
The Effect of Lavender Aromatherapy on Dysmenorrhea in AdolescentsKiki Natassia¹⁾, Festy Mahanani Mulyaningrum²⁾

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is pain during menstruation, usually with cramping and centered in the lower abdomen. Handling that is often used to reduce pain is in the form of pharmacological treatment and non-pharmacological therapy, one of which is distraction relaxation, warm compresses, and aromatherapy. The mechanism of aromatherapy in the human body takes place through two physiological systems, namely the body's circulation and the olfactory system, fragrances can affect a person's mental condition, memory, and emotions. One of the aromatherapy that can be used is lavender aromatherapy. Lavender aromatherapy can provide calm, a sense of comfort, a sense of confidence, reduce stress, reduce pain, unbalanced emotions, panic, lavender can reduce pain and can provide relaxation. **Purpose:** to determine the effect of lavender aromatherapy on dysmenorrhea in adolescents. **Method:** this research is a quasi-experimental research (quasi-experimental) using the reserved non-equivalent control group design method with pre-test and post-test with accidental sampling technique, namely by taking cases or respondents who happen to exist or are available. The sample in this study were 16 respondents. **Results:** the results of the hypothesis test obtained a p value = 0.007 because it is less than 0.05 then H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning that there is an effect of the dysmenorrhea scale before and after being given jasmine aromatherapy treatment on dysmenorrhea. **Conclusion:** the results of the research above can be concluded that there is an effect of lavender aromatherapy on dysmenorrhea in adolescents in Grobogan District, Grobogan Regency.

Keyword: Lavender Aromatherapy, Dysmenorrhea

Latar Belakang: Dismenorea adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Penanganan yang sering digunakan untuk menurunkan nyeri berupa penanganan farmakologi dan terapi non farmakologi salah satunya yaitu relaksasi distraksi, kompres hangat, dan aromaterapi. Mekanisme aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologi yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman, wewangian dapat mempengaruhi kondisi prikis, daya ingat, dan emosi seseorang. Salah satu aromaterapi yang dapat digunakan adalah aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender dapat memberikan ketenangan, rasa nyaman, rasa keyakinan, mengurangi stress, mengurangi rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, kepanikan, lavender dapat mengurangi rasa nyeri dan dapat memberikan relaksasi. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap dismenore pada remaja. **Metode:** penelitian ini merupakan penelitian *quasy eksperimen* (eksperimen semu) dengan menggunakan metode rancangan *the resersed non equivalent control group desain with pre test dan post test* dengan tehnik *accidental sampling* yaitu dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 responden. **Hasil:** hasil uji hipotesa didapatkan nilai $p=0.007$ karena kurang dari 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh skala

dismenore sebelum dan sesudah diberikan perlakuan aromaterapi jasmine terhadap dismenore. **Simpulan:** Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap dismenore pada remaja di Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan.

Kata Kunci: aromaterapi lavender, dismenore

Authors Correspondence

Kiki Natassia, kikinatassia@gmail.com

Published Online Desember 20, 2021

doi: -

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat, baik fisik maupun psikologis. Pada laki-laki sudah mulai mampu menghasilkan sperma dan pada perempuan sudah mulai terjadinya menstruasi (Proverawati et al., 2009). Menstruasi atau haid mengacu kepada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Menurut Proverawati et al., (2009), saat menstruasi biasanya mengalami nyeri perut, yang biasa disebut dengan dismenorea.

Menstruasi atau haid mengacu kepada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Menurut Proverawati et al., (2009), saat menstruasi

biasanya mengalami nyeri perut, yang biasa disebut dengan dismenorea. Disminore (*dysmenorrheal*) berasal dari bahasa yunani. Kata dys yang berarti sulit, nyeri, abnormal; meno yang berarti bulan; dan orrhea yang berarti aliran. Jadi dapat disimpulkan bahwa Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul. (Sudarti, 2012).

Dismenorea adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah (Prawirohardjo, 2011). Derajat dismenorea atau nyeri menstruasi ini dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat (Manuaba, 2009). Hampir semua perempuan mengalami nyeri pada saat haid, nyeri haid yang dialami biasanya terbatas pada bagian perut bagian bawah, tetapi dapat pula menyebar ke bagian pinggang, paha atau kaki. Rasa nyeri tersebut dapat disertai

dengan mual, muntah, diare, sakit kepala, sembelit, sering kencing bahkan pingsan (Anuroogo,2011).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2016 didapatkan 1.769.425 jiwa (90%) wanita di dunia mengalami dismenorea berat (Herawati, 2017). Angka kejadian dismenorea di Amerika serikat 30% - 50% perempuan usia reproduksi. Sekitar 10% - 15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah, dan kehidupan keluarga. Swedia ditemukan angka kejadian dismenorea pada wanita berumur 19 tahun sebanyak 72,42% (Oyoh & Sidabutar, 2015). Menurut hasil penelitian Singh et al (2011), sekitar 8,86% remaja yang mengalami dismenorea primer berat tidak hadir di sekolah dan sebanyak 67,08% remaja menarik diri dari kegiatan sosial, akademik, dan olahraga. Prevalensi dismenorea di Indonesia sebesar sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorea sekunder (Herawati, 2017). Angka kejadian dismenorea pada kalangan wanita usia produktif berkisar 45% - 95% (Sadiman, 2017). Dismenore primer dialami oleh 60% - 75% remaja. Dilaporkan 30% - 60% remaja wanita yang mengalami dismenorea, didapatkan

7 % - 15% tidak pergi ke sekolah (Larasati, 2016).

Permasalahan nyeri haid merupakan permasalahan yang sering terjadi pada seorang perempuan, nyeri haid atau dismenore ini digunakan apabila nyeri haid demikian hebatnya sehingga memaksa seorang perempuan datang ke klinik atau dokter untuk memeriksakan dirinya bahkan memaksa seorang perempuan meninggalkan semua aktivitas sehari-hari dan istirahat untuk beberapa jam atau beberapa hari (Anuroogo,2011). Remaja putri yang mengalami gangguan nyeri menstruasi sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid. Oleh karena itu pada usia remaja dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk (Nirwana, 2011).

Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani maka patologi (kelainan atau gangguan) yang mendasari dapat memicu kenaikan angka kematian, termasuk kemandulan. Selain itu konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing (Anuroogo dan Wulandari, 2011).

Menurut Hidayat (2009, dalam Dewi, 2017) mengatakan bahwa terapi

farmakologis dapat diberikan obat analgesik (peredai nyeri) golongan *Non Steroid Anti Inflamasi Drugs (NSAID)* misalnya seperti: parasetamol atau asetamonofen, asam mefenamat, metamizol atau metampiron dan golongan aspirin (*asetysalicylic acid*). Menurut Proverwati & Misaroh (2009) mengatakan terapi farmakaologis juga dapat diberikan terapi anti prostaglandi dan terapi hormonal.

Terapi non farmakologis yang dapat digunakan dalam mengatasi nyeri adalah sebagai berikut: latihan aerobik, tidur yang cukup sebelum dan selama periode menstruasi, kompres hangat pada bagian yang terasa kram, posisi *knee chest*, *massage*, *guided imagery*, latihan yoga dan relaksasi (Proverwati dan Misaroh, 2009). Teknik relaksasi yang dapat dilakukan seperti aromaterapi lavender.

Aromaterapi adalah suatu metode dalam relaksasi yang menggunakan minyak esensial dalam pelaksanaannya berguna meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spirit seseorang (Koensomardiyah, 2009 Solehati, Tetti & Cecep Eli Kosasih, 2005). Minyak aromaterapi lavender mempunyai efek relaksasi maupun perangsang, menenangkan kecemasan dan depresi. Kandungan terbesar dari minyak lavender adalah linalool dan linalil asetat. Kandungan ini sangat baik sebagai tonik

untuk sistem saraf dan dapat menstimulasi respon imunitas tubuh (Pengelly, 2003). Bau yang menyenangkan akan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan enkefalin yang menghasilkan perasaan tenang dan dipercaya mampu mempengaruhi bagian otak yang berhubungan langsung dengan suasana hati, rasa emosi dan memori (Medfort, dkk, 2012). Minyak lavender sangat aman bahkan dapat digunakan tanpa dilarutkan (Geddes dan Grosset, 2000). Dibandingkan dengan kandungan dari aromaterapi mawar, *jasmine*, lemon dan green tea, aromaterapi lavender memiliki kandungan linalool (26,12%). Linalool merupakan kandungan aktif utama pada lavender yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi).

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian *quasy eksperimen* (eksperimen semu) dengan menggunakan metode rancangan *the resersed non equivalent control group desain with pre test dan post test* dengan tehnik *accidental sampling* yaitu dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 responden.

Pengukuran skala nyeri diukur dengan menggunakan PQRST dan skala nyeri *bourbanis* untuk mengetahui

penurunan skala nyeri haid (*dismenorea*), dan menggunakan alat pengukur waktu yaitu stopwatch untuk mengetahui waktu pemberian tindakan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1; Hasil Uji Pre dan Post Aromaterapi Lavender terhadap Dismenore

Perlakuan	N	Mean	St. Deviasi	P Value
Pre test	16	2.75	0.354	0.0007
Post test	16	1.59	0.463	

Berdasarkan table didapatkan nilai $p=0.007$ karena kurang dari 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh skala dismenore sebelum dan sesudah diberikan perlakuan aromaterapi lavender terhadap dismenore. Penurunan nyeri pada pemberian aromaterapi lavender dikarenakan sebagian besar minyak ini mengandung linalool dan linalyl asetat yang digunakan untuk mengurangi kecemasan dan memberikan efek relaksasi. Memberikan terapi aromaterapi lavender dapat membantu mengurangi rasa nyeri, rasa cemas dan akhirnya menimbulkan rasa nyaman.

Berdasarkan teori efektivitas aromaterapi dalam mengurangi nyeri menstruasi disebabkan oleh cara kerja aromaterapi lebih dari satu yaitu memicu sistem limbik yang membantu dalam mengurangi rasa sakit. Kandungan utama penyusun minyak Lavender adalah

linalool 26%-49% (Price, 2000) dan linalil asetat (Price, 2007) dalam Pujiati & Lili (2015). Penurunan nyeri setelah diberikan aromaterapi dalam hal ini akan membantu responden untuk mengurangi nyeri haid. Hal ini terjadi karena aromaterapi mempunyai efek farmakologis yang mempengaruhi syaraf dan membuat pasien lebih tenang dan menurunkan rasa nyeri pasien (Chasanahwati, 2015).

Penurunan nyeri setelah diberikan aromaterapi dalam hal ini akan membantu responden untuk mengurangi nyeri haid. Hal ini terjadi karena aromaterapi mempunyai efek farmakologis yang mempengaruhi syaraf dan membuat pasien lebih tenang dan menurunkan rasa nyeri pasien (Chasanahwati, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rauda dan Damanik (2021) tentang Pengaruh Kombinasi Musik dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Primer didapatkan Hasil analisis secara statistik menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara kombinasi musik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas dismenore primer $p=0,046$ dan *effect size* sebesar 0,26 (sedang). Simpulan dari penelitian ini adalah kombinasi musik dan aromaterapi lavender lebih berpengaruh dibandingkan dengan terapi aromaterapi lavender saja

terhadap penurunan intensitas *disminore* primer

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap dismenore pada remaja di Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan.

DAFTAR PUSTAKA

Andira, Dita. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: A'plus Book

Anurogo, D. & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi.

Asmadi, 2008. *Teknik prosedural keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika

Benson, R.C (2008). *Buku Saku Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: EGC

Buckle J. (2001). *Aromatherapy and Diabetes*. *Diabetes Spectrum*: vol. 4 no. 3; 124-126

Chasanawati Rika. (2015). *Perbedaan Efektifitas Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Dengan Teknik Aromaterapi Lavender Dan Terapi Musik Mozart Di SMP Negeri 39 Kota Semarang*. Program Studi DIV Kebidanan Ngudi Waluyo.

Hidayat, A. Aziz Alimul. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta Selatan: Salemba Medika Hill, R. Y. (2011). *Nursing from the inside-out:*

Living and nursing from the highest point of your consciousness. London: Jones and Barlett Publishers

Hutasoit, A.S. (2002). *Panduan Praktik Pijat Aromaterapi Untuk Pemula*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Koensoemardiyah. A-Z. (2009). *Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisher.

Kristanti EE. (2010). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Derajat Kecemasan pada Lansia di Panti Wredha St Yoseph Kediri*. J Penelit Stikes RS Baptis Kediri

McLain DE. (2009). *Chronic Health Effects Assessment of Spike Lavender Oil*. Walker Doney and Associates

Medforth, Jannet. Dkk. (2012). *Kebidanan Oxford*. Jakarta: EGC

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Natassia, K., & Pistanty, M. A. (2019). *Pengaruh Rendam Kaki Dengan Larutan Aromaterapi Lavender Terhadap Gangguan Insomnia Pada Lansia Di Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan*. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 4(2).

Natassia, K. (2021). *Monograf Larutan Aromaterapi Lavender Untuk Insomnia*. Media Sains Indonesia.

Natassia, K., & Riniasih, W. (2021). *The Effect Of Foot Massage On Insomnia For Elderly In Grobogan*

- District, Grobogan Regency. *Citra: International Journal of Community service, Informatics, Technology, Research in education, Art and humanities*, 1(1), 82-88.
- Natassia, K., & Pistanty, M. A. (2020). Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Stress Penderita Gagal Ginjal Kronik. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 5(1).
- Natassia, K., & Pistanty, M. A. (2020). Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Stress Penderita Gagal Ginjal Kronik. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 5(1).
- Pangulu, L. H. (2011). Gambaran Menstruasi dan Prevalensi Dismenore pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Pinandita, Purwanti, Utoyo. (2011). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi*. Jurnal Keperawatan. Volume 8, No. 1. Stikes Muhammadiyah Gombang.
- Potter & Perry. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Vol.2 Edisi 4. Jakarta: EGC
- Prasetyo, SN. (2010). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Pratiwi R, Ermiami, Widiasih R. (2012). *Penurunan Intensitas Nyeri Akibat Luka Post Sectio Caesarea Setelah Dilakukan latihan Teknik Relaksasi Pernapasan Menggunakan Aromaterapi Lavender di Rumah Sakit Al Islam Bandung*
- Price and Shirley.(2007). *Aromatherapy for Health Professionals*. Philadelphia: Elsevier Science.
- Proverawati, A. & Siti Misaroh. (2009). *Menarche (menstruasi pertama penuh makna)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pujiati, Wasis. & Lili Sartika (2015). *Minyak Esensial Lavender Dibandingkan Esensial Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja*. Jurnal Keperawatan. Volume 5, Nomor 1, Tahun 2015
- Ramadina, Sri. (2014). *Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenore*. Universitas Riau
- Rauda dan Damanik (20210). Pengaruh Kombinasi Musik dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Primer. <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jiki/article/view/1080>
- Simanjuntak, P. 2008. *Gangguan Haid dan Siklusnya*. dalam: Prawirohardjo, Saron, Wiknjosastro, Hanifa, edisi 2. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 229-232.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sulistyaningsih. (2011) *Metodelogi Penelitian Kebidanan Kuantitatif-Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sutrisno, S., Sari, G. K., & Natassia, K. (2020). Penurunan intensitas nyeri rematik dengan baluran tumbukan jahe dan cengkeh di puskesmas penawangan 1. *The shine cahaya dunia d-iii keperawatan*, 5(1).

Solehati dan Cecep. (2015) *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama

Wahyudi, Setiya Andri & Wahid, Abd. (2016). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Mitra Wacana Media