
**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID (DISMENORE)
DI APOTEK MITRA MEDIKA**

Oleh;

Gigih Kenanga Sari¹⁾

¹⁾ Program Studi Farmasi, Universitas An Nuur, Email: gigihkenangasariapt@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Dismenore adalah suatu kondisi yang ditandai dengan nyeri atau nyeri pada panggul dan perut saat menstruasi, sehingga dapat mengganggu aktivitas sehingga memerlukan pengobatan. Namun beberapa pengobatan farmakologis untuk dismenore dapat menimbulkan efek samping jika digunakan dalam jangka waktu lama, seperti NSAID yang dapat menyebabkan masalah pada saluran pencernaan dan ginjal. Oleh karena itu, terapi komplementer diperlukan untuk pengobatan dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan mint terhadap penurunan nyeri haid. **Metode :** Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan pre-post-test group design. Pengukuran nyeri dilakukan dengan mengukur skala sebelum dan sesudah inhalasi aromaterapi. Penelitian dilakukan selama dua bulan pada 20 sampel. **Hasil :** penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pada kombinasi aromaterapi lavender dibuktikan dengan nilai Sig. (2tailed) adalah 0,000 kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). **Kesimpulan :** terdapat penurunan nyeri haid bila menggunakan kombinasi aromaterapi lavender, sehingga dapat dikembangkan lebih lanjut.

Kata kunci : aromaterapi, disminore, lavender

**THE EFFECT OF GIVING LAVENDER AROMATHERAPY ON
REDUCING MENSTRUAL PAIN (DYSMENORHORE)
AT MEDIKA MITRA PHARMACY**

By;

Gigih Kenanga Sari¹⁾

¹⁾ Pharmacy Study Program, An Nuur University, Email:gigihkenangasariapt@gmail.com

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a condition characterized by pain or tenderness in the pelvis and abdomen during menstruation, so it can interfere with activities and requires treatment. However, some pharmacological treatments for dysmenorrhea can cause side effects if used for a long time, such as NSAIDs which can cause problems with the digestive tract and kidneys. Therefore, complementary therapies are necessary for the treatment of dysmenorrhea. This study aims to determine the effect of a combination of lavender and mint aromatherapy on reducing menstrual pain. **Method:** This research was conducted using a pre-post-test group design approach. Pain measurement was carried out by measuring a scale before and after aromatherapy inhalation. The research was conducted for two months on 20 samples. **Results:** research shows that there is a significant effect on the combination of lavender aromatherapy as evidenced by the Sig value. (2tailed) is 0.000 less than 0.05 ($0.000 < 0.05$). **Conclusion:** there is a reduction in menstrual pain when using a combination of lavender aromatherapy, so it can be developed further.

Key words: aromatherapy, dysmenorrhea, lavender

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses alami yang terjadi pada wanita. Menstruasi adalah keluarnya darah secara teratur dari rahim yang menjadi tanda bahwa organ rahim sudah matang. usia 12- Usia 16 tahun merupakan usia umum remaja pertama kali mendapat menstruasi (Kusmiran, 2014). Siklus menstruasi biasanya berlangsung sekitar 30 hari (antara 28 hingga 32 hari), namun siklus ini dapat berbeda pada setiap wanita (Santi dkk, 2018). Saat menstruasi, wanita seringkali mengalami rasa tidak nyaman, salah satunya adalah dismenore atau nyeri saat menstruasi. Dismenore merupakan suatu kondisi medis pada saat menstruasi dengan gejala nyeri atau nyeri pada panggul dan perut, sehingga sering mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan (Judha dkk, 2012). Setiap tahunnya, prevalensi dismenore mengalami perubahan. Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) 90% wanita di seluruh dunia mengeluhkan dismenore dan 10-15% mengalami nyeri hebat. Gejala yang sering ditimbulkan oleh dismenore antara lain nyeri, mual, dan muntah. Hal ini membawa dampak yang signifikan terhadap aktivitas remaja. Dismenore terdiri dari dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Berdasarkan intensitas nyeri yang ditimbulkan, dismenore dibedakan menjadi

dismenore ringan, sedang, dan berat. Dismenore sedang hingga berat memerlukan penanganan medis karena dapat mempengaruhi aktivitas akibat keterbatasan gerak pada wanita (Larasati, 2016).

Dismenore dapat diatasi dengan pemberian pengobatan farmakologis, termasuk NSAID (obat antiinflamasi nonsteroid). Namun, penggunaan NSAID dalam jangka panjang mempunyai efek sampingnya antara lain masalah saluran pencernaan dan masalah ginjal. Berdasarkan hal tersebut perlu adanya terapi komplementer yang memiliki efek samping minimal dan dapat diterapkan secara nonfarmakologis. Aromaterapi adalah salah satu terapi komplementer yang mungkin dilakukan. Aromaterapi merupakan pengobatan alternatif yang menggunakan aroma atau parfum yang berasal dari senyawa aromatik (Fitri, 2017). Sel-sel neurokimia di otak akan dirangsang oleh aromaterapi melalui respon penciuman yang dihasilkan. Aroma yang sedap dapat merangsang thalamus untuk memproduksi enkephalin sebagai obat penenang dan memberikan ketenangan (Sulistyawati, 2013). Ada banyak cara untuk menggunakan aromaterapi, termasuk inhalasi, konsumsi, dan metode topikal. Efek paling cepat dihasilkan dengan metode inhalasi, karena aroma yang dihirup menyebabkan

transmisi dan rangsangan impuls pada sel-sel reseptor penciuman di pusat emosi otak (Siti, 2019). Minyak atsiri memiliki berbagai indikasi sebagai pereda nyeri, antara lain minyak lavender, mawar, melati, dan peppermint. Aromaterapi yang paling banyak digunakan dalam pengobatan dismenore adalah lavender. Lavender memiliki sifat antidepresan dan antibakteri, yang memungkinkan untuk mengurangi tingkat kecemasan dan nyeri (Bella 2021). Aromaterapi lavender juga dapat meningkatkan kerja saraf parasimpatis dan dalam waktu kurang dari 10 menit dapat meningkatkan ketenangan dengan meningkatkan gelombang alfa pada otak sehingga dapat rileks dan pikiran kembali tenang (Matsumo dalam Bella 2013). Selain lavender, mint juga bisa membantu mengurangi rasa sakit. Komponen utama minyak atsiri peppermint adalah mentol dan menton yang dapat memberikan efek farmakologis untuk mengatasi nyeri (Balakrishnan, 2015). Berdasarkan uraian diatas maka pada penelitian ini dilakukan pengujian pengaruh pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan mint dalam menurunkan nyeri haid (dismenore) di Apotek Mitra Medika.

METODE

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pre-eksperimental. Pengukuran tingkat nyeri (pre-test)

dilakukan sebelum menghirup aromaterapi lavende. Setelah mendapat perlakuan, tingkat nyeri diukur kembali (post-test), kemudian dilakukan perbandingan antara kelompok pre-test dan kelompok post-test.

Sampel yang digunakan sebanyak 20 orang dengan kriteria inklusi: Remaja putri berusia 10 sampai 19 tahun, komunikatif, memiliki siklus menstruasi yang teratur, dan menderita dismenore sedang hingga berat dengan skala nyeri 4 s/d 10. Kriteria eksklusi: Responden mempunyai riwayat penyakit asma, mengalami efek samping saat menghirup inhaler (mual, muntah, dan alergi), dan menggunakan obat pereda nyeri untuk mengatasi dismenore.

Penelitian ini menggunakan lembar Numerical Rating Scale (NRS) untuk mengukur derajat nyeri Dismenorea. Responden harus melengkapi informed consent sebagai tanda kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian. Responden yang bersedia dan memenuhi kriteria inklusi diberikan instruksi untuk melakukan inhalasi di rumah pada saat menstruasi. Pada penelitian ini, responden mendapatkan intervensi berupa aromaterapi minyak lavender. Selama instruksi, responden diberikan 6 lembar NRS untuk diisi sebelum dan sesudah intervensi. Kuesioner digunakan untuk dua siklus menstruasi selama dua bulan, yaitu dari menstruasi pertama hingga hari ketiga menstruasi. Setelahnya, responden

diberikan inhaler dan aromaterapi lavender untuk dibawa pulang. Peneliti juga menghubungi melalui telepon untuk menghindari kesalahan dalam penggunaan inhaler. Analisis data deskriptif dilakukan terhadap variabel karakteristik responden, derajat nyeri sebelum dan sesudah

HASIL

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa umur 17 tahun mendominasi umur responden sebesar 20%, sedangkan hasil yang paling sedikit adalah responden dengan umur 13 tahun sebanyak 5%.

Tabel 1. Karakteristik Reponden

NO	Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase(%)
1	11	2	10
2	12	2	10
3	13	1	5
4	14	2	10
5	15	2	10
6	16	2	10
7	17	4	20
8	18	2	10
9	19	3	15
Total		20	100

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Olahraga

No	Kebiasaan Olahraga	Frekuensi	Persentase(%)
1	Sering	7	35
2	Jarang	13	65
Total		20	100

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi

No	Lama Mesntruasi	Frekuensi	Persentase(%)
1	<7 hari	15	89,5
2	>7 hari	5	10,5
Total		20	100

Tabel 4. Hasil Skala Nyeri Menstruasi

Bulan	Skala	Pre-test		Post-test	
		Jumlah	%	Jumlah	%
I	Nyeri Ringan (1-3)	0	0	15	75
	Nyeri Sedang(4-6)	16	80	5	25
	Nyeri Berat(7-9)	4	20	0	0
	Nyeri sangat berat (10)	0	0	0	0
Total		20	100	20	100
II	Nyeri Ringan (1-3)	0	0	17	85
	Nyeri Sedang(4-6)	17	85	3	15
	Nyeri Berat (7-9)	3	15	0	0
	Nyeri sangat berat(10)	0	0	0	0
Total		20	100	20	100

PEMBAHASAN

Dismenore dalam penelitian ini terutama menyerang remaja putri setingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal ini merupakan hal yang normal karena dismenore biasanya terjadi pada wanita remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurwana, 2017 yang melibatkan remaja SMA yang sering mengalami kegelisahan dan kecemasan. Jika peningkatan kadar prostaglandin tubuh semakin membesar, maka intensitas nyeri juga semakin meningkat. Selain itu, ketidakstabilan emosi siswi akibat kurangnya persiapan menghadapi tumbuh kembangnya juga membawa peningkatan risiko terjadinya dismenore.

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa responden didominasi oleh responden yang jarang berolahraga yaitu sebanyak 13 orang

atau 65%, sedangkan responden yang paling sedikit adalah yang sering berolahraga yaitu sebanyak 7 orang atau 35%. Sebagian besar responden jarang berolahraga, sehingga dapat meningkatkan risiko dismenore. Olah raga pada remaja dapat bermanfaat untuk meningkatkan produksi hormon endorfin dan serotonin dalam tubuh. Salah satu hormon yang mampu menekan rasa nyeri pada tubuh adalah hormon endorfin, sedangkan hormon serotonin bermanfaat dalam menciptakan rasa rileks pada tubuh. Olahraga teratur sebelum atau saat menstruasi dapat melancarkan aliran darah ke otot-otot rahim sehingga mengurangi nyeri (Deti, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuti, 2017) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga

dengan nyeri haid. Olahraga teratur selama 30 hingga 60 menit sebanyak tiga hingga lima kali seminggu dapat mengurangi nyeri haid.

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden mengalami menstruasi kurang dari 7 hari yaitu sebanyak 15 orang atau 89,5%. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sophia (2013), terbukti bahwa seseorang yang menstruasinya lebih dari 7 hari dapat menderita dismenore 1,2 kali lebih banyak dibandingkan seseorang yang menstruasinya kurang dari 7 hari. Secara fisiologis, hal ini mungkin disebabkan oleh produksi prostaglandin akibat kontraksi otot rahim yang berlebihan. Semakin lama menstruasi seseorang maka semakin banyak prostaglandin yang terbentuk sehingga menyebabkan nyeri haid.

Berdasarkan Tabel 4 terlihat bahwa pada masa bulan pertama sebagian besar responden mengalami nyeri dengan skala 4 sampai 6 atau nyeri sedang yaitu 16 responden atau 80%, setelah bulan pertama setelah pemeriksaan sebagian besar responden merasakan nyeri dengan skala 1 sampai 3 atau nyeri ringan sehingga berjumlah 15 responden atau 75%. Responden pada periode pre-test bulan kedua mempunyai nyeri paling besar dengan skala 4 sampai 6 atau nyeri sedang yaitu 17 responden atau 85%, setelah bulan kedua setelah pemeriksaan sebagian besar

responden merasakan nyeri dengan skala 1 sampai 3 atau nyeri ringan sehingga berjumlah 17 responden atau 85%. Hal ini menunjukkan adanya perubahan skor nyeri yang terjadi pada periode pre-test dan post-test. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji t diketahui bahwa siklus menstruasi bulan pertama dan bulan kedua mempunyai nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata antara siklus menstruasi bulan pertama dan bulan kedua. Kecepatan haid sebelum dan sesudah pemeriksaan pada bulan pertama dan kedua yang berarti terdapat pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan mint terhadap penurunan nyeri haid (dismenore). Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan (Yuliana et. al, 2017) yang menunjukkan bahwa aromaterapi dengan bunga lavender terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri haid pada siswi. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Olapour et. al, 2013) membuktikan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca operasi.

KESIMPULAN

Pemberian kombinasi aromaterapi lavender terbukti memberi pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada responden dengan pemberian terapi selama dua bulan dan terbukti secara analisis data memiliki perbedaan bermakna antara hasil skala

nyeri responden sebelum pemberian kombinasi aromaterapi lavender ($P < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Kusmiran. (2014). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Santi, D. R., & Pribadi, E. T. (2018). Kondisi Gangguan Menstruasi pada Pasien yang Berkunjung di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel. *Journal of Health Science and Prevention*.
- Judha, Mohamad (2012). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Solo: Surakarta
- Larasati, T. A., A. and Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*.5(3), pp. 79–84 Fitri, 2017
- Sulistiyawati, L. et al. (2013). Differences in the Influence of Warm compress Method with Aromatherapy Methods to Decrease the Dismenore Degree in Adolescent Girl. pp. 190–200
- Siti. (2019). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Caesare Di Rsud Leuwiliang Kabupaten Bogor. Vol. 11 (2)
- Sulistiyawati, L. et al. (2013). Differences in the Influence of Warm compress Method with Aromatherapy Methods to Decrease the Dismenore Degree in Adolescent Girl. pp. 190–200
- Bella, Puspa Sari, 2021. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2021. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu
- Balakrishnan, A. (2015). Therapeutic uses of peppermint –A review. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 7(7). pp. 474–476.
- Nurwana. 2017. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Fendari. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesmas*
- Deti. (2019) “Peningkatan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Dengan Pendekatan Inquiry/Discovery”, *Jurnal Euclid*, Volume 3 No.1.
- Wahyuti. (2017). Hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenore primer pada mahasiswa SMA Negeri 1 Arso, Kecamatan Keerom, Jayapura Wahyuti *Jurnal Internasional Ilmu Kesehatan Dan Penelitian*, 7(4), 280–288.
- Sophia F, 2013. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 10 Medan. Medan : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara, hal 43.
- Yuliana, E. (2017). Analisis Pengetahuan Siswa. Skripsi. Magelang: FKIP UMP.

Olapour A, Behaeen K, Akhondzadeh R,
Soltani F, al Sadat Raavi. 2013. The
Effect of Inhalation of Aromatheraphy
Blend Containing Lavender Essential
Oil on Cesarean Postoperative Pain.
Anesth pain. 3 (1):203-7