

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI SAAT PRE MENSTRUAL SYNDROME (PMS) DI SMPN. 07 KOTABUMI LAMPUNG UTARA TAHUN 2017

Susilawati¹

¹Dosen Program Studi Kebidanan, Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung
Email : susilawati@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: *Premenstrual syndrome* merupakan suatu keadaan dimana sejumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi (Nugroho & Utomo, 2014). Berdasarkan hasil presurvey yang dilakukan dengan 10 orang siswi remaja putri di SMPN. 07 Kotabumi, didapat 7 orang (70%) mengalami kecemasan saat menghadapi menstruasi dan 3 orang (30%) tidak mengalami cemas. Tujuan dari penelitian ini adalah diketahui Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Pre Menstrual Syndrome (PMS) Di SMPN. 07 Kotabumi Lampung Utara Tahun 2017.

Metode: Jenis Penelitian Kuantitatif, rancangan penelitian metode *quasi eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 98 remaja putri kelas VIII. Sampel sebanyak 18 orang dengan kriteria inklusi Usia Remaja putri 13-14 tahun, sudah menarche dan belum menikah, Remaja putri yang mengalami pra menstruasi syndrome, Bersedia untuk dijadikan responden. Dengan teknik sampling *purposive sampling*. Analisa data dengan uji *T-test*.

Hasil: Pada penelitian ini menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan sebelum intervensi 27.61, sesudah dilakukan intervensi sebesar 8.17. Diketahui Ada Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Pre Menstrual Syndrome (PMS) di SMPN. 07 Kotabumi Lampung Utara Tahun 2017. Hasil *uji t* didapat *p value* $0,000 < \alpha (0,05)$. Disarankan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan agar memberikan tablet Fe dengan vitamin C karena dapat menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Kata kunci : Aromatherapi Lavender, tingkat kecemasan

PENDAHULUAN

Berdasarkan laporan WHO (*World Health Organization*), PMS memiliki prevalensi lebih tinggi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara Barat (Mohamadirizi & Kordi, 2013). Hasil penelitian *American College Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) di Sri Lanka tahun 2012, melaporkan bahwa gejala PMS dialami sekitar 65,7 remaja putri. Hasil studi Mahin Delara di Iran tahun 2012, ditemukan sekitar 98,2% perempuan yang berumur 18-27 tahun mengalami paling sedikit 1 gejala PMS derajat ringan atau sedang. Prevalensi PMS di Brazil menunjukkan angka 39%, dan di Amerika 34% wanita mengalami PMS (Basir *et al.*, 2012).

Prevalensi PMS di Asia Pasifik, di ketahui bahwa di Jepang PMS dialami oleh 34 % populasi perempuan dewasa. Di Hongkong PMS dialami oleh 17 % populasi perempuan dewasa. Di Pakistan PMS dialami oleh 13 % populasi perempuan dewasa. Di Australia dialami oleh 44 % perempuan dewasa (Sylvia, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja (PKRR) dibawah naungan WHO tahun 2005 menyebutkan bahwa permasalahan wanita di Indonesia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan

menstruasi (38,45%), masalah gizi yang berhubungan dengan anemia (20,3%), Gangguan menstruasi mejadi permasalahan utama pada wanita di Indonesia. (Damayanti, 2013).

Di Indonesia prevalensi gangguan kecemasan akibat sindrom pramenstruasi diperkirakan berkisar antara 9%-12% (Unimus, 2011). Presentase tingkat kecemasan karena sindrom pramenstruasi pada wanita yang melakukan konsultasi di LSM Rifka Annisa *Women's Crisis Center* (Rifka Annisa WCC). Yogyakarta tahun 2013 didapatkan pada wanita yang berusia di bawah 30 tahun yaitu 66,3% dan wanita di atas 30 tahun yaitu 33,7% (Rifka Annisa WCC, 2013)

Kecemasan dapat terjadi disepanjang siklus kehidupan termasuk pada remaja. Munculnya perubahan psikologi atau kejiwaan adalah sebagai ketidak matangan dalam perkembangan emosional dan psikoseksual dalam rangka kesanggupan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan situasi tertentu (Saryono, 2009). *Pre Menstrual Syndrome* merupakan kumpulan gejala yang muncul antara 1 hingga 14 hari sebelum masa menstruasi dan biasanya berhenti saat menstruasi mulai akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan

siklus saat ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium) dan haid (Karyadi, 2011). Menurut sebuah penelitian, terdapat sekitar 40% wanita berusia 13 - 50 tahun di Indonesia mengalami sindrom pra-menstruasi (Atus, 2007). Menurut data dari *The American College of Obstetricians and Gynecologists*, hampir 70% wanita di setiap bulan menderita PMS. *Pre Menstrual Syndrome* mempengaruhi 3 di antara 4 wanita subur dan diperkirakan mempengaruhi 70-90% wanita yang masih mengalami menstruasi. Tipe PMS bermacam-macam. Dr. Guy (1995), ahli kandungan dan kebidanan dari Fakultas Kedokteran UCLA, AS, membagi PMS menurut gejalanya yakni PMS tipe A (anxiety), H (hyperhydration), C (craving), dan D (depression). 80% gangguan PMS termasuk tipe A yang ditandai dengan gejala seperti rasa cemas, sensitif, saraf tegang, perasaan labil. Penderita tipe H sekitar 60%, PMS C 40%, dan PMS D 20%.

Dampak serius dari gejala cemas yang dialami pada saat PMS yaitu beberapa wanita mengalami depresi ringan sampai sedang (Karyadi, 2009). Keadaan ini dapat menyebabkan remaja mengalami masalah apabila PMS tersebut tidak tertangani dengan baik (Agustini, 2007). Terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada penderita PMS yaitu dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Salah satu cara terapi non farmakologi yaitu terapi relaksasi dengan aroma terapi. Menurut penelitian ilmiah, aroma yang tercium berpengaruh terhadap otak, seperti halnya alkohol. Misalnya, aroma Lavender dapat meningkatkan frekuensi gelombang alfa di

belakang kepala, dan keadaan ini diasosiasikan dengan relaksasi (Klinikmedis, 2008). Riset terakhir membuktikan bahwa efek wewangian esensial pada tubuh dan pikiran dapat menghilangkan stres, meningkatkan kekebalan tubuh, dan menimbulkan perasaan bugar (Kaina, 2006).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan Rancangan penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah rancangan *Quasi eksperimental* dengan menggunakan rancangan *one group pra-post test design* yaitu penelitian dengan cara terlebih dahulu melakukan pretest pada kelompok eksperimen tanpa menggunakan kelompok kontrol, kemudian setelah dilakukan eksperimen langsung dilakukan posttest. (Notoatmodjo, 2010). Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 11 Juni – 25 Juli 2017. Tempat penelitian di SMPN. 07 Kotabumi. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMPN. 07 Kotabumi Lampung Utara tahun 2017 sebanyak 98 remaja putri kelas VIII. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami kecemasan pada saat dilakukan penelitian sebanyak 18 remaja putri. Cara yang digunakan dalam pengambilan sampel ini adalah *purposive sampling*. Variabel dependen adalah kecemasan, sedangkan variabel independent Aromaterapi lavender. Analisis Univariat menggunakan rata-rata perilaku sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender, dan analisis bivariat menggunakan uji T-dependent.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Rata-Rata Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Pre Menstrual Syndrome (PMS) Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Tingkat kecemasan remaja putri pada saat PMS sebelum diberikan intervensi	18	27,61	27,50	3,517	22	36

Tabel 1. menunjukkan bahwa dari 18 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan aromaterapi lavender sebesar 27,61 dengan nilai median 27,50, standar deviasi sebesar 3,517. Hasil rata-rata terendah atau hasil minimal yaitu sebesar 22 dan hasil jumlah tertinggi atau hasil maksimal sebesar 36.

Tabel 2. Rata-Rata Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Pre Menstrual Syndrome (PMS) Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Tingkat kecemasan remaja putri pada saat PMS sesudah diberikan intervensi	18	8,17	8,17	1,200	7	12

Tabel 2. menunjukkan bahwa dari 18 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau nilai rata-rata tingkat kecemasan sesudah diberikan aromaterapi lavender sebesar 8,17, dengan nilai median 8,17, standar deviasi sebesar 1,200. Hasil rata-rata terendah atau hasil minimal yaitu sebesar 7 dan hasil jumlah tertinggi atau hasil maksimal sebesar 12.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Pre Menstrual Syndrome (PMS) Di SMPN. 07 Kotabumi Lampung Utara Tahun 2017

Hasil Pengukuran kecemasan	N	Mean	SD	SE	P value
Sebelum	18	27,61	3,517	0,829	0.000
Sesudah	18	8,17	1,200	0,283	

Tabel 3 menunjukan hasil uji t didapat *p value* $0,000 < \alpha (0,05)$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Pre Menstrual Syndrome (PMS) Di SMPN. 07 Kotabumi Lampung Utara Tahun 2017.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa dari 18 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan aromaterapi lavender sebesar 27,61 dengan nilai median 27,50, standar deviasi sebesar 3,517, hasil rata-rata terendah atau hasil minimal yaitu sebesar 22 dan hasil jumlah tertinggi atau hasil maksimal sebesar 36. Sedangkan nilai nilai mean atau nilai rata-rata tingkat kecemasan sesudah diberikan aromaterapi lavender sebesar 8,17, dengan nilai median 8,17, standar deviasi sebesar 1,200, hasil rata-rata terendah atau hasil minimal yaitu sebesar 7 dan hasil jumlah tertinggi atau hasil maksimal sebesar 12analisa bivariat menggunakan uji *t test sample dependent* didapatkan nilai *p-value* sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$ yang berarti ada Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Pre Menstrual Syndrome (PMS) Di SMPN. 07 Kotabumi Lampung Utara Tahun 2017.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Merdikawati (2012) dengan judul "Aromaterapi Bunga Lavender Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Pre

Menstrual Syndrome" didapat hasil Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan alat ceklist skala HARS. Teknik analisa menggunakan Uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann-Whitney*. Hasil penelitian berdasarkan uji *Mann-Whitney* didapatkan $p = 0,001 < 0,05$, artinya ada pengaruh aromaterapi bunga lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja putri yang mengalami Pre Menstrual Syndrome di SMP Negeri 14 Malang.

Berdasarkan teori Premenstrual syndrome adalah sekumpulan keluhan fisik, emosional dan perilaku yang terjadi pada wanita reproduksi, yang muncul secara siklik dalam rentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar yang terjadi pada suatu tingkatan yang mampu mempengaruhi gaya hidup dan aktivitas (Suparman, 2011). PMS adalah keluhan-keluhan yang dirasakan seperti: rasa cemas, depresi, suasana hati yang tidak stabil, kelelahan, penambahan berat badan, rasa malas, sakit pada payudara, kejang dan nyeri punggung yang dapat timbul sekitar 7-10 hari sebelum datangnya haid dan memuncak pada saat haid (Bardosono, 2006).

Kecemasan merupakan keadaan emosi yang tidak menyenangkan melibatkan rasa takut yang subjektif, rasa tidak nyaman pada tubuh, dan

gejala fisik (Katona, 2012). Menurut Juall (2009) kecemasan merupakan perasaan yang ditimbulkan oleh ancaman nonspesifik terhadap konsep diri seseorang yang menyangkut kesehatan, aset, nilai, lingkungan, peran fungsi, pemenuhan kebutuhan, pencapaian tujuan, hubungan personal, serta perasaan aman. Deskripsi umum akan kecemasan yaitu "perasaan tertekan dan tidak tenang, serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan". Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktivitas berkurang, hingga banyak mereka yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara (Said Azzahroni, 2010).

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak *essensial* yang bermanfaat meningkatkan keadaan fisik dan psikologi seseorang agar menjadi lebih baik. Setiap minyak *essensial* memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretic, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal (Runiari & Ana, 2010).

Aroma terapi lavender adalah aroma terapi yang menggunakan minyak esensial dari bunga lavender, dimana tersusun atas beberapa kandungan seperti minyak esensial (3%), *alphapinene* (0,22%), *camphene* (0,06%), *betamircene* (5,33%), *pcymene* (0,3%), *limonene* (1,06%), *cineol* (0,51%), *linalool* (26,12%), *borneol* (1,21%), *terpinenol* (4,64%), *linalyl acetate* (26,32%), *geranyl acetate* (2,14%), dan *caryophyllene* (7,55%). Berdasarkan kandungan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kandungan utama dari Aromaterapi lavender adalah *linalyl asetat* dan *linalool (C₁₀H₁₈O)* yang memiliki efek *An-Anxiety* (anti-cemas) atau relaksasi.

Aromaterapi dapat meningkatkan semangat. Dikenal untuk mengurangi tekanan jiwa, frustrasi, kesedihan, histeria, kegelisahan, kesulitan tidur dan bahkan ingatan yang lemah. Manfaat medisnya meliputi mengurangi kelelahan, masalah pernapasan yang termasuk pilek, influenza, sakit kerongkongan, sakit asma dan bronkhitis. Yang lebih penting lagi, aromaterapi memurnikan udara dan meningkatkan mutu udara.

Mekanisme kerja bahan aromaterapi adalah melalui sirkulasi tubuh dan system penciuman. Organ Penciuman berhubungan langsung ke otak. Bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap langsung ke udara. Apabila masuk ke rongga hidung melalui pernafasan, akan di terjemahkan oleh otak sebagai proses penciuman. Penerimaan molekul bau tersebut oleh saraf olfactory epithelium,

yang merupakan suatu reseptor yang berisi 20 juta ujung saraf.

Ditransmisikan bau tersebut sebagai pesan ke pusat penciuman yang terletak di bagian belakang hidung. Pusat penciuman pada pangkal otak, pada tempat ini berbagai sel neuron menginterpretasikan bau dan menghantarkannya kesistem limbik yang selanjutnya akan dikirim ke hipotalamus untuk diolah. Bila minyak esensial dihirup, rambut getar yang ada didalam hidung akan menghantarkan pesan elektrokimia ke pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan menghantarkan pesan balik keseluruh tubuh melalui system sirkulasi. Pesan yang dihantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rileks, tenang. Bau yang menyenangkan akan merangsang hipofisis mengeluarkan endorphin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan rileks, tenang dan senang. Rasa tenang akan merangsang daerah di otak yang disebut raphe nucleus untuk mensekresi serotonin yang memberikan efek sedative.

Aroma terapi lavender adalah aroma terapi yang menggunakan minyak esensial dari bunga lavender, dimana tersusun atas beberapa kandungan seperti minyak esensial (3%), *alphapinene* (0,22%), *camphene* (0,06%), *betamircene* (5,33%), *pcymene* (0,3%), *limonene* (1,06%), *cineol* (0,51%), *linalool* (26,12%), *borneol* (1,21%), *terpinenol* (4,64%), *linalyl acetate* (26,32%), *geranyl acetate* (2,14%), dan *caryophyllene* (7,55%). Berdasarkan kandungan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kandungan utama dari Aromaterapi lavender adalah *linalyl asetat* dan *linalool (C₁₀H₁₈O)* yang memiliki efek *An-Anxiety* (anti-cemas) atau relaksasi.

Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil tingkat kecemasan berbeda-beda hal tersebut dikarenakan respon setiap remaja berbeda-beda pula dan dipengaruhi pula oleh faktor stressor lain yaitu akan menghadapi ujian. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan sesudah diberikan aromaterapi lavender hal tersebut dikarenakan dengan menghirup aromaterapi dapat menyebabkan perubahan psikologis dan fisiologis. Aromaterapi lavender dapat meningkatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan keadaan rileks sehingga menurunkan tingkat kecemasan pada remaja pada saat PMS.

Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan memberikan aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan pada remaja putri pada saat PMS hal tersebut dikarenakan oleh kandungan yang berada dalam aromaterapi lavender tersebut. Sedangkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh remaja putri berbeda-beda hal tersebut dikarenakan respon cemas pada setiap remaja putri berbeda-beda sehingga penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan remaja putri juga tidak sama antara remaja satu dengan remaja lain.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Diketahui distribusi frekuensi kecemasan sebelum diberikan aromaterapi lavender pada remaja putri Di SMPN. 07 Kotabumi Lampung Utara Tahun 2017 yaitu 27,61. Diketahui distribusi frekuensi kecemasan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada remaja putri Di SMPN. 07 Kotabumi Lampung Utara Tahun 2017 yaitu 8,17. Diketahui ada Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Pre Menstrual Syndrome (PMS) Di SMPN. 07 Kotabumi Lampung Utara Tahun 2017, analisa data menggunakan uji t didapat p value $0,000 > \alpha 0,05$.

SARAN

Bagi Responden

Sebagai bahan informasi bagi remaja putri bahwa dengan menggunakan aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan pada saat PMS, sehingga siswa dapat melakukannya, sebagai salah satu alternatif pengurangan nyeri selain menggunakan obat farmakologi.

Bagi tempat penelitian

Sebagai bahan informasi bagi petugas UKS bahwa menggunakan aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan pada remaja putri pada saat PMS, sehingga diharapkan dapat diaplikasikan kepada siswa yang mengalami kecemasan.

Bagi peneliti selanjutnya

Dapat menambah wawasan penelitian selanjutnya dan dapat dijadikan bahan referensi guna melakukan penelitian yang sama, dan diharapkan peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sama dapat menambah variabel – variabel yang lain sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina (2010). *Pre Menstrual Syndrome/ Sindroma Pra Haid*. (Online)
- Asmadi (2008). *Teknik procedural keperawatan konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta; Salemba Medika.
- Buckle J (2013). *Literatur Reviw : Sold Nursing Take Aromaterapy More Seriously*. British Journal of Nursing
- Carpenito (2010). *Diagnosa Keperawatan*. Jakarta; EGC
- Dalami (2009). *Asuhan keperawatan jiwa dengan masalah psikososial*. Jakarta ; trans informedia
- Hapsari (2009). *Pre Menstrual Syndrome*, (Online), (<http://www.whcws.com/articles/pms.html>)
- Ni Komang (2012). *Hubungan tingkat kecemasan terhadap koping siswa SMUN 16 dalam menghadapi ujian nasional*. Skripsi S1 Fakultas Keperawatan; Universitas Indonesia, Depok.
- Notoatmodjo (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta; Rineka Cipta
- Nursalam (2003). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta ; Salemba Medika
- Price (2007). *Aromatherapy for health profesional*. 3rd Ed. Philadelphia Churchill Livingstone ; Elsevier
- Rafika (2013). *Perancangan ulangan kemasan "Viko aromaterapi"*. Desain komunikasi visual Bina; Nusantara University
- Said Azzahroni (2010). *Konseling Terapi*, Jakarta ; Gema Insani
- Saryono (2009). *Pre Menstrual Syndrome*, dalam jurnal Ayut Merdikawati. *Aromaterapi bunga lavender dengan tingkat kecemasan Remaja putri saat pre menstrual syndrome*.
- Stuart (2013). *Buku saku keperawatan Jiwa*, 5th ed. Yogyakarta BBE; Yogyakarta