

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

The Effect Of Lavender Aromatherapy On The Intensity Of Menstrual Pain In Adolescent Girls

IKA NUR SAPUTRI^{1*}, MAYANG SARI²

INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM
Jln. Sudirman No. 38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang
e-mail : ikanursaputri@gmail.com

DOI: [10.35451/jkf.v6i2.2069](https://doi.org/10.35451/jkf.v6i2.2069)

Abstrak

Dismenore sampai saat ini masih menjadi momok yang menakutkan bagi wanita terutama remaja putri ketika menjelang menstruasi. Nyeri yang terjadi selama masa haid merupakan akibat dari kontraksi uterus yang berlebihan yang diakibatkan oleh hormone prostaglandin. Salah satu cara non farmakologi yang digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri dengan pemanfaatan aromaterapi lavender. Aromaterapi dapat diberikan melalui inhalasi atau pengolesan langsung ke kulit melalui pijatan menggunakan inner oil. Aromaterapi diyakini bermanfaat dalam mengatasi gangguan pernafasan, rasa nyeri, dan masalah mental dan emosional. Tujuan utama penelitian untuk melihat bagaimana penurunan intensitas nyeri pada remaja sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Penelitian quasi experiment ini menggunakan pendekatan *one group pre-post* dan *post-test* dengan sampel yang diambil berdasarkan purposive sampling sesuai dengan kriteria yang ditentukan sebanyak 33 orang. Hasil uji Saphiro Wilk menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan perlakuan adalah sebesar 6.52. Kemudian rata-rata skala nyeri turun menjadi 4.30 setelah diberikan aromaterapi lavender. Nilai Z hitung 5.150 dan *p-value* adalah 0.000 dengan demikian memberikan hasil yang bermakna ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Perbaungan. Kedepannya kiranya aromaterapi lavender dapat terus dikembangkan khasiat dan manfaatnya bagi remaja yang bermasalah dengan nyeri pada saat menstruasi ataupun masalah kesehatan yang berkaitan.

Kata kunci: Aromaterapi Lavender; Dismenore; Remaja Putri

Abstract

Until now, dysmenorrhea is still a frightening threat for women, especially young women, when they are approaching menstruation. Pain that occurs during menstruation is a result of excessive uterine contractions caused by the hormone prostaglandin. One non-pharmacological method used to reduce the intensity of pain is by using lavender aromatherapy. Aromatherapy can be given through inhalation or direct application to the skin through massage using inner oil. Aromatherapy is believed to be useful in treating respiratory problems, pain, and mental and emotional problems. The main aim of the

research was to see how pain intensity decreased in teenagers before and after being given lavender aromatherapy. This quasi-experimental research used a one group pre-post and post-test approach with samples taken based on purposive sampling according to the specified criteria of 33 people. The results of the Shapiro Wilk test showed that the average pain scale before treatment was 6.52. Then the average pain scale dropped to 4.30 after being given lavender aromatherapy. The calculated Z value is 5.150 and the p-value is 0.000, thus providing significant results that there is an effect of giving lavender aromatherapy on the intensity of menstrual pain in young women at SMA Negeri 1 Perbaungan. In the future, it is hoped that lavender aromatherapy can continue to develop its properties and benefits for teenagers who have problems with pain during menstruation or related health problems.

Keywords: *Aromatherapy Lavender; Dysmenorrhea; Young women.*

1. PENDAHULUAN

Laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2017, sekitar 1.769.425 wanita atau 90% dari populasi wanita menderita nyeri haid yang berlebihan atau sering disebut dengan dismenore. Prevalensi dismenore diseluruh dunia berkisar 25% hingga 27 %. 20% kasus dismenore menimbulkan sensasi nyeri yang luar biasa yang dampaknya sangat merugikan bagi wanita. Indonesia sendiri jumlah kasus mencapai 107.673 wanita menderita kasus dismenore primer maupun dismenore sekunder.

Nyeri ketika haid sering kali menyebabkan terjadinya perubahan emosi pada wanita, membuat terganggunya rasa nyaman, mengganggu aktifitas dan menyebabkan proses belajar pun menjadi terganggu. Kandungan essensial analgesic pada minyak dari lavender dapat memberikan rangsangan pada sistem syaraf dan memiliki manfaat yang sangat baik dalam memberikan sensasi perasaan tenang. (Sinaga, et al, 2022).

Aromaterapi dapat diterapkan melalui inhalasi atau pengolesan pada kulit untuk proses pijatan dengan penggunaan inner oil (Endisupraba, 2017). Aromaterapi diyakini memiliki

manfaat dalam penanganan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan pernafasan, masalah saluran kencing, rasa nyeri, serta mampu mengatasi isu-isu psikologis seperti masalah mental dan emosional (Kirani, 2021). Selain itu, aromaterapi juga dianggap mampu menciptakan sensasi menenangkan yang dapat mengurangi tingkat stres. Dampak positif yang muncul dari aromaterapi dapat dianalisis melalui sejumlah indikator. Respon emosional yang terjadi, seperti respons dalam situasi fight or flight, penafsiran terhadap tingkat kenyamanan yang dirasakan, mampu meningkatkan performa, konsentrasi yang lebih baik, menenangkan pikiran, dan memberikan kesejahteraan pada jiwa (Andriani A.W, 2017)

Penelitian oleh Azizah *et al.* pada tahun 2020 menyelidiki dampak positif ini, menyoroti betapa aromaterapi dapat memberikan manfaat melalui pengaruhnya terhadap aspek-aspek tersebut. Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang telah saya dapatkan dari wawancara salah satu siswi SMA Negeri 1 Perbaungan, yang saya lakukan pada tanggal 27 februari 2022 didapatkan siswi yang mengalami nyeri haid atau disminorhea dengan gejala

yang dialami berbeda-beda dari setiap siswi. Yaitu dengan gejala nyeri pada daerah perut bawah, sakit di bagian pinggang, nyeri jika disentuh dibagian payudara, rasa lemas di seluruh badan dan mood yang berubah-ubah, sehingga membuat siswi tidak konsentrasi dalam mengikuti pelajaran. Penanganan yang dilakukan siswi untuk meminimalisir nyeri haid dengan cara meminum air hangat menekukkan lututnya, dan istirahat atau berbaring. Beberapa kasus diatas menandakan bahwa siswi SMA Negeri 1 Perbaungan belum tau cara penanganan nyeri haid dengan aromaterapi lavender. Inilah yang mendasari peneliti untuk tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri.

2. METODE

Pelaksanaan *quasy eksperimen* ini menggunakan desain *pretest dan posttest* dengan 2 kelompok yang ditetapkan sesuai kriteria eksklusi dan inklusi, diberikan aromaterapi lavender bagi kelompok perlakuan dan pada kelompok control tidak diberikan. Waktu yang dibutuhkan selama bulan maret dan april 2023 di SMA Negeri 1 Perbaunagn Kecamatan Perbaungan, Kabupaten Serdang Begadai.

3. HASIL

Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur dikategorikan dari umu 16-18 tahun, seperti yang ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
16 Tahun	13	39,3
17 Tahun	15	45,4
18 Tahun	5	15,1
Jumlah	33	100,0

Berdasarkan tabel yang disajikan, menggambarkan bahwa dari 33 responden remaja putri di SMA Negeri 1 Perbaungan, mayoritas berusia 17 tahun, yakni sebanyak 15 orang (45,4%). Selain itu, distribusi frekuensi responden juga ditentukan berdasarkan intensitas nyeri sebelum dan sesudah perlakuan seperti yang ditampilkan pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender

Intensitas Nyeri	Sebelum (Pretest)		Sesudah (Posttest)	
	f	%	f	%
Tidak Nyeri	0	0,0	0	0,0
Nyeri Ringan	0	0,0	8	24,2
Nyeri Sedang	20	60,6	22	66,6
Nyeri Berat	13	39,3	3	9,0
Sangat Berat	0	0,0	0	0,0
Total	33	100,0	33	100,0

Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel, bahwa pada remaja putri yang mengalami dismenore sebelum menerima aromaterapi lavender, mayoritas mengalami tingkat nyeri sedang, yakni sebanyak 20 orang (60,6%), dan 13 orang lainnya (39,3%) mengalami nyeri berat. perubahan dalam intensitas nyeri sangat bermakna sejak pemberian aromaterapi lavender dengan mayoritas mengalami penurunan tingkat keparahan. Sebanyak 8 orang (24,2%) melaporkan merasakan nyeri ringan, 22 orang (66,6%) mengalami nyeri sedang, dan 3 orang (9,0%) masih mengalami nyeri berat. Uji pengaruh intervensi terhadap variabel yang diuji, nilai mean, *standart deviation*, dan *p-value* ditampilkan pada tabel 3.

Tabel 3. Uji Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi

Variabel	Intervensi	N	Mean	Std. Deviation	Z	p-value
Intensitas Nyeri	<i>Pre-test</i>	33	6.52	1.395	-5.150	0.000
	<i>Post-test</i>		4.30	1.610		

Hasil uji statistik dalam tabel menunjukkan bahwa nilai Z hitung adalah -5,150 dengan *p-value* sebesar 0,000. *P-value* sebesar 0,000 menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam skala nyeri dismenore pada remaja putri sebelum dan setelah menerima aromaterapi lavender di SMA Negeri 1 Perbaungan. Maka dapat dinyatakan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh efektif dalam menurunkan derajat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Perbaungan.

4. PEMBAHASAN

A. Intensitas Nyeri Sebelum diberikan Aromaterapi Lavender.

Hasil penelitian ini, terdapat 33 responden remaja putri dari SMA Negeri 1 Perbaungan. Sebelum menerima aroma terapi yang terbuat dari lavender, banyak dari mereka mengalami dismenore dengan intensitas nyeri sedang, yaitu sejumlah 20 orang (60,6%), yang dapat dikategorikan dalam skala nyeri sedang (4-6). Sementara itu, 13 orang lainnya (39,3%) mengalami nyeri dismenore dengan intensitas berat, dan dapat diklasifikasikan dalam skala nyeri berat (7-9).

Pada saat menstruasi terjadi peluruhan pada endometrium yang di akibatkan oleh adanya kontraksi pada rahim. Rasa nyeri ini akan muncul biasanya sejak 12 jam sebelum terjadinya haid dan rasa nyeri akan menetap bahkan sampai 72 jam. Sensasi rasa nyeri yang di rasakan akan banyak memberikan dampak

negative pada tubuh mulai dari perubahan emosi bahkan tak jarang nyeri yang dirasakan akan mengganggu aktifitas sehari-hari (Zeyeri,2019). Penyebab fisiologis timbulnya nyeri juga disebabkan produksi hormone prostaglandin yang berlebihan pada masa menstruasi. Penggunaan minyak lavender romaterapi memiliki potensi yang signifikan untuk memengaruhi hal yang berkaitan degan sistem saraf. Mekanisme kerja aromaterapi terjadi melalui interaksi dengan aroma yang dihasilkannya, yang dapat merangsang produksi neurohormon endorphin dan encephalin di dalam otak. Neurohormon ini dikenal sebagai agen penghilang rasa sakit dan kecemasan, memberikan dampak positif dalam mengelola persepsi terhadap rasa sakit dan meredakan tingkat kecemasan pada individu yang menerapkan aromaterapi (Indah *et. al*, 2020).

B. Intensitas Nyeri Haid sesudah diberikan Aromaterapi Lavender.

Hasil penelitian terkait tingkat dismenore setelah pemberian aromaterapi menunjukkan banyaknya siswa yang tingkat nyeri menjadi sedang, dengan jumlah sebanyak 8 orang (24,2%). Di sisi lain, 22 remaja putri (66,6%) melaporkan mengalami tingkat nyeri sedang, dan 3 responden lainnya (9,0%) masih mengalami tingkat nyeri berat. Temuan ini menggambarkan potensi positif dari penggunaan aromaterapi dalam mengurangi rasa nyeri haid populasi remaja putri yang menjadi subjek. Dengan adanya penurunan tingkat nyeri yang signifikan, aromaterapi

dapat dianggap sebagai suatu pendekatan yang berpotensi memberikan manfaat bagi remaja putri yang mengalami dismenore.

Diperkuat oleh penelitian Ari Adiputri (2018), disampaikan bahwa efektivitas aromaterapi lavender terhadap nyeri haid primer sangat signifikan, terlihat dari perubahan tingkat penurunan nyeri sebelum dan setelah pemberian aromaterapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata tingkat nyeri dari 4,7 menjadi 2,6 setelah pemberian aromaterapi. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan aromaterapi lavender dapat memberikan dampak positif yang nyata dalam mengurangi tingkat nyeri haid primer pada individu yang mengalami kondisi tersebut.

Sejalan dengan Sinaga, K., *et al.*, 2022 memberikan bukti bahwa sistem saraf terutama saraf simpatif dapat direlaksasi akibat dari pemberian aromaterapi dari lavender. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian lain yang menyatakan bahwa efek aromaterapi, terutama dengan penggunaan minyak esensial lavender, umumnya dirasakan dalam jangka waktu 15 menit setelah perlakuan, menghasilkan efek relaksasi yang nyata. Dewi, P (2020) menyebutkan, Penting untuk dicatat bahwa efek aromaterapi dengan minyak esensial cenderung bersifat sementara dan tidak terakumulasi dalam jaringan tubuh. Informasi ini memberikan wawasan lebih lanjut mengenai karakteristik waktu respons aromaterapi lavender, menunjukkan kemampuannya dalam memengaruhi sistem saraf parasimpatis dan memberikan efek ketenangan pada individu yang menggunakannya dalam waktu singkat.

5. KESIMPULAN

Dapat dinyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender secara signifikan memengaruhi penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Perbaungan, Kecamatan Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai tahun 2022. Temuan ini diperkuat oleh nilai Z hitung sebesar 5.150 dengan $p\text{-value} = 0.000$, yang secara konsisten lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha 0.05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputri, A. (2018). The Effectiveness of Lavender Oil Treatment Using Effleurage Massage Technique Towards Dysmenorrhea Intensity of Female Students at Midwifery Academy of Kartini Bali. *International Journal of Research in Medical Sciences*. 2018 : 1886-1889.
- Andriani, A.W. (2017). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Melati II Sleman Yogyakarta Naskah“.
- Azizah, N., Rosyidah, R., & Machfudloh, H. (2020). Efektifitas Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Lavendula Augustifolia*) dan Neroli (*Citrus Aurantium*) terhadap Penurunan Nyeri Proses Midwiferia *Jurnal Kebidanan*, 6(1), 26–31.
- Dewi, N.P. (2020). Studi Literatur Manfaat Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Wanita Usia Subur. Pp. 7-10.
- Endisupraba. (2017). *Aromaterapi Bagi Kesehatan*. Yogyakarta: Medika Cipta.

- Indah et al. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) Di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020. *Healthy* , 8(2), 90-103.
- Kirani, R. (2021). Studi Literatur: Pengaruh Pemberian Aromaterapi Bunga Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. pp. 16-20.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, A. Y. & Trisnamiati, N.A., dan Lorita, S. (2022). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*.
- WHO. World Health Statistics. 2017: Monitoring Health for The SDGs. World Health Organization. 2017. 103 p. Available from: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/255336/1/9789241565486-eng.pdf?ua=1>.
- Zeyeri, et al. 2019. The clinical efficacy of lavender oil inhalation on intensity of menstrual pain from primary dysmenorrhea. *Journal of Herbmед Pharmacology*, 8 (3)