

PEMBERIAN INHALASI AROMATHERAPY LAVENDER MEMPENGARUHI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Rantika Resti Irlinia¹, Susilawati², Astriana³, Nita Evriana Sari⁴

^{1,2,3,4}Program Studi DIV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung
Email: rantikaresti71@gmail.com

ABSTRACT INHALATION OF LAVENDER AROMATHERAPY AFFECTS MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENT WOMEN

Background Menstrual pain is a medical condition that occurs during menstruation which causes pain in the abdomen and back that can bother daily activities, and it needs treatment. Lavender contains of antispasmodic and antivirus. Its nature is warm; pleasant oils that can reduce nervousness, anxiety, as well as lifting depression. Lavender includes very mild emmenagogue (smooth menstruation), chest tightness, pain after giving birth, vaginal discharge, periods during illness, pre-menstrual syndrome. Based on the results of a pre-survey which conducted in March 2019 at SMAN 14 Bandar Lampung, 36 adolescent girls experienced dysmenorrhea during menstruation.

The purpose of this study is to know the Effect of Lavender Aromatherapy Inhalation on Menstrual Pain of Adolescent Girls at SMAN 14 Bandar Lampung in 2019.

Methods This is quantitative research with pre-experimental method and one group pretest-posttest design approach. The population of this research are all adolescent girls in SMAN 14 Bandar Lampung. 43 adolescent girls who experience menstruation, but only 36 adolescent girls who meet the inclusion criteria are used as the sample of this research. In determining the sample, the researcher use purposive sampling. Then, T-test is used to analyze the data.

Results showed that the average menstrual pain before the intervention was 5.44, the average menstrual pain after the intervention was 2.97.

Conclusion the significance value was obtained p value $0,000 < (0.05)$. It means that there is an Effect of Lavender Aromatherapy Inhalation on Menstrual Pain of Adolescent Girls at SMAN 14 Bandar Lampung in 2019.

Suggestion It is recommended for health workers, especially midwives to provide lavender aromatherapy as an alternative for easing adolescent girls' menstrual pain.

Keywords: Menstrual Pain, Lavender Aromatherapy

ABSTRAK

Latar Belakang Nyeri menstruasi adalah kondisi medis yang terjadi pada saat haid atau menstruasi yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut dan punggung yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan pengobatan. Kandungan lavender yaitu antispasmodic, antivirus, dan Sifat lavender termasuk hangat, minyak yang menyenangkan yang mampu mengurangi kegugupan, kecemasan, sekaligus mengangkat depresi. Lavender termasuk emmenagogue sangat ringan (melancarkan menstruasi), dada sesak, sakit setelah melahirkan, keputihan, periode selama sakit, sindrom pra-menstruasi. Berdasarkan hasil pre-survey yang dilakukan pada bulan Maret 2019 di SMAN 14 Bandar Lampung didapatkan 36 remaja putri mengalami dismenorea pada saat menstruasi.

Tujuan dari penelitian ini diketahui Pengaruh Pemberian Inhalasi Aromatherapy Lavender Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2019.

Metode Jenis penelitian kuantitatif, dengan rancangan penelitian metode *pre eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi seluruh remaja putri di SMAN 14 Bandar Lampung sebanyak 43 remaja putri yang mengalami menstruasi, sample 36 remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi. teknik pengambilan sampel purposive sampling, analisa data menggunakan uji T-Test.

Hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata nyeri menstruasi sebelum intervensi sebesar 5.44, rata-rata nyeri menstruasi sesudah diberikan intervensi sebesar 2,97, dan nilai signifikansinya didapatkan p value $0,000 < \alpha (0,05)$

Kesimpulan ada Pengaruh Pemberian Inhalasi Aromatherapy Lavender Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2019.

Saran bagi tenaga kesehatan khususnya bidan agar memberikan aromaterapi lavender sebagai salah satu alternative untuk penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri.

Kata Kunci : Nyeri Menstruasi, Aromaterapi Lavender

PENDAHULUAN

Nyeri Menstruasi adalah nyeri perut yang berasal dari keram Rahim dan terjadi selama menstruasi (Kumala Sari, 2012). Penyebab nyeri haid bisa bermacam-macam, bisa karena penyakit radang panggul, endometriosis, tumor, kelainan letak uterus, selaput dara atau vagina tidak berlubang, stress atau cemas yang berlebihan. Penyebab lain dari nyeri haid di duga terjadinya ketidakseimbangan hormone dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi (Judha, 2012). Angka dismenorhea didunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% wanita disetiap Negara mengalami dismenorhea. Pada studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12 – 17 tahun) di Amerika Serikat, Klien dan Litt melaporkan pravelensi dismenorhea 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Studi longitudinal dari Swedia melaporkan dismenorhea pada 90% wanita yang berusia kurang dari 15 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun (Anurogo, 2011)

Angka kejadian disminore di Indonesia sebesar 64,25%, yang mengalami disminore primer sebesar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. Disminore menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir disekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Proverawati, 2009). Banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan disminore baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Sebagian besar wanita menggunakan obat-obatan yang berfungsi secara kuratif dimana pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan tersebut memiliki efek samping yang merugikan (Anurogo, 2011). Penatalaksanaan nyeri juga dapat dimanajemen secara non farmakologi seperti teknik pernafasan, teknik relaksasi, sentuhan atau massage, yoga, dan pemberian aromaterapi (Setyowati, 2018).

Aromaterapi merupakan jenis pengobatan alternatif yang menggunakan cairan tanaman yang mudah menguap yang dikenal sebagai minyak esensial, dan senyawa aromatik yang berasal dari tumbuhan bertujuan untuk memengaruhi suasana hati atau kesehatan seseorang (Balkam, 2001). Jenis aromaterapi yang digunakan untuk mengatasi

gangguan haid (disminore) yaitu menggunakan aromaterapi jenis lavender. Lavender mempunyai efek relaksasi sekaligus perangsang sehingga sangat baik digunakan sebagai penyejuk pada orang yang cemas dan perangsang bagi orang yang mengalami depresi. Minyak lavender sangat berguna untuk mengatasi masalah pada saluran pencernaan dan gangguan menstruasi, juga sumbatan hidung atau sakit menelan akibat influenza (Primadiati, 2002).

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian ini dilaksanakan di SMAN 14 Bandar Lampung. Dalam penelitian ini menggunakan rancangan analisis dengan menggunakan pendekatan *pra eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Ciri dari desain penelitian ini memberikan intervensi kepada responden yang akan dilakukan tindakan perlakuan dan, membandingkan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Peneliti memberikan intervensi kepada kelompok yang akan diberikan inhalasi minyak lavender. Perlakuan dan membandingkan sebelum dan sesudah diberikan minyak lavender.

Sampel dalam penelitian ini seluruh remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi di SMAN 14 Bandar Lampung sebanyak 36 orang. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling.

HASIL PENELITIAN

Uji Normalitas

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Shapiro Wilk Sig.
Intensitas nyeri sebelum diberikan aromaterapi lavender	0.055
Intensitas nyeri sesudah diberikan aromaterapi lavender	0.127

Tabel 1 menunjukkan hasil uji Shapiro-Wilk. Nilai p-value (Sig) pada nilai nyeri menstruasi sebelum pemberian aromaterapi lavender sebesar

0.055 dapat dinyatakan distribusinya normal dan pada hasil nilai nyeri menstruasi sesudah pemberian aromaterapi sebesar 0.127 karena semua $>0,05$ dapat dinyatakan distribusinya normal.

Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 2. diatas dapat diketahui bahwa dari 36 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau nilai rata-rata remaja putri yang mengalami nyeri mensruasi sebelum intervensi

diberikan (pre-test aromaterapi lavender) adalah sebesar 5.44, dengan nilai minimum intensitas nyeri 2 dan nilai maximum 8, serta nilai standar deviasi sebesar 1.748. Sedangkan, nilai rata-rata remaja putri yang mengalami nyeri mensruasi sesudah Intervensi diberikan (post-test) adalah sebesar 2.97, dengan nilai minimum intensitas nyeri 0 dan nilai maximum 6, serta nilai standar deviasi sebesar 1.682. Dilihat dari nilai rata-rata pada tabel diatas didapatkan intensitas nyeri mengalami penurunan.

Tabel 2.
Rata-rata frekuensi nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi Lavender di SMAN 14 Bandar Lampung

Kelompok	N	Min	Max	Mean	Std.Deviation
Intensitas nyeri sebelum diberikan aromaterapi lavender	36	2	8	5.44	1.748
Intensitas nyeri sesudah diberikan aromaterapi lavender	36	0	6	2.97	1.682

Analisis Bivariat

Tabel 3.
Pengaruh Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Mentruasi Pada Remaja Putri di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2019

Kelompok	N	Min	Std.Deviation	p (value)
Intensitas nyeri sebelum diberikan aromaterapi lavender	36	2	1.748	0.000
Intensitas nyeri sesudah diberikan aromaterapi lavender	36	0	1.682	

Berdasarkan tabel 3. diatas didapatkan hasil nilai rata-rata intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum diberikan aromaterapi Lavender sebesar 5.44 dan rata-rata intensitas nyeri sesudah diberikan aromaterapi lavender sebesar 2.97, dengan demikian secara deskriptif statis dapat disimpulkan ada penurunan intensitas nyeri yang diberikan intervensi dengan Aromaterapi Lavender. Berdasarkan tabel output “uji paired samples T – test” pada nilai signifikansi sebesar 0.000, $P \text{ value} \leq \alpha (0,05)$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti “Ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lavender terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN 14 Bandar Lampung tahun 2019”.

KESIMPULAN

Distribusi frekuensi rata-rata intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum diberikan Aromaterapi Lavender yaitu 5.44 dan sesudah intervensi yaitu 2.97. Maka ada penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja purei di SMAN 14 Bandar Lampung dan adanya pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap intensitas nyeri persalinan pada remaja putri dengan hasil *T-test* pada nilai signifikansi $P\text{-value}$ sebesar $0.000 \leq \alpha (0,05)$.

SARAN

Penggunaan minyak esensial secara inhalasi merupakan cara yang cepat, sederhana, dan efektif untuk mendapatkan manfaat pengobatan. Terapi non-farmakologis ini memberikan banyak keuntungan dan tidak menyebabkan efek samping atau gangguan pada remaja putri sehingga lavender dapat dijadikan alternatif sebagai penatalaksanaan nyeri menstruasi oleh tenaga kesehatan terutama dapat memberikan promosi kesehatan mengenai penanganan nyeri haid pada remaja putrti melalui konsling, KIE, media masa, dan leaflet terutama pada remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi agar dapat menerapkan inhalasi aromaterapi lavender karena dapat menurunkan nyeri menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, Dito dan Wulandari, Ari. 2011. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: C.V Andi Offset
- Balkam, Jan. 2001. Aromaterapi Penuntun Praktis Untuk Pijat Minyak Ansiri Dan Aroma. Semarang: Effhar Offset
- Jaelani. 2002. Aromaterapi. Jakarta: Pustaka Populer Obor

- Judha, dkk. 2012. Teori Pengukuran Nyeri dan Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Koensomardiyah. 2009. A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan. Yogyakarta: ANDI
- Kumalasari, Intan dan Andhyantoro, Iwan. 2012. Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Kusmiran, Eny. 2013. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika
- Lubis, Namora Lumongga. 2013. Wanita dan Perkembangan Reprodukasinya. Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri.
- Nikjou R, et al . 2017. The Effect Of Lavender Aromatherapy On The Pain Severity Of Primary Dysmenorhea: A Triple-blind Randomized Clinical Trial. doi: 10.4103/amhsr.amhsr_572_14
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2014. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Primadiati, Rachmi. 2002. Aromaterapi Perawatan Alami Untuk Sehat dan Cantik. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Proverawati dan Misaroh. 2009. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika
- Setyowati, Heni. (2018). Akupresure Untuk Kesehatan Wanita. Magelang: Unimma Press
- Widyastuti, Yani, dkk. 2009. Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Fitramaya
- Zakiah, Ana. 2015. Nyeri Konsep dan Penatalaksanaan Dalam Praktik Keperawatan Berbasis. Jakarta: Salemba Medika
- Zayeri, Farid, et al. 2019. The Clinikal Efficacy Of Lavender Oil Inhalation On Intensity Of Menstrual Pain From Primary Dysmenorrhea. J Herbmed Pharnacol. doi: 10.15171/jhp.2019.xx
- Ziba, Raisi, et al. 2014. Effect Of Lavender Inhalation On The Symptoms Of Primary Dysmenorrhea And The Amount Of Menstrual Bleeding Randomized Clinical Trial. dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2013.12.011