

ESSENSIAL OIL LAVENDER SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER DALAM PENANGANAN NYERI MENSTRUASI (*DISMINOREA*)

Oleh;

Vitrianingsih¹⁾

¹⁾ Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan, UNIRIYO, Email; vee.three080589@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Menstruasi merupakan hal yang fisiologis namun terkadang disertai masalah salah satunya nyeri menstruasi (*disminorea*). *Disminorea* menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, konflik emosional, kegelisahan, mual muntah, rasa tidak nyaman, gangguan tidur, kehilangan keseimbangan dan menurunnya produktifitas. Penanganan *disminorea* non farmakologi kembali digemari, karena masyarakat beranggapan bahwa terapi obat-obatan membawa dampak buruk pada tubuh manusia akibat akumulasi bahan-bahan sintesis pada ginjal dan hati. Beberapa terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan cara rileksasi, pijat, kompres hangat, olahraga, istirahat, musik, hidroterapi, dan aroma terapi.

Metode: Jenis penelitian *kuantitatif* dengan desain *pre-eksperimen one-group pretest post test*. Subjek penelitian siswi SMK Negeri I Depok yang mengalami *disminorea* sejumlah 24 orang siswi yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Bahan yang digunakan *essensial oil* lavender yang diberikan secara inhalasi dan lembar observasi skala nyeri berupa *numeric rating scale*. Efektifitas perlakuan dinilai dengan membandingkan skala nyeri sebelum pemberian aromaterapi lavender (*Pretest*) dan setelah diberikan aromaterapi lavender (*Posttest*). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap skala nyeri menstruasi dianalisis dengan menggunakan uji beda *paired t test*.

Hasil : Rerata skala nyeri sebelum diberikan aromaterapi lavender (*Pretest*) 4,70 terjadi penurunan skala nyeri setelah diberikan aromaterapi lavender (*Post test*) menjadi (3,33). Uji *paired t-test* diperoleh **p-value** $0,000 < 0,05$

Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap skala nyeri menstruasi

Kata Kunci: *Essensial Oil* Lavender, Nyeri Menstruasi

LAVENDER ESSENTIAL OIL AS COMPLEMENTARY THERAPY IN HANDLING MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA)

By:
Vitrianingsih¹⁾

¹⁾ Lecturer of Faculty of Health Sciences, UNIRIYO, Email vee.three080589@gmail.com

ABSTRACT

Background: Menstruation is a physiological problem but it is sometimes accompanied by several problems such as menstrual pain (dysmenorrhea). Dysmenorrhea may cause the disruption of daily activities, emotional conflict, anxiety, nausea, vomiting, discomfort, sleep disturbance, loss of balance, and decreased productivity. Handling dysmenorrhea with non-pharmacological management returns to be recommended because people assume that drug therapy has a bad impact on the human body due to the accumulation of synthetic substances in the kidneys and liver. Several non-pharmacological therapies can be conducted by relaxation, massage, warm compresses, exercise, resting, music, hydrotherapy, and aromatherapy.

Method: The type of this research was quantitative research using a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The subject of this research was female students of SMK Negeri I Depok who experienced dysmenorrhea in which the total of samples was 24 people chosen by using purposive sampling technique. The applied materials were a lavender essential oil which is given inhaled and pain scale observational sheets in the form of a numeric rating scale. The effectiveness of the treatment was assessed by comparing the pain scale before giving the lavender aromatherapy (pretest) and after being given the lavender aromatherapy (posttest). The effect of lavender aromatherapy on menstrual pain scale was analyzed using the paired t-test.

Results: The mean score of pain scale before being given lavender aromatherapy (pretest) was 4.70 then it decreased to 3.33 after respondents were given lavender aromatherapy (posttest). After analyzing using the paired t-test, it was obtained the p-value of $0.000 < 0.05$.

Conclusion: Lavender aromatherapy has an effect on the menstrual pain scale.

Keywords: Lavender Essential Oil, Menstrual Pain

PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode perkembangan dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, masa ini biasanya antara usia 10 sampai 19 tahun (Potter, 2012). Masa remaja merupakan usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu bentuk perubahan hormonal yang dihadapi oleh remaja putri adalah menstruasi (Proverawati, 2009).

Menstruasi merupakan tanda bahwa siklus masa subur telah dimulai. Menstruasi atau haid merupakan perdarahan pada uterus yang terjadi secara siklik dan dialami oleh sebagian besar wanita usia produktif, panjang siklus menstruasi biasanya berlangsung antara 24 hari sampai 35 hari dengan rata-rata 28 hari (Norwitz & Schorge, 2007). Menstruasi merupakan hal yang fisiologis namun terkadang disertai dengan beberapa masalah seperti siklus menstruasi tidak teratur, mudah marah, pusing, perut kembung dan nyeri haid (disminorea) (Anwar, 2011). Dismenorea adalah rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami

siklus menstruasi, nyeri biasanya berlangsung sesaat sebelum haid, selama haid, hingga berakhirnya siklus menstruasi (Proverawati, 2009).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Prevalensi dismenorea di Amerika sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%, sementara di Indonesia diperkirakan 55% perempuan usia produktif mengalami nyeri selama menstruasi. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun dismenorea sering kali mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Menurut Judha (2012) Dampak yang terjadi akibat dismenorea antara lain terganggunya aktivitas sehari-hari, konflik emosional, kegelisahan, mual muntah, rasa tidak nyaman, gangguan tidur, kehilangan keseimbangan dan menurunnya produktifitas. Oleh sebab itu penanganan dismenorea perlu untuk dilakukan.

Penanganan dismenorea dibagi dalam 2 kategori yaitu penanganan secara farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan secara farmakologis dengan mengkonsumsi obat-obatan seperti anti inflamasi nonsteroid (NSAID), analgetik, dan terapi hormonal (Corwin, 2009). Sedangkan penanganan non farmakologi dapat dilakukan dengan cara rileksasi, pijat, kompres hangat, olahraga,

istirahat, musik, hidroterapi, dan aroma terapi (Judha dan Dehcordi, 2014).

Beberapa dekade terakhir ini terapi aroma dengan essential oil kembali digemari, karena masyarakat banyak menganggap bahwa terapi obat-obatan sintesis membawa dampak buruk pada tubuh manusia akibat akumulasi bahan-bahan sintesis pada organ penting seperti; ginjal dan hati (Fatmawati, 2016). Aromaterapi adalah terapi komplementer dalam praktek kebidanan dengan menggunakan minyak esensial dari bau harum tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan dan memperbaiki kualitas hidup. Sharma (2009) mengatakan bahwa bau berpengaruh secara langsung terhadap otak seperti obat analgesik.

Salah satu aromaterapi yang paling digemari adalah minyak essential lavender. Kelebihan minyak lavender dibandingkan dengan yang lain adalah minyak essential yang paling aman dan jarang menimbulkan alergi (Hafid, 2017). Aromaterapi menggunakan minyak lavender dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang selain itu minyak lavender lavender juga memberikan efek rasa kantuk/sedative (Yamada 2005 dan McLain 2009). Minyak essential lavender mengandung linalyl asetat dan linalool, dimana linalyl asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem

kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan linalool berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri haid (Iga, 2013).

METODE

Jenis penelitian kuantitatif, dengan desain *pre-eksperimen one-group pretest posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X SMK Negeri 1 Depok yang mengalami nyeri haid selama 3 bulan terakhir. Teknik sampel purposive sampling dengan jumlah 24 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Siswi yang menandatangani informed consent, mengalami dismenore selama 3 bulan terakhir dan siswi yang sudah mengetahui perkiraan siklus haid ditinjau dari tanggal haid selama 3 bulan terakhir. Kriteria eksklusi siswi yang yang alergi terhadap aromaterapi lavender, mengalami gangguan penciuman dan siswi yang meminum obat analgesik.

Alat dan bahan yang digunakan adalah aromaterapi dengan minyak essential lavender, dan lembar observasi skala nyeri berupa *numeric rating scale*. Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai sebelum pemberian aromaterapi lavender (*Pretest*) dan setelah diberikan aromaterapi lavender (*Posttest*). Aromaterapi lavender diberikan satu kali pada saat responden mengalami dismenorea dengan durasi selama 15

menit. Pengaruh aromaterapi lavender terhadap skala nyeri haid dianalisis dengan menggunakan *paired t test*

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase
Usia		
16 tahun	6	25,0 %
17 tahun	15	62,5 %
18 tahun	3	12,5 %
Menarce		
11 tahun	9	37,5 %
12 tahun	9	37,5 %
13 tahun	6	25,0 %

Karakteristik responden sebagian besar termasuk dalam kelompok usia remaja akhir 17 tahun sebanyak 15 siswi (62,5%). Mayoritas responden pertama kali mengalami menstruasi pada usia 11 dan 12 tahun yaitu berjumlah masing-masing 9 responden dengan persentase 37,5%. Usia responden dengan menarce pada usia 13 tahun sebanyak 6 responden dengan persentase 25,0%

Tabel 2. Skala Nyeri Haid Pre Test

Skala Nyeri	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Berat	4	16,7	1	4,2
Sedang	15	62,5	11	45,8
Ringan	5	20,8	10	41,7

Tidak nyeri	0	0,0	2	8,3
Total	24	100	24	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa pada kelompok pre test sebagian besar siswi mengalami nyeri haid sedang yaitu 15 orang (62,5%) sedangkan siswi dengan nyeri berat 4 orang (16,7%). Hal tersebut disebabkan karena pada saat dilakukan penelitian responden mengalami stres oleh karena berbagai masalah yang dialami responden seperti beban tugas yang banyak, ulangan harian dan stres yang dipicu oleh masalah pribadi responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Priyanti dimana semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang maka akan meningkatkan rasa nyeri haid yang dialaminya (Priyanti, 2014).

Menurut penelitian Sari menyatakan bahwa bila seseorang mengalami stres maka tubuh akan memproduksi hormon estrogen dan hormon adrenalin secara berlebihan. Dimana ketika hormon estrogen berlebihan di dalam tubuh maka dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus yang berlebihan sehingga mengakibatkan nyeri haid. Sedangkan ketika hormon adrenalin meningkat di dalam tubuh maka akan menyebabkan otot tubuh menjadi tegang termasuk otot rahim sehingga akan menyebabkan terjadi nyeri saat haid.

Tabel 3. Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Skala Nyeri Haid pada Siswi SMK Negeri I Depok

Variabel	Mean	SD	Perbedaan rata-rata	P-value	N
Skala nyeri					
Pre_test	4,70	1,89	1,37	0,000	24
Post_test	3,33	1,92			

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa terdapat perbedaan rerata skala nyeri haid pada kelompok pre test dan post test dimana pada kelompok pre test rerata skala nyeri 4,70 dan pada kelompok post test turun menjadi 3,33 atau terjadi penurunan 1,37. Hasil uji *paired t-test* di peroleh *p-value* $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap skala nyeri haid pada siswi SMK Negeri 1 Depok.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh dalam penurunan skala nyeri haid. Aromaterapi lavender mengandung volatile yang pada saat dihidup akan mengantarkan kepada sel reseptor dihidung, ketika volatile tersebut menempel pada rambut halus di hidung maka terjadi suatu pesan elektrokimia yang ditransmisikan melalui saluran olfactory ke otak dan dilanjutkan ke sistem limbik. (Koensoemardiyah, 2009). Hal ini akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon serotonin dan hormon endorphin yang dapat

memperbaiki suasana hati dan menghilangkan rasa sakit yang dialami serta menghasilkan perasaan rileks, tenang dan senang (Mangoenprasodjo, 2005) Ketika seseorang menghirup aromaterapi lavender selama 15-30 menit maka dapat mengendorkan otot-otot yang mengalami ketegangan dan kemudian dapat membuka aliran darah yang sempit sehingga dapat menurunkan nyeri disminorea (Widyaningrum, 2015)

Aromaterapi lavender bermanfaat untuk relaksasi, kecemasan, memperbaiki mood dimana setelah diberikan aromaterapi terjadi peningkatan kekuatan gelombang alpha dan beta yang menunjukkan peningkatan relaksasi. Gelombang alpha sangat bermanfaat dalam kondisi relaks mendorong aliran energi kreativitas dan perasaan segar dan sehat. Kondisi gelombang alpha ideal untuk perenungan, memecahkan masalah, dan visualisasi, bertindak sebagai gerbang kreativitas seseorang.

Minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek

menenangkan. Beberapa tetes minyak lavender dapat membantu menanggulangi insomnia, memperbaiki mood seseorang, dan memberikan efek relaksasi. Pendapat ini juga didukung oleh Sharma (2009) yang menyatakan bahwa lavender bersifat analgesik; untuk nyeri kepala, nyeri otot, bersifat antibakterial, antifungal, antiinflamasi, antiseptik, dan penenang. Sejauh ini tidak ada kontraindikasi yang diketahui dan tidak terdapat iritasi jika digunakan pada kulit dan juga tidak mengiritasi mukosa. Bahwa mencium lavender maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alpha didalam otak dan membantu untuk merasa rileks.

Dipandang dari segi biaya dan manfaat, penggunaan manajemen nonfarmakologi lebih ekonomis dan tidak ada efek sampingnya jika dibandingkan dengan penggunaan manajemen nyeri farmakologi. Selain itu juga mengurangi ketergantungan pasien terhadap obat-obatan. Perawat mengajarkan keperawatan mandiri atau terapi komplementer kepada pasien atau keluarga pasien. Salah satu terapi komplementer adalah aromaterapi, dimana aromaterapi ini bermanfaat mengurangi ketegangan otot yang akan mengurangi tingkat nyeri

KESIMPULAN

1. Skala nyeri haid terbanyak sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lavender pada responden yaitu skala nyeri sedang 68,8%.
2. skala nyeri haid terbanyak setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender pada responden yaitu 75% mengalami skala nyeri ringan.
3. Ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan skala nyeri menstruasi

DAFTAR PUSTAKA

- Corwin, Elizabeth. J. Buku Saku Patofisiologi. Jakarta: EGC. 2009.
- Dehkordi, RZ. Effect Of Lavender Inhalation On The Symptoms Of Primary Dysmenorrhea And The Amount Of Menstrual Bleeding: A Randomized Clinical Trial. *Journal Complementary Therapies In Medicine*. 2014;Vol 22. pp 212-219. Elsevier. University Of Medical Sciences. Diunduh tanggal 20 September 2019
- Hafid, M.F. 2017. Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Hasil Tes Potensi Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 21 Makassar. Fakultas Kedokteran
- Iga DP. Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. 2013. Diunduh tanggal 4 Februari 2016
- Fatmawati, E. Penggunaan Aromaterapi Sebagai Stimulasi Meningkatkan Asupan Makan pada Balita *Jurnal*

Kesehatan "Samodra Ilmu" Vol. 07
No. 02 Juli 2016

Ngudi Waluyo. Diunduh tanggal 4
September 2019.

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

Mangoenprasodjo, 2005. Terapi Alternatif
& Gaya Hidup Sehat. Yogyakarta:
Pradipta.

McLain DE. Chronic Health Effects
Assessment of Spike Lavender Oil.
Walker Doney and Associates, Inc
2009; 1-18

Sari,D. Hubungan Stres dengan Kejadian
Dismenore Primer pada Mahasiswi
Pendidikan Dokter Fakultas
Kedokteran Universitas Andalas.
Jurnal Andalas.2015. Vol 4 (2)

Potter PA, & Perry AG. Buku Ajar
Fundamental Keperawatan : Konsep,
Proses dan Praktik Vol 1. Jakarta:
EGC.2012.

Priyanti, S. Hubungan Tingkat Stres
Terhadap Dismenore Pada Remaja
Putri Di Madrasah Mamba'ul Ulum
Awang-Awang Mojosari Mojokerto.
Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik
Kesehatan Majapahit. 2014. Vol 6
(2).

Norwitz & Schorge. At a Glance Obstetri
& Ginekologi, Ed.2. Jakarta: EGC.
2007

Sharma, S. 2009. Aroma Terapi.
Tangerang: Karisma

Widyaningrum, D. 2015. Perbedaan
Tingkat Nyeri Menstruasi Sebelum
Dan Sesudah Diberikan Aroma
Terapi Lavender Pada Mahasiswi
AKBID Ngudi Waluyo. Program
Studi D-IV Kebidanan STIKES

Yamada K, Mimaki Y, Sashida Y. Effect
Inhaling of the Vapor of Lavandula
burnatii super-Derived Esensial Oil
and Linalool on Plasma
Adrenocorticotropin Hormone
(ACTH), Catecholamine and
Gonadotropin Level in Experimental
Menopausal Female Rats.
Pharmaceutical Society of Japan
2005: 28 (2); 378-379