



INHALASI AROMATERAPI LAVENDER DENGAN PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA PADA REMAJA

*Nurul Azizah, Paramitha Amelia Kusumawardani

Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, *email: nurul_az3zah@yahoo.com
Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, email: paramitha_amelia@umsida.ac.id

KATA KUNCI

Aromaterapi
Lavender
Nyeri
Dismenorea

ABSTRAK

Abstrak: Kejadian dismenorea di Indonesia 45-90% dikalangan perempuan pada usia reproduktif. Salah satu cara mengurangi nyeri dismenorea dengan terapi nonfarmakologis berupa aromaterapi lavender. Tujuan penelitian mengetahui gambaran inhalasi aromaterapi lavender dalam penurunan intensitas nyeri dismenorea primer. Metode penelitian menggunakan quasi experiment dengan *pre test - post nonequivalent control group design*. Uji statistika menggunakan *independent sample T-test*. Jumlah responden 30 remaja yang mengalami nyeri dismenorea pada hari 1-2 awal menstruasi sesuai dengan kriteria inklusi. pengukuran nyeri sebelum dan setelah di berikan intervensi inhalasi aromaterapi lavender menggunakan skala nyeri VAS (*Visual Analog Scale*) kemudian membandingkan selisih nilai *pretest dan post test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan mempunyai intensitas nyeri dismenorea sebesar 8,53 dan setelah diberikan perlakuan berupa inhalasi aromaterapi lavender terdapat penurunan intensitas nyeri dengan rata-rata 3,77. Dari hasil statistik dengan menggunakan uji Independent Sample T Test didapatkan nilai $P < 0,002$ dengan 95% C.I. -1,532-(-0,430). Hal ini menunjukkan bahwa penurunan skor intensitas nyeri dismenorea setelah pemberian aromaterapi inhalasi Lavender (*Lavendula Augustfolia*) bermakna kesimpulan sebagian besar remaja mengalami penurunan nyeri setelah diberikan inhalasi aromaterapi lavender. Saran untuk peneliti selanjutnya agar responden yang lebih besar sehingga hasilnya lebih representatif.

Abstract: *The incidence of dismenorea in Indonesia 45-90% among women in reproductive age. One way of reducing pain dismenorea nonfarmakologis form of therapy with Aromatherapy lavender. Research purposes knowing depiction of lavender aromatherapy inhalation in the decrease in the intensity of pain dismenorea primer. The research method uses quasi experiment with pre-post test nonequivalent control group design. Statistic Testusing an independent sample T-test. The number of repondent 30 adolescents who experience dysmenorrhoea pain on 1-2 days of early menstruation according to inclusion criteria. pain measurement before and after lavender aromatherapy inhalation intervention using VAS (Visual Analog Scale) pain scale then compares the difference between the pretest and post test values. The results showed that prior to the treatment, the intensity of dysmenorrhoea pain was 8.53 and after being treated in the form of inhalation of lavender aromatherapy, there was a decrease in pain intensity with avarage 3.77. From the statistical results using the Independent Sample T Test, P values <0.002 with 95% C.I. -1,532 - (- 0.430). This shows that the decrease in pain intensity score of dysmenorrhoea after administration of Lavender inhalation aromatherapy (Lavendula Augustfolia) is significant. Conclusion Most teenagers experience a decrease in pain after being given inhalation of lavender aromatherapy. Suggestions for further researchers so that larger respondents so the results are more representative.*

A. LATAR BELAKANG

Angka kejadian dismenorea atau nyeri haid di dunia sangatlah tinggi. Rata-rata hampir 50% wanita mengalaminya, hasil penelitian di Amerika presentase kejadian dismenorea sebesar 60% lebih besar dari Swedia lebih besar yaitu 72% (Anugroho, 2011). Hasil studi terbaru menunjukan bahwa hampir 10% remaja

yang dismenorea mengalami absen sekolah dan absen kerja 1-3 hari perbulan atau mengalami gangguan aktivitas (Dahlan & Veni, 2017). Presentasi kejadian nyeri haid di Indonesia sekitar 55% dan, prevalensi dismenorea 45-90% dikalangan perempuan pada usia reproduktif. Dari hasil pada penelitian PIK-KRR di Indonesia angka prevalensi kejadian dismenorea yaitu

72,89% yang mengalami disminorea primer dan 27,11% yang mengalami disminorea sekunder[1]

Remaja yang mengalami nyeri haid menyebabkan aktifitasnya terganggu sehingga mereka tidak dapat melakukan kegiatan. Dismenorea pada remaja harus ditangani meskipun dengan pengobatan sendiri atau non farmakologi tujuannya adalah untuk menghindari hal-hal yang lebih berat[2]. Dismenorea juga penyebab paling umum 69,78% ketidakhadiran sekolah bagi siswi perempuan dan seorang pekerja [1].

Penanganan dismenorea dibagi menjadi dua yaitu, farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan dengan farmakologis antara lain dengan pemberian obat antiinflamasi nonsteroid / NSAID dan pemberian pil kontasepsi hormonal [3]. Penanganan dismenorea non farmakologis salah satunya adalah dengan pemberian aromaterapi lavender, yang dapat digunakan dalam mengatasi nyeri saat menstruasi karena kandungannya dipercaya dapat menenangkan seseorang yang mengalami nyeri, efek sedatif pada *lavandula angustifolia* terjadi adanya senyawa-senyawa coumarin dalam minyak dengan kandungannya rendah, yaitu terdiri dari 0, 25%. Selain itu pada penelitian oleh Lis-Balchin, 2009 kandungan lavender oil yang terdiri dari: linalool, linalyl acetate, α - dan β - pine ne dan 1,8- cineole dapat menurunkan secara spontan kontraksi uterus pada tikus yang sedang mengalami spasme otot intestinal. Sehingga secara tidak langsung pemberian aromaterapi lavender dapat membantu menghilangkan nyeri yang sedang [4].

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan quasi experiment dengan pre test - post non equivalent control group desain. Uji statistik menggunakan independent sample T-test. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 remaja yang mengalami nyeri dismenorea pada hari 1-2 awal menstruasi. Dengan kriteria sampel dalam penelitian ini adalah remaja dengan usia menarche 10-15 tahun, belum pernah hamil dan melahirkan, tidak mempunyai riwayat penyakit atau kelainan pada organ reproduksi, serta mempunyai riwayat keluhan dismenorea pada setiap menstruasi.

Sumber data menggunakan data primer dengan melakukan pengukuran secara langsung nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi inhalasi aromaterapi lavender, dengan menggunakan skala nyeri VAS (Visual Analog Scale) kemudian membandingkan selisih nilai pretest dan post test..

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. ANALISIS

Distribusi frekuensi intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan Inhalasi Aromaterapi

Lavender (*Lavendula Augustfolia*) dapat dilihat pada table 1

TABEL 1.
Distribusi frekuensi intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan Inhalasi Aromaterapi Lavender

| Aromate rapi | Nyeri pasca persalinan | | Pretest - posttest t | Δmean | 95 % CI | P |
|---|------------------------|------------|----------------------|--------|-----------------|---------|
| | Pretest | Posttest | | | | |
| Lavender (<i>Lavendula Augustfolia</i>) | 8,53±1,397 | 3,77±1,247 | 4,76±0,15 | -1,047 | -1,532-(-0,430) | <0.002* |

Sumber: Data Primer 2019

*Uji T-Test

Pada tabel 1. dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan mempunyai intensitas nyeri dismenorea, sebesar 8,53 dan setelah diberikan perlakuan berupa inhalasi aromaterapi lavender terdapat penurunan intensitas nyeri dengan rata-rata 3,77. Dari hasil statistik dengan menggunakan uji Independent Sample T Test didapatkan nilai P < 0,002 dengan 95% C.I. - 1,532-(-0,430). Hal ini menunjukkan bahwa penurunan skor intensitas nyeri dismenorea setelah pemberian aromaterapi inhalasi Lavender (*Lavendula Augustfolia*) bermakna.

2. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui eektivitas inhalasi aromaterapi lavender dengan penurunan intensitas nyeri pada dismenorea. Berdasarkan hasil Hasil analisis menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lavender (*Lavendula Augustfolia*) mempunyai hubungan yang bermakna dengan penurunan skor nyeri dismenorea. Rerata penurunan skor nyeri kelompok lavender (*Lavendula Augustfolia*) 4,76±0,15 dengan nilai P < 0,002, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan skor nyeri yang bermakna antara sebelum dan sesudah di berikan perlakuan inhalasi aromaterapi lavender (*Lavendula Augustfolia*) pada remaja dengan nyeri dismenorea pada hari ke 1-2 sehingga hipotesis dapat diterima.

Nyeri yang dialami oleh responden diantaranya dengan keluhan seperti; terasa kram pada perut bagian bawah dan nyeri yang dirasakan menjalar sampai ke pinggang paha atau punggung, tidak nafsu makan, mual, badan lemas, tidak kuat beraktifitas, sehingga menyebabkan tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar. Dismenorea terjadi karena produksi kadar prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot rahim yang sangat kuat, dan sebelum menstruasi kadar progesteron dalam darah akan meningkat, ketika menstruasi terjadi maka kadar prostaglandin dalam darah akan menurun, sehingga produksi prostaglandin akan mengakibatkan

rasa sakit yang nantinya akan cenderung berkurang atau menurun beberapa hari saat menstruasi [1]

Pada aromaterapi lavender (*Lavendula Augustifolia*) terdapat kandungan utamanya yaitu linalyl asetat, dan linalool, dimana linalyl asetat berfungsi dapat melonggarkan atau melemaskan sistem kerja saraf otot yang dalam kondisi tegang, sedangkan linalool mempunyai manfaat untuk relaksasi dan sedative, sehingga dapat menimbulkan manfaat untuk menurunkan intensitas nyeri haid [5]. Salah satu cara pemberian aromaterapi lavender (*Lavendula Augustifolia*) dapat dilakukan dengan pemberian inhalasi [6].

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa dengan pemberian inhalasi aromaterapi lavender (*Lavendula Augustifolia*) dapat berpengaruh untuk penurunan intensitas nyeri dismenorea, hal tersebut disebabkan apabila aromaterapi lavender (*Lavendula Augustifolia*) di hirup maka molekul pada kandungan aromaterapi akan dibawa menuju pada sel-sel reseptor dihidung, saat molekul-molekul tersebut menempel pada rambut-rambut halus pada hidung, maka akan menimbulkan suatu pesan elektrokimia yang nantinya dapat mentransmisikan menuju saluran olfaktorik pada otak kemudian menuju ke sistem limbik, dimana akibat proses tersebut akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon endorfin dan hormon serotonin, yang mana hormon serotonin mempunyai fungsi dapat memperbaiki suasana hati menjadi senang, sedangkan endorfin dapat berfungsi sebagai penghilang rasa sakit secara alami, dengan menimbulkan rasa tenang dan nyaman [7].

Ketika seseorang yang menghirup aromaterapi lavender selama 5-10 menit maka akan mengendorkan otot-otot yang mengalami ketegangan dan kemudian dapat membuka aliran darah yang sempit sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea [8].

Beberapa tetes Aromaterapi lavender (*Lavendula Augustifolia*) dapat membantu mengatasi insomnia, memperbaiki suasana hati, serta dapat memberikan efek relaksasi. Aromaterapi lavender bersifat analgesik, dapat meringankan nyeri kepala, nyeri otot, serta bersifat antibakterial, antifungal, antiinflamasi, antiseptik, dan penenang. Oleh karena itu aromaterapi lavender (*Lavendula Augustifolia*) dapat menjadi salah satu alternatif terapi untuk penanganan nyeri pasca persalinan secara non farmakologis, sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu menjadi lebih baik [9]

D. SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan yang bermakna pada kelompok yang diberikan inhalasi aromaterapi lavender dan aromaterapi neroli terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Remaja mahasiswa Kebidanan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo karena telah bersedia untuk menjadi Responden dalam penelitian ini

DAFTAR RUJUKAN

- [1] T. Larasati and F. Alatas, "Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja," *Majority*, 2016.
- [2] G. Andrews, "Buku ajar kesehatan reproduksi wanita," Jakarta EGC, 2009.
- [3] S. Prawirohardjo, *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. 2016.
- [4] S. Sarwinanti and N. A. Istiqomah, "Perbedaan aromatherapi lavender dan lemon untuk menurunkan mual muntah ibu hamil," *J. Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 2020, doi: 10.31101/jkk.1162.
- [5] R. Linqvist, M. Snyder, and M. F. Tracy, *Complementary & alternative therapies in nursing*. 2014.
- [6] M. Yazdkhasti and A. Pirak, "The effect of aromatherapy with lavender essence on severity of labor pain and duration of labor in primiparous women," *Complement. Ther. Clin. Pract.*, 2016, doi: 10.1016/j.ctcp.2016.08.008.
- [7] J. T. Kim et al., "Evaluation of aromatherapy in treating postoperative pain: Pilot study," *Pain Pract.*, 2006, doi: 10.1111/j.1533-2500.2006.00095.x.
- [8] V. Vidayanti, "Pengaruh Pijat Punggung Menggunakan Minyak Esensial Lavender Terhadap Produksi ASI Pasca Bedah Sesar di RSUD Panembahan Senopati bantul," *J. Med. Respati*, 2015.
- [9] T. Karaman et al., "Evaluating the efficacy of lavender aromatherapy on peripheral venous cannulation pain and anxiety: A prospective, randomized study," *Complement. Ther. Clin. Pract.*, 2016, doi: 10.1016/j.ctcp.2016.03.008.