

PENGARUH PEMBERIAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI

Indria Astuti*¹, Lela²

*Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi
Email: ind_ast@yahoo.com*

ABSTRAK

Mentruasi merupakan proses alamiah terjadi pada wanita, sekitar 60 -70 % di Indonesia terjadi nyeri pada saat menstruasi (dismenore). Dismenore pada remaja merupakan permasalahan yang paling sering ditemui. Dampak yang timbul akibat dismenore adalah terganggunya aktivitas sehari-hari seperti bekerja, gangguan dalam motivasi, menurunkan konsentrasi belajar, dan tak jarang hal ini membuat tidak masuk sekolah karena dismenore yang dirasakan. Upaya yg dilakukan untuk mengurangi dysmenore dengan pemberian Aromaterapi Lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Dismenore Metode penelitian yang digunakan adalah *pra-eksperimen* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Populasi remaja putri dengan pengambilan sample total sampling sebanyak 25 remaja. Pengumpulan data primer dengan pengukuran intensitas nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Pengolahan data bivariat menggunakan uji *t dependent* parametik. Hasil penelitian diketahui tingkat nyeri sebelum pemberian aromaterapi lavender dengan kategori nyeri sedang sebanyak 13 responden (52%) dan tingkat nyeri setelah pemberian aromaterapi lavender dengan skala nyeri sebanyak 13 responden (52%). Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap dismenore dengan p-value 0,0001 dan nilai mean perbedaan antara skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender sebesar 2,200. Diharapkan remaja putri dapat memanfaatkan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri dismenore sebagai salah satu cara non farmakologi yang aman.

Kata kunci: Quasi Experiment design, Dismenore, Aromaterapi Lavender

ABSTRACT

Menstruation is a natural process that occurs in women, around 60-70% in Indonesia there is pain during menstruation (dysmenorrhea). Dysmenorrhea in adolescents is the most common problem. Problems that arise due to dysmenorrhea is the disruption of daily activities such as work, disorders in motivation, reduce the concentration of learning and not infrequently this makes not go to school because of perceived dysmenorrhea. The effort to reduce dysmenorrhea is giving lavender aromatherapy as an alternative. This study aims to determine the effect of giving aromatherapy lavender to dysmenorrhea. The research method used is pre-experiment with one-pretest-post cost group design. The sample of the research was 25 respondents with the technique of total sampling. Collecting data using primary data and measurement of the intensity of the pain with a Numeric Rating Scale (NRS). The data is processed with the bivariate use dependent t-test a parametic. The result are known to the level of pain before giving lavender aromatherapy are in the pain is (the scale of the pain 4-6) as many as 13 respondents (52%). The level of pain after giving lavender aromatherapy had no pain (the scale of the pain 0) as many as 13 respondents (52%). And the result of this research is the effect of giving lavender aromatherapy to dismenorrhea with p-value 0,0001 and mead value difference between pain scale before and after giving lavender aromatherapy of 2,200. Based on the results of this research are then expected to adolescent women can take advanteg of giving lavender aromatherapy to alleviate dysmenorrhea pain as one way non pharmacological is safe.

Keywords: Menstruation, Dysmenorrhea, Lavender Aromatherapy

PENDAHULUAN

Wanita secara alami setiap bulan mengalami menstruasi, Di Indonesia sekitar 60-70 % mengalami nyeri haid, keluhan nyeri haid mulai dari yang ringan hingga yang berat.

Kondisi tersebut dinamakan dismenore. Dismenore merupakan nyeri saat haid, dengan gejala rasa kram terpusat di abdomen bawah. (Proverawati&Misaroh,2009,).

Dampak dismenore menimbulkan rasa yang tidak nyaman dan kesulitan berkonsentrasi, yang dapat membatasi wanita untuk melakukan aktivitas sehari-hari, aktivitas belajar di sekolah terganggu dan tak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. (Proverawati&Misaroh,2009)

Penyebab dismenore belum diketahui pasti, diperkirakan faktor endokrin yang meliputi hormone estrogen, progesterone dan prostaglandin. satu hari menjelang ovulasi hormone esterogen akan turun, diikuti dengan kenaikan hormone progesterone (Guyton dan Hall, 2007). Prostaglandin inilah yang menimbulkan gejala sakit kepala, pusing, diare serta mual yang mengiringi nyeri pada waktu haid atau dismenore (Proverawati & Misaroh, 2009).

Banyak wanita yang belum mengetahui bagaimana Penanganan nyeri haid, yang dapat menimbulkan masalah. Cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan nyeri pada saat dismenore dengan cara farmakologis maupun dengan cara non farmakologis (Lusianah, 2012). Secara non farmakologis diantaranya istirahat yang cukup, konsumsi minuman yang hangat dan mengandung kalsium tinggi, dan juga melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, yoga, bersepeda dan pemberian aromaterapi.

Aromaterapi dapat bermanfaat bagi mereka yang menderita beberapa gangguan fisiologis dan psikologis. Aromaterapi dapat membantu mengurangi kecemasan, stress, ketakutan,

mual, muntah dan rasa nyeri. Aromaterapi mempunyai efek positif karena diketahui bahwa aroma yang segar, harum merangsang sensori, reseptor dan pada akhirnya mempengaruhi organ yang lainnya sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap emosi. Respon bau yang dihasilkan akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Sebagai contoh, bau yang menyenangkan akan menstimulasi *talamus* untuk mengeluarkan *enkafelin* yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang. Bau seperti melati, kenanga dan lavender dapat merangsang kerja endofrin pada kelenjar *pituari* dan menghasilkan efek *afrodisiak*. Kelenjar pituari juga melepaskan agen kimia ke dalam sirkulasi darah untuk mengatur fungsi kelenjar lain seperti *tiroid* dan *adrenal* (Jeannie, 2009, Babar Ali 2015).

Aromaterapi lavender merupakan salah satu minyak esensial analgesik yang mengandung 8% *terpena* dan 6% *keton*. Kelebihan minyak lavender dibanding dengan minyak esensial lain adalah kandungan racunnya yang relatif sangat rendah, jarang menimbulkan alergi dan merupakan salah satu dari sedikit minyak esensial yang dapat digunakan langsung pada kulit (Babar Ali 2015). Wangi yang dihasilkan aromaterapi lavender akan menstimulasi *talamus* untuk mengeluarkan *enkefalin*, berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami. *Enkefalin* merupakan *neuromodulator* yang berfungsi untuk menghambat nyeri fisiologi.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kompratif yaitu *pra eksperiment* dengan rancangan *one grup pretest-posttest design*. Populasi Remaja Putri Kelas X yang mengalami dismenore. Tehnik pengumpulan Total sampling sebanyak 25 orang yang memenuhi kriteria pemilihan sampel. Pengambilan data secara langsung dengan mengambil data primer. Responden diberikan

informed consent. Remaja yang mengalami nyeri pada saat menstruasi, sebelum mendapatkan perlakuan diberikan penjelasan mengenai tehnik dan cara pemberian aromaterapi lavender. Sebelum dilakukan intervensi dinilai intesitas skala nyeri dan responden berada dalam ruangan yang nyaman (UKS) Intervensi yang dilakukan berdasarkan Standar Operasional Prosedur (terlampir). Alat

yang digunakan dalam bentuk penguapan dengan alat elektrik. Penggunaan minyak atsiri yaitu 2 tetes dicampur aquabides 10 ml, responden menghirup uap selama 15 menit, setelah selesai diukur pengukuran nyeri. Pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah dimasukkan dalam lembar observasi

menggunakan instrument lembar check list dengan menggunakan Numeric Rating Scale 0-10 (NRS) dgn indikator nyeri ringan 1-3, nyeri sedang 4-6, nyeri berat 7-9, Berat sekali 10. Analisis data bivariat dengan uji T dependen. Lokasi Penelitian di MA PPI 60 Katapang Kabupateng Bandung.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Intensitas Dismenore Sebelum Dilakukan Pemberian Aromaterapi Lavender

Intensitas Nyeri	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	12	48
Nyeri sedang	13	52
Total	25	100

Sumber: Data Primer, 2018

Tabel 1. Menunjukkan nyeri dysmenorhoe sebelum diberikan aroma terapi dari 25 responden, sebagian responden 13 (52%) mengalami nyeri sedang.

Nyeri haid selama menstruasi diakibatkan karena adanya peningkatan prostaglandin disebabkan oleh penurunan hormon progesteron. Prostaglandin F2 alfa suatu stimulan miometrium yang kuat dan vasoconstrictor (penyempitan pembuluh darah) yang di endometrium. Prostaglandin F2 alfa adalah perangsang kuat kontraksi otot polos myometrium dan kontraksi pembuluh darah uterus. (Proverawati & Misaroh 2011). Intensitas kontraksi berbeda-beda tiap individu dan bila berlebihan akan menimbulkan nyeri saat menstruasi. Selain itu prostaglandin juga merangsang syaraf nyeri dirahim sehingga akan menambah intensitas nyeri. Prostaglandin juga bekerja di seluruh tubuh, hal ini menjelaskan mengapa ada gejala-gejala lain yang menyertai nyeri saat menstruasi (Proverawati & Misaroh; Ramadhy, 2011)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dismenore Sesudah Dilakukan Pemberian Aromaterapi Lavender

Intensitas Nyeri Responden	Jumlah Responden	Presentase (%)
Tidak nyeri	13	52
Nyeri ringan	12	48
Nyeri sedang	0	0
Total	25	100

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 2. Menunjukkan intensitas dismenore sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lavender dari 25 responden, sebagian responden atau 13 responden (52%) mengalami tidak nyeri. Pemberian Aromaterapi dapat mempengaruhi system di otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati atau mood, dan memori untuk menghasilkan bahan neurohormon endorphin dan encephalin, yang bersifat sebagai penghilang rasa sakit dan serotonin yang berefek menghilangkan ketegangan atau stres serta kecemasan menghadapi persalinan (Perez, 2013). Mekanisme fisiologis aromaterapi adalah Sewaktu menarik napas, molekul molekul aromaterapi yang dihirup akan memasuki hidung dan kemudian berhubungan dengan silia (rambut-rambut halus di lapisan sebelah dalam hidung). Bau diubah oleh silia menjadi impuls listrik yang diteruskan ke otak lewat sistem olfaktorius (Sharma S, 2009)

Sejalan dengan penelitian Rica P (2016) didapatkan bahwa tingkat nyeri setelah pemberian aromaterapi lavender dengan kategori tidak nyeri 18,8% dan Nyeri ringan 75 %. Didukung Penelitian kalsum 2011

Sebelum pemberian aroma terapi menunjukkan 56,3% mengalami nyeri sedang dan setelah pemberian aromaterapi 21,7% tidak mengalami nyeri menstruasi.

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X MA PPI 60 Katapang Kabupaten Bandung

Dismenore	Mean	Standar Deviasi	SE	P Value	N	
Pretest	3,40	2,200	1,581	1,936 0,316	0,387 0,000	25
Posttest	1,20		1,384	0,277		

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan Tabel 3. Menunjukkan rata-rata skala dismenore pada sebelum dilakukan intervensi dengan kategori 3,40. Dan setelah diberikan aroma terapi rata-rata dengan skala dismenore kategori 1,20. Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender adalah 2,200. Hasil p-value 0,000 ($\alpha=0,05$), menunjukkan ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan intensitas nyeri dismenore.

Hasil Penelitian ini didukung hasil penelitian sebelumnya Dasna 2013 bahwa terapi aroma bunga lavender menurunkan skala nyeri klien miokard. Dan sejalan dengan penelitian Gondo 2010 yaitu perbedaan pemberian kompres hangat dan aromaterapi terhadap penurunan dismenore, didapatkan nilai $p = 0,000$ menunjukkan bahwa ada perbedaan pemberian kompres hangat dan aromatherapy terhadap penurunan nyeri menstruasi *dismenore*, dapat dilihat bahwa setelah diberikan kompres hangat 17 responden mengalami penurunan nyeri dan responden yang diberikan aromaterapi 21

responden mengalami penurunan nyeri. Wangi yang dihasilkan aromaterapi lavender akan menstimuli talamus untuk mengeluarkan enkefalin merupakan neuromodulator yang berfungsi untuk menghambat nyeri fisiologi. (Babar Ali 2015) Bau yang dihisap diubah oleh silia menjadi impuls listrik yang diteruskan ke otak lewat sistem olfaktorius. Semua impuls mencapai sistem limbik. Sistem limbik adalah bagian otak yang dikaitkan dengan suasana hati, emosi, memori, dan belajar. Selain itu, sistem limbik juga berhubungan dengan bagian yang mempengaruhi kelenjar lendir. Kelenjar ini memiliki fungsi penting dan ikut mempengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh. Setelah dihantarkan ke sistem limbik, bau tersebut selanjutnya akan dikirim ke hipotalamus untuk diolah. Respon bau yang dihasilkan akan merangsang kerja sel neurokimia otak lalu akan merangsang sistem saraf otonom yang mengontrol gerakan involunter sistem pernapasan dan tekanan darah sehingga timbul keadaan rileks dan perasaan tenang. (Sharma S,2009)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian skala nyeri dismenore sebelum pemberian aromaterapi lavender sebanyak 52 % dengan kategori sedang dan setelah pemberian aromaterapi lavender sebanyak 52 % dengan kategori

nyeri, terdapat pengaruh pemberian Aromaterapi Lavender terhadap nyeri dismenore pada remaja putri dengan $p \text{ value} = 0,000$

DAFTAR PUSTAKA

Babar Ali, et al. (2015). *Aromatherapy*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.

Dasna. (2013). *Efektivitas Terapi Aroma Bunga Lavender (Lavandula Angustifolia) terhadap Penurunan Skala*

- Nyeri pada Klien Infark Miokard. <http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8338>. (10 Desember 2017).
- Gondo. (2010). *Perbedaan Pemberian Kompres Hangat dan Aromaterapi lavender terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Karang Binangun*. Vol.01, No.XVII Maret 2014, 43-49.
- Guyton&Hall.(2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11* Jakarta: EGC
- Hale, G. (2008). *Lavender-nature's aid to stress relief*. Available from URL; www.aromatherapy-stress-relief.com. [Accessed 22 Desember 2017].
- Hutasoit, A. (2012). *Aromaterapi untuk Pemula*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Jeannie. (2009). *Aromaterapi*. Jakarta:Pustaka Populer Obor.
- Judha, M., Sudarti., & Fauziah. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri*
- Kalsum, U. (2011). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*.Skripsi.Tidak diterbitkan. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi, Malang.
- Karlina SD, Reksokusodo S, Widayati A.(2015). *Pengaruh Aromaterapi Lavender secara Inhalasi terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Fisiologis pada Primipara Inpartu Kala Satu Fase Aktif di BPM Fetty Fathiyah Kota Mataram*. Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Available from: <http://majalahfk.ub.ac.id/index.php/mkfkub/article/view/59>.
- Lusianah. (2012). *Efektivitas Terapi Farmakologis dan Non-Farmakologis Terhadap Nyeri Haid Pada Siswi XI Di SMA Negeri 1 Pemangkat*. Universitas Tanjungpura. Fakultas Kedokteran. Pontianak. (tidak dipublikasikan).
- Ogan. (2015). *Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap Pengendalian nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin*. Temanggung. Vol 6 No.12 thn 2017.
- Perez, C., (2013). *Clinical Aromatherapy Part An Introduction Into Nursing Practice. Clinical Journal Of Oncology Nursing*. Volume 7, Number 5. [accessed 16 November 2017].
- Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika. Potter, P. & perry. (2006). *Fundamental Of Nursing*. Jakarta : Salemba Medika.
- Proverawati, Masitoh. (2009). *menstruasi pertama penuh makna*. yogyakarta: nuha medika.
- Rica, Pustikawaty. (2016). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya*.
- Sharma, S. (2009). *Aromaterapi*. Tangerang: Karisma
<http://www.repository.unand.ac.id>
diakses tanggal 30 November 2017.
- Shinobi.(2008). *Pijat Aromaterapi*. http://id.88db.com.id/Discussion/Discussin_reply.page/health_Medical/?DiscID=1309. diakses tanggal 10 November 2017
- Shirley P, Len p (1997) *Aromaterapi bagi profesi Kesehatan*. EGC
- Tarsikah. (2012). *Penurunan Nyeri Persalinan Primigravida Kala I Fase Aktif Pascapenghirupan Aromaterapi Lavender*. MKB, Volume 44 No. 1, Tahun 2012.

