendukung perjalanan persalinan. Setiap bab dalam buku ini disusun dengan cermat, menggabungkan pengetahuan ilmiah terbaru dengan kebijaksanaan tradisional yang telah teruji oleh waktu. Kami berharap, melalui buku ini, pembaca akan menemukan panduan yang jelas, informasi yang terpercaya, dan, yang terpenting, dorongan untuk menjalani persalinan dengan lebih percaya diri dan tenang.

Kami menyadari bahwa setiap proses persalinan adalah unik, sebagaimana setiap ibu adalah istimewa. Oleh karena itu, kami mendedikasikan buku ini kepada para ibu yang telah, sedang, dan akan menjalani perjalanan luar biasa ini, serta kepada para tenaga kesehatan yang senantiasa berusaha memberikan yang terbaik bagi mereka.

litnus. Penerbit



literasinusantaraofficial@gmail.com
www.penerbitlitnus.co.id
@litnuspenerbit
literasinusantara_
085755971589

Kesehatan

+17

ISBN 978-634-206-957-0



9 786342 065570