



Hubungan Pijat Aromaterapi Lavender Terhadap Kejadian Dismenorrhea Pada Remaja Putri

Frisca Kusumawardani^{1*}, Fitria¹, Inda Mauliza¹

¹ D-IV Kebidanan Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Jln Blang Bintang LamaKM 8,5 Lampoh Keudee Aceh Besar, 23372, Indonesia.

*Email korespondensi: friscakusumawardani@gmail.com

Abstrack: At present many dysmenorrhea sufferers who really really need serious attention, so that the symptoms can be treated immediately. Non pharmacological pain management that can be done for menstrual pain (dysmenorrhea), one of which is by using lavender aromatherapy this study aims to determine the relationship of lavender aromatherapy massage to dysmenorrhea in young women in Pulaubengkalak Village, South Teupah Subdistrict, Simeulue Regency in 2019. This type of research is quasi experiment, with the design used is One Group Pre-test Post-test. The population in this study were all 89 young women with a purposive sampling technique and the number of samples obtained was 30 respondents. This research was conducted in Pulaubengkalak village, South Teupah Subdistrict, Simeulue Regency on May 1 to June 2 2019. Data analysis was performed using paired t-test with a significance limit of 95% ($P < 0.05$). The results showed that there was a relationship between lavender aromatherapy massage and the incidence of dysmenorrhea in young women with a value of $p = 0,000$ ($P (0.05)$). Conclusions based on the results of the study showed that the average value of the pain intensity of respondents before lavender aromatherapy massage was 5.37. The average value of pain intensity after lavender aromatherapy massage was 4.13, and there was a relationship of lavender aromatherapy massage to the incidence of dysmenorrhea in adolescents Princess.

Keyword : *Dysmenorrhea, Lavender Aromatherapy, Massage*

Abstrak: Saat ini banyak penderita *dysmenorrhea* yang sebenarnya sangat membutuhkan perhatian yang serius, sehingga gejala-gejala yang ada dapat segeradiatasi. Penanganan nyeri secara non farmakologi yang dapat dilakukan untuk nyeri haid (*dysmenorrhea*) salah satunya yaitu dengan menggunakan aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pijat aromaterapi lavender terhadap kejadian *dysmenorrhea* padarema japutri di Desa Pulaubengkalak Kecamatan Teupah Selatan Kabupaten Simeulue tahun 2019. Jenis penelitian ini yaitu *quasi experiment*, dengan desain yang dipakai adalah *One Group Pre-test Post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putrid sebanyak 89 orang dengan teknik pengambilan sampel secara *Purposive Sampling* dan jumlah sampel didapatkan yaitu 30 responden. Penelitian ini telah dilakukan di desa Pulaubengkalak Kecamatan Teupah Selatan Kabupaten Simeulue pada tanggal 1 Mei sampai 2 Juni 2019. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji *paired t-test* dengan batas kemaknaan 95% ($P < 0,05$). Hasil penelitian didapatkan ada hubungan dilakukan pijataromaterapi lavender terhadap kejadian *dysmenorrhea* pada remaja putrid dengan nilai $p=0,000$ ($P \leq 0,05$). Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata intensitas nyeri responden sebelum dilakukan pijat aroma terapi lavender adalah 5,37. Nilai rata-rata intensitas nyeri setelah dilakukan pijat aromaterapi lavender adalah 4,13, dan ada hubungan dilakukan pijat aroma terapi lavender terhadap kejadian *dysmenorrhea* pada remaja putri.

Kata Kunci : *Aroma terapi Lavender, Dismenorrhea, Pijat*

Angka kejadian *dismenorrhea* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi. Angka kejadian *dismenorrhea* di Amerika sekitar 60% dan Swedia sekitar 72%.¹ Di Indonesia angka kejadian *dismenorrhea* pada remaja sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami *dismenorrhea* primer dan 9,36% mengalami *dismenorrhea* sekunder.²

Menurut Proverawati tahun 2013, di Indonesia angka kejadian *dismenorrhea* diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi, angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif walaupun umumnya tidak berbahaya namun sangat mengganggu bagi wanita yang mengalaminya.¹

Pada saat menstruasi, sebagian wanita mengalami nyeri menstruasi *dismenorrhea*, *dismenorrhea* adalah rasa nyeri yang dirasakan diperut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. *Dismenorrhea* merupakan suatu gejala nyeri yang hebat yang terjadi saat menstruasi yang menyebabkan penderita harus istirahat dan meninggalkan pekerjaannya atau cara hidupnya sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari.³

Dismenorrhea yang terjadi tiap bulan menyebabkan banyak yang absen untuk meninggalkan pekerjaan atau sekolah, sehingga kondisi tersebut dapat menurunkan prestasi belajar di sekolah. *Dismenorrhea* cenderung lebih sering dan lebih hebat pada remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan.⁴

Penanganan nyeri secara non farmakologi yang dapat dilakukan untuk nyeri haid (*dismenorrhea*) salah satunya yaitu dengan menggunakan aromaterapi lavender. Pada aromaterapi lavender

terdapat kandungan utamanya yaitu *linalyl asetat* dan *linalool*, dimana *linalyl asetat* berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan system kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan *linalool* berperan sebagai relaksasi dan sedative sehingga dapat menurunkan nyeri haid.²

Aroma terapi juga dapat menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami *dismenorrhea* karena 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 nyeri haid pun dapat berkurang.⁵

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di desa Pulaubengkalak Kecamatan Teupah Selatan Kabupaten Simeulue, jumlah remaja putrid sebanyak 89 orang, dan yang mengalami *dismenorrhea* sebanyak 43 orang (48,3%). Hasil wawancara dengan 10 orang remaja yang mengalami *dismenorrhea* pada saat haid, terdapat 2 orang (20%) mengatakan mengalami nyeri haid ringan dengan gejala sedikit pegal dan nyeri dibagian bawah perut selama beberapa saat bersamaan dengan darah haid yang keluar, dan mereka tidak melakukan pengobatan apapun karena menganggap nyeri haid tersebut akan hilang dengan sendirinya. Sebanyak 6 orang (60%) nyeri haid sedang mengatakan mengalami nyeri dibagian bawah perut dan pegal dibagian punggung sampai hari pertama menstruasi dan mereka mengatakan nyeri haid akan bertambah jika melakukan aktifitas, dan mereka mengkonsumsi obat pereda nyeri haid.

Sedangkan 2 orang remaja (20%) mengatakan bahwa mengalami nyeri haid berat di hari pertama sehingga tidak dapat beraktifitas seperti biasanya, dan harus mengkonsumsi obat nyeri haid untuk mengurangi rasa sakit padasaat menstruasi.

Data perbandingan pada desa Lataling Kecamatan Teupah Selatan Kabupaten Simeulue, jumlah remaja putrid sebanyak 67 orang dan yang mengalami dismenorrhea sebanyak 24 orang. Hasil wawancara pada 10 orang, sebanyak 7 (70%) orang mengalami nyeri haid ringan, 2 (20%) orang mengalami nyeri haid sedang dan 1 (10%) orang mengalami nyeri haid berat. Mereka mengatakan lebih mengetahui penggunaan obat-obatan untuk menangani *dismenorrhea*, padahal penanganan secara non farmakologis lebih aman dilakukan daripada minum obat-obatan. Selain itu, menurut remaja putri tindakan pijat aromaterapi lebih lama prosesnya untuk menghilangkan nyeri haid dibandingkan dengan minum obat-obatan, dan remaja di desa Lataling banyak yang tidak bersedia untuk dilakukan tindakan pijat aroma terapi lavender dengan berbagai macam alasan, sehingga peneliti lebih tertarik untuk meneliti di desa Pulau Bengkalak Kecamatan Teupah Selatan Kabupaten Simeulue.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pijat Aromaterapi Lavender Terhadap Kejadian *Dismenorrhea* Pada Remaja Putri di Desa Pulau Bengkalak Kecamatan Teupah Selatan Kabupaten Simeulue Tahun 2019”.

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Dismenorhea

Dismenorhea adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin, nyeri berkurang setelah menstruasi namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi. Nyeri menstruasi ini memaksa wanita untuk istirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari bahkan ada yang tidak berdaya.¹

Dismenorhea adalah rasa nyeri diperut dengan gejala rasa nyeri pada perut bagian bawah yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai, nyeri yang dirasakan hilang timbul, nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi dan rasa nyeri mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam namun setelah 2 hari akan menghilang dan dismenorea juga bisa disertai sakit kepala, mual, sembelit, diare, sering buang air kecil dan muntah.⁶

Konsep Pijat Untuk Menghilangkan Nyeri

Pijat adalah tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak biasanya otot tendon atau ligament tanpa menyebabkan perubahan posisi sendi. Gerakan-gerakan dasar meliputi gerakan memutar yang dilakukan oleh telapak tangan, gerakan menekan dan mendorong kedepan dan belakang. Setiap gerakan menghasilkan tekanan, arah, kecepatan, posisi tangan dan gerakan yang berbeda-beda untuk menghasilkan efek yang diinginkan pada jaringan dibawahnya.⁷

Aroma terapi apabila digunakan melalui pijat dapat dilakukan dengan langsung mengoleskan minyak aromaterapi yang telah dipilih diatas kulit. Sebelum menggunakan minyak tersebut perlu diperhatikan adanya kontra indikasi maupun adanya

riwayat alergi yang dimiliki. Minyak lavender terkenal sebagai minyak pijat yang dapat memberikan relaksasi.⁸

Konsep Aromaterapi

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan essential oil atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta membangkitkan jiwa raga. Essential oil yang digunakan disini merupakan cairan hasil sulingan dari berbagai jenis bunga, akar, pohon, biji, getah, daun dan rempah-rempah yang memiliki khasiat untuk mengobati.⁷

Hubungan Aromaterapi Lavender dengan Dismenorrhea

Ada segolongan perempuan yang dapat mengatasi serta menyembuhkan *dismenorrhea* dengan mengkonsumsi obat-obatan secara berkala karena sifat obat-obatan tersebut sering kali hanya menghilangkan rasa nyeri maka penderita haid akan mengalami ketergantungan obat dalam jangka panjang. Untuk mengurangi rasa nyeri, bisa dilakukan dengan terapi non farmakologis yaitu antara lain dengan cara relaksasi, olahraga, kompres hangat, aroma terapi, obat herbal, akupuntur, hipnoterapi dan terapi musik.⁴

Salah satu cara non farmakologi menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami *dismenorrhea* atau nyeri haid yaitu dengan relaksasi, salah satunya adalah relaksasi dengan aromaterapi. Aromaterapi adalah metode yang menggunakan minyak essential untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spiritual. Efek lainnya adalah menurunkan nyeri dan kecemasan. Minyak essential atau minyak astiri yang bersifat menurunkan atau

menghilangkan nyeri salah satunya adalah lavender.⁴

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian quasi exsperiment dengan desain yang dipakai adalah One Group Pre-test Post-test. Sedangkan kerangka konsep dalam penelitian ini terdiri dari dismenorea dan pijat aromaterapi lavender.

Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel 30 orang. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Kemudian peneliti melakukan pengelohan data dan analisa data secara univariat dan bivariat sesuai dengan hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Remaja Putri di Desa Pulaubengkalak Kecamatan Teupah Sealatan Kabupaten Simeuleu Tahun 2019.

| Karakteristik Responden | Frekuensi | % |
|-------------------------|-----------|------|
| Umur Menarche | | |
| 12-13 tahun | 12 | 40 |
| 14-15 tahun | 18 | 80 |
| Umur Nyeri Haid | | |
| 15-17 tahun | 22 | 73,3 |
| 18-20 tahun | 8 | 26,7 |
| Siklus Haid | | |
| 28-30 hari | 16 | 53,3 |
| <28 haridan>30 hari | 14 | 46,3 |
| Total | 30 | 100 |

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa umur *menarche* remaja putri sebagian besar berada pada umur 14-15 tahun, umur nyeri haid sebagian besar pada umur 15-17 tahun, dan siklus haid remaja putri sebagian besar berada pada kategori 28-30 hari.

Tabel 2. Nilai Pre-test dan Post-test Pijat Aromaterapi Lavender Dengan Kejadian Dismenorrhea Pada Remaja Putri di Desa Pulaubengkalak Kecamatan Teupah Selatan Kabupaten Simeuleu Tahun 2019

| No | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----|----------|----|------|----------------|-----------------|
| 1 | Pretest | 30 | 5,37 | 1,884 | 0,344 |
| 2 | Posttest | 30 | 4,13 | 2,209 | 0,403 |

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai rata-rata intensitas nyeri responden sebelum dilakukan pijat aromaterapi lavender adalah 5,37 dan nilai rata-rata intensitas nyeri setelah dilakukan pijat aromaterapi lavender adalah 4,13.

Tabel 3. Rerata Nilai Pretest Ke Post Test Pijat Aromaterapi Lavender dengan Kejadian Dismenorrhea Pada Remaja Putri di Desa Pulaubengkalak Kecamatan Teupah Selatan Kabupaten Simeuleu Tahun 2019

| No | Nilai Rerata (SD) | | Selisih rerata (95% CL) | P value |
|----|-------------------|------------|-------------------------|---------|
| | Pre test | Post test | | |
| | Dismenorrhea | 5,37 ± 1,8 | | |

Berdasarkan tabel 3 terlihat hasil uji *paired t-test* menunjukkan bahwa nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum dilakukan pijat aromaterapi lavender adalah 5,37 dengan standar deviasi 1,884. Kemudian setelah dilakukan pijat aromaterapi lavender nilai rata-rata ada penurunan intensitas nyeri yang diperoleh adalah 4,13 dengan standar deviasi 2,209. Selisih nilai rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan pijat aromaterapi lavender adalah 1,2 dengan $p=0,000$ ($p \leq 0,05$).

Perbedaan tersebut secara statistik sangat bermakna, yang artinya ada hubungan dilakukan pijat aromaterapi lavender terhadap kejadian *dismenorrhea* pada remaja putri di Desa Pulau bengkalak Kecamatan Teupah Selatan Kabupaten Simeuleu.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji *paired t-test* menunjukkan bahwa nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum dilakukan pijat aromaterapi lavender adalah 5,37 dengan standar deviasi 1,884. Kemudian setelah dilakukan pijat aromaterapi lavender nilai rata-rata ada penurunan intensitas nyeri yang diperoleh adalah 4,13 dengan standar deviasi 2,209. Selisih nilai rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan pijat aromaterapi lavender adalah 1,2 dengan $p=0,000$ ($p \leq 0,05$). Perbedaan tersebut secara statistik sangat bermakna, yang artinya ada hubungan dilakukan pijat aromaterapi lavender terhadap kejadian *dismenorrhea* pada remaja putri di Desa Pulaubengkalak Kecamatan Teupah Selatan Kabupaten Simeuleu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wahyuningsih, (2014), hasil penelitiannya menunjukkan tingkat nyeri sebelum diberi perlakuan adalah nyeri sedang (rata-rata 8,52) dan setelah diberi perlakuan adalah nyeri ringan (5,58). Penurunan tingkat nyeri setelah diberikan perlakuan adalah 2,938. Hasil uji statistik diperoleh nilai $P=0,000$, dengan demikian ada pengaruh aromaterapi terhadap penurunan tingkat *dismenorrhea*.⁷

Pada saat seseorang menghirup aromaterapi lavender, molekul yang mudah menguap (*volatile*)

dari minyak tersebut dibawa ke sel-sel reseptor dihidung. Ketika molekul-molekul tersebut menempel pada rambut-rambut halus di hidung, maka terjadilah suatu pesan elektrokimia yang akan ditransmisikan melalui saluran *olfactory* ke otak kemudian ke sistem limbik. Dimana akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon serotonin dan hormone endorphin, yang mana fungsi hormon serotonin yaitu dapat memperbaiki suasana hati sedangkan hormone endorphin sebagai penghilang rasa sakit alami serta menghasilkan perasaan rileks, tenang dan senang. Ketika seseorang menghirup aromaterapi lavender selama 15-30 menit maka dapat mengendorkan otot-otot yang mengalami ketegangan dan kemudian dapat membuka aliran darah yang sempit sehingga dapat menurunkan nyeri haid.²

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian, pijat aromaterapi lavender efektif dapat menurunkan nyeri *dismenorrhea*. Pijat aromaterapi lavender dilakukan sekama 3-5 menit secara berulang sebanyak 10 kali. Setelah dilakukan pijat aromaterapi lavender, sebagian besar responden merasakan nyeri haid yang berkurang yang dapat dilihat dari skala wajah dan merasakan juga lebih rileks seperti lebih nyaman dan pikiran juga lebih tenang. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Pustikawaty (2016), bahwa prinsip kerja pijat aromaterapi lavender dapat memperbaiki suasana hati dan menghilangkan rasa sakit sehingga dapat menurunkan nyeri haid. Ketika responden menghirup aroma terapi lavender maka dapat mengendorkan otot-otot yang mengalami ketegangan dan kemudian dapat membuka aliran darah yang sempit sehingga dapat menurunkan nyeri haid.²

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Nilai rata-rata intensitas nyeri responden sebelum dilakukan pijat aroma terapi lavender adalah 5,37, sedangkan nilai rata-rata intensitas nyeri setelah dilakukan pijat aroma terapi lavender adalah 4,13.

Berdasarkan penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan dilakukan pijat aroma terapi lavender terhadap kejadian *dismenorrhea* pada remaja putri dengan nilai $p=0,000$ (batas kemaknaan $P\leq 0,05$).

Saran

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penanganan *dismenorrhea* dengan menggunakan intervensi (perlakuan) yang berbeda sehingga dapat dilihat perlakuan yang sangat efektif secara non farmakologis untuk menurunkan nyeri *dismenorrhea*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Proverawati A. 2013. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika. Yogyakarta.
2. Pustikawaty, 2016. *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya*. Jurnal Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Hal. 1-15.
3. Dasniar, 2016. *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Kejadian Dismenorrhea Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Mesjid Raya Kabupaten Aceh Besar*. Jurnal Skripsi. Universitas Ubudiyah Indonesia. Hal. 5-20.
4. Ruriyani, 2014. *Pengaruh Kompres Hangat*

- Terhadap Tingkat Dismenorrhea Pada Mahasiswi Keperawatan Semester VIII Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Jurnal Skripsi. Hal. 28-41.*
5. Megawati, 2016. *Pengaruh Relaksasi Dengan Aromaterapi Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri di SMPN 1 Bendo Magetan. Jurnal Keperawatan STIKES Bhakti Husada. Hal 31-39.*
 6. Manan E. 2014. *Kamus Pintar Kesehatan Wanita. Buku Biru. Yogyakarta.*
 7. Wahyuningsih, M, 2014. *Efektifitas Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) dan Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Haid di SMA Negeri 1 Surakarta. Skripsi. Stikes Kusuma Husada Volume. Hal.12-24.*
 8. Marni, 2014. *Aromaterapi Lavender, <http://www.aroma-terapi-lavender.html>. Diakses tanggal 20 Juni 2018.*