

Original Article

## Aromaterapi Lavender Menurunkan Nyeri Haid Pada Civitas Rumah Sakit

Siti Eva Nurlinda<sup>1</sup>, Emi Yuliza<sup>2</sup>, Irma Herlina<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Departemen Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju  
Jln. Harapan No 50. Lenteng Agung-Jakarta Selatan 12610 Telp (021) 78894045

Email: evanurlinda20@gmail.com

Editor: Wawan Kurniawan

Diterima: 11/04/2022

Direview: 18/06/2022

Publish: 29/06/2022

Available Article: (doi)

Hak Cipta:

©2021 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah Lisensi Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International.

### Abstract

**Introduction:** Dysmenorrhea is a common complaint in women and almost all women experience it. This pain occurs at the same time as menstruation, before menstruation, or immediately after menstruation. Dysmenorrhea is pain that is felt during menstruation which causes daily activities to be disrupted. Aromatherapy is an action that can be given to women who experience menstrual pain.

**Objective:** This study aims to examine the lavender aromatherapy intervention on menstrual pain/dysmenorrhea in RS Salak Bogor.

**Methods:** This study uses a quantitative method with a pre-experimental design and a one-group pre-post test design with a total of 20 respondents working at Salak Hospital, Bogor. The statistical test used was the Wilcoxon test.

**Results:** The study showed that the menstrual pain scale before intervention was a moderate pain scale (4-6) for as many as 85% of respondents, and a mild pain scale (1-3) for as many as 15% of respondents. Post-test menstrual pain scales mild pain (1-3) as many as 80% of respondents, and moderate pain scale (4-6) as many as 20% of respondents. After being given lavender aromatherapy, there was a decrease in menstrual pain/dysmenorrhea in the community of Salak Hospital, Bogor, which was indicated by a decrease in the mean value. The pre-test data obtained a value of 4.2 and decreased to 2.9 and the p-value was 0.000.

**Conclusion:** Aromatherapy lavender is effective in reducing the intensity of menstrual pain in the community of Salak Hospital, Bogor in 2021

**Keywords:** dysmenorrhea, lavender aromatherapy, menstruation

## Pendahuluan

Menstruasi adalah peluruhan lapisan jaringan endometrium bersama dengan darah, terjadi secara berkala yang dipengaruhi oleh hormonal. Lama perdarahan akibat menstruasi berkisar 5-7 hari dengan siklus rata-rata 28 hari. Menstruasi dapat terjadi pada wanita subur dan dapat menimbulkan gangguan yang cukup berarti bagi wanita. Gangguan nyeri yang dirasakan oleh wanita adalah *dismenore*. *Dismenore* merupakan salah satu keluhan umum pada wanita dan hampir semua wanita mengalaminya. Nyeri ini timbul bersamaan dengan haid, sebelum haid atau bisa juga segera setelah haid. *Dismenore* sebagai nyeri yang dirasakan saat menstruasi yang mengakibatkan aktifitas sehari-hari menjadi terganggu. Jenis *dismenore* menjadi dua klasifikasi yaitu *dismenore* primer fisiologis dan *dismenore* sekunder patologis.<sup>1</sup> *Dismenore* primer yaitu suatu kondisi yang tepat dengan siklus ovulasi dan mulai timbul sejak menstruasi pertama kali datang dan keluhan sakitnya sedikit berkurang setelah wanita yang bersangkutan menikah dan hamil.<sup>2</sup> *Dismenore* primer merupakan nyeri haid yang tidak berdasarkan kondisi patologis, sedangkan *dismenore* sekunder merupakan nyeri haid yang dilandasi dengan kondisi patologis.<sup>3</sup>

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 didapatkan 1.769.425 jiwa (90%) wanita di dunia mengalami *dismenore* berat.<sup>4</sup> Angka kejadian *dismenore* di Amerika Serikat 30% - 50% perempuan usia reproduksi. 10% - 15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah, dan kehidupan keluarga. Swedia menemukan angka kejadian *dismenore* pada wanita berumur 19 tahun sebanyak 72,42%.<sup>5</sup> Penelitian yang dilakukan Singh (2011), sekitar 8,86% remaja yang mengalami *dismenore* primer berat tidak hadir di sekolah dan sebanyak 67,08% remaja menarik diri dari kegiatan sosial, akademik, dan olahraga.<sup>6</sup> Prevalensi *dismenore* di Indonesia sebesar sebesar 107.673 jiwa (64,2%), yang terdiri dari 54.8 % mengalami *dismenore* primer dan 9,36% mengalami *dismenore* sekunder.<sup>4</sup> Angka kejadian *dismenore* pada kalangan wanita usia produktif berkisar 45% - 95%.<sup>7</sup> *Dismenore* primer dialami oleh 60%-75% remaja. Dilaporkan 30% - 60% remaja wanita yang mengalami *dismenore*, didapatkan 7%-15% tidak pergi ke sekolah.<sup>3</sup>

Terapi komplementer dan alternatif adalah istilah yang digunakan untuk praktik dan terapi yang mungkin bukan bagian dari rencana perawatan standar. Pengobatan komplementer atau terapi komplementer adalah yang digunakan sebagai tambahan untuk, atau bersama-sama dengan terapi tradisional.<sup>8</sup> Terapi komplementer yang dilakukan oleh perawat salah satunya adalah aroma terapi.<sup>8</sup> Aromaterapi adalah salah satu teknik pengobatan atau perawatan menggunakan bau yang menggunakan minyak esensial aromaterapi. Proses ekstraksi (penyulingan) minyak esensial ini secara umum dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu penyulingan dengan air (direbus), penyulingan dengan air dan uap (dikukus), dan penyulingan dengan uap (diuapkan). Salah satu aroma yang paling digemari adalah lavender. Kandungan utama dari bunga lavender adalah *linalyl asetat* dan *linalool* (C<sub>10</sub>H<sub>18</sub>O). *Linalool* adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) pada lavender.

Penelitian yang dilakukan oleh Bagheri, Hossein *et al.*, (2020), dalam penelitiannya tentang terapi musik dan aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan perawat klinik.<sup>9</sup> Penelitian lain yang dilakukan oleh Dewi (2018), aroma terapi merupakan media relaksasi yang dapat menurunkan kecemasan.<sup>10</sup> Penelitian lain yang dilakukan oleh Ramdan dan Zettira (2017), bahwa aroma terapi bunga lavender dapat menurunkan risiko insomnia.<sup>11</sup> Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap nyeri haid (*dismenore*) pada civitas di Rumah Sakit Salak. Berdasarkan latar

belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji intervensi aromaterapi lavender terhadap nyeri haid/dismenore di RS Salak Bogor.

## Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian yang bersifat *pre-experimental design* dengan rancangan *one group pre-post test design*. Dalam rangka menguji intervensi aroma terapi lavender terhadap nyeri haid/ *dismenore* pada civitas RS Salak Bogor Tahun 2021. Penelitian ini memberikan intervensi *aroma terapi lavender* dan kemudian dinilai dengan cara membandingkan intervensi sebelum dilakukan dengan setelah dilakukan pemberian aroma terapi lavender.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *pusposive sampling* dengan memilih responden yang ditemui dan memenuhi kriteria pemilihan sampai jumlah sampel terpenuhi. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 responden. Alat yang akan digunakan dalam mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah *Numeral Rating Scale* (NRS). Alat ukur yang digunakan dengan cara pasien menilai rasa nyerinya sesuai dengan level intensitas nyerinya pada skala numeral 1-10 0 (*no pain*) dan 10 (*severe pain*). Uji statistik dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi usia, status pernikahan, tingkat nyeri haid/*dismenore* sebelum diberikan aromaterapi lavender, tingkat nyeri haid/*dismenore* setelah diberikan aromaterapi lavender. Serta mengetahui Untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri haid/*dismenore* dilakukan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui signifikansi. Penelitian ini telah lolos dan mendapatkan surat *ethical clearance* dari institusi RS Salak Bogor dan dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju, dengan nomor: 2848/Sket/Ka-Dept/RE/STIKIM/XII/2021.

## Hasil

### Karakteristik responden

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Usia, status Pernikahan, *Dismenore Pretest* dan *Dismenore Posttest* (n = 20)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
17-25 tahun	14	70
26-35 tahun	3	15
36-45 tahun	3	15
<b>Status Pernikahan</b>		
Menikah	6	30
Belum Menikah	14	70
<b><i>Dismenore Pre test</i></b>		
Ringan (1-3)	3	15
Sedang (4-6)	17	85
<b><i>Dismenore Post test</i></b>		
Ringan (1-3)	16	80
Sedang (4-6)	4	20

Dari tabel 1 diatas maka dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi menunjukkan bahwa usia responden terbanyak berusia 17-25 tahun sebanyak 14 responden (70%), jumlah usia 26-35 tahun sebanyak 3 responden (15%), jumlah usia 36-55 tahun sebanyak 3 responden (15%). Status pernikahan responden terbanyak belum menikah sebanyak 14 responden (70%), dan

menikah 6 responden (30%). Skala nyeri haid responden saat *pre-test* terbanyak skala nyeri sedang (4-6) sebanyak 17 responden (85%), dan skala nyeri ringan (1-3) sebanyak 3 responden (15%). Dan skala nyeri haid *post-test* terbanyak skala nyeri ringan (1-3) sebanyak 16 responden (80%), dan skala nyeri sedang (4-6) sebanyak 4 responden (20%).

**Tabel 2.** Intensitas Nyeri Haid/ *Dismenore* di RS Salak Bogor (n = 20)

	N	Mean	Std Dev	Min	Max	P-Value
<i>Pre Test</i>	20	4,20	0,696	3	5	0,000
<i>Post Test</i>	20	2,90	0,718	2	4	

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lavender terdapat penurunan nyeri haid/dismenore pada civitas RS Salak Bogor yang ditunjukkan oleh penurunan nilai *mean*. Pada data *pre-test* didapatkan nilai 4,2 dan mengalami penurunan menjadi 2,9. Dapat dilihat bahwa nilai *p-value* yaitu 0,000 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  maka *p-value* < 0,05 sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka penelitian ini ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap nyeri haid/dismenore di RS Salak Bogor.

### Pembahasan Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa usia responden terbanyak berusia 17-25 tahun sebanyak 14 responden (70%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vitrianingsih (2019) 62,5% responden berusia 17 tahun atau remaja akhir.<sup>12</sup> Sejalan juga dengan penelitian Yunianingrum (2018) responden berusia remaja akhir 15-18 tahun.<sup>13</sup> Usia responden pada penelitian didominasi usia remaja akhir atau usia (17-25 tahun) usia remaja ini hampir sama dengan penelitian sebelumnya sehingga dampak dan persepsi nyeri yang dirasakan responden mendekati kesamaan dengan penelitian sebelumnya. Usia responden mempengaruhi siklus menstruasi. Menstruasi saat remaja cenderung tidak teratur dan semakin bertambah usia menstruasi menjadi teratur. Asumsi peneliti dengan umur yang semakin muda siklus menstruasi belum teratur dan dapat meningkatkan tingkat persepsi nyeri yang tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status pernikahan responden terbanyak belum menikah sebanyak 14 responden (70%), dan menikah 6 responden (30%). Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Vitrianingsih (2019) bahwa penelitian tersebut dilakukan pada sisiwi SMK.<sup>12</sup> Berbeda pula dengan penelitian Yunianingrum (2018), responden pada remaja putri pondok pesantren sehingga responden belum menikah.<sup>13</sup> Penelitian ini dilakukan pada civitas rumah sakit yang sebagian besar belum menikah sehingga responden dapat memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya. Faktor yang mempengaruhi menstruasi diantaranya aktivitas seksual.<sup>14</sup>

Status pernikahan pada responden yang mayoritas belum menikah dapat diasumsikan bahwa nyeri haid (*dismenore*) dipengaruhi pada civitas yang belum menikah akan cenderung memiliki persepsi nyeri yang lebih tinggi sehingga, nyeri yang dirasakan lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang telah menikah.

### Nyeri Haid Sebelum diberikan Aromaterapi

Skala nyeri haid responden sebelum dilakukan intervensi terbanyak skala nyeri sedang (4-6) sebanyak 17 responden (85%), dan skala nyeri ringan (1-3) sebanyak 3 responden (15%). Ini sejalan dengan penelitian Yunianingrum (2018), bahwa responden *pre-test* dengan skala nyeri sedang 68,2%.<sup>13</sup> Begitu juga yang dilakukan oleh Vitrianingsih (2019) bahwa sebelum dilakukan intervensi aroma terapi nyeri haid responden 62,5% berskala nyeri sedang.<sup>12</sup> Berbeda

dengan penelitian Oktorita (2020) skala nyeri responden sebelum dilakukan pemberian tindakan 43,5% skala nyeri berat. Berdasarkan hasil penelitian ini nyeri yang dirasakan responden dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya aktivitas seksual, kontrasepsi, *dyspareunia*, usia, jenis terapi yang diberikan dimasa lalu. banyak pasien tidak menggunakan obat dalam dosis yang cukup, sangat penting ditanyakan tentang cara penggunaan obat. Sehingga nyeri haid akan bervariasi sesuai persepsi masing-masing responden.

### Nyeri Haid Setelah diberikan Aromaterapi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri haid *post-test* pemberian aroma terapi terbanyak skala nyeri ringan (1-3) sebanyak 16 responden (80%), dan skala nyeri sedang (4-6) sebanyak 4 responden (20%). Penurunan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunianingrum (2018), bahwa responden setelah diberikan kompres hangat mengalami penurunan nyeri dengan rerata nyeri 3,09-1,23.<sup>13</sup> Hasil penelitian yang dilakukan Vitrianiingsih (2019) *post* intervensi pemberian aroma terapi 45,8% mengalami nyeri sedang.<sup>12</sup> Penurunan nyeri haid *post* terapi aroma lavender merupakan suatu keberhasilan tindakan intervensi dalam menurunkan nyeri, sehingga aroma terapi lavender dapat digunakan dalam menurunkan nyeri haid.

### Nyeri Haid sebelum dan Setelah diberikan Aromaterapi

Hasil penelitian ini dapat diketahui sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lavender terdapat penurunan nyeri haid/*disminore* pada civitas RS Salak Bogor yang ditunjukkan oleh penurunan nilai *mean*. Pada data *pre-test* didapatkan nilai 4,2 dan mengalami penurunan menjadi 2,9 dan nilai *p-value* yaitu 0,000. Hal ini sejalan dengan penelitian Yunianingrum (2018), bahwa responden nyeri *disminore* setelah diberikan aroma terapi lavender dan kompres hangat terjadi penurunan rerata dari 5,95 menjadi 4,77 dengan nilai *p* anak remaja terdapat penurunan rerata tingkat nyeri dari 4,7 menjadi 3,33, dengan nilai *p-value*= 0,000.<sup>12</sup> Sejalan juga dengan penelitian Wati dan Ardini (2021), terdapat penurunan rerata nyeri haid setelah pemberian aroma terapi lavender dan *massage effleurage* dengan nilai 3,96 menjadi 3,80. dan *p-value* = 0,000.<sup>2</sup> Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Zamanifar (2019), dengan pemberian aroma terapi lavender dan musik terapi terhadap perawat dalam menurunkan ansietas, terdapat penurunan rerata setelah dilakukan terapi dari 58,20 menjadi 37,83 dengan *p-value* = 0,0001.<sup>9</sup> Pemberian aroma terapi lavender pada nyeri haid dapat menurunkan tingkat nyeri karena aroma terapi dapat membantu meredakan masalah pernafasan, nyeri, gangguan saluran kencing dan juga masalah mental dan emosional. Hal tersebut terjadi karena mampu memberikan sensasi yang menenangkan diri dan stres yang dirasakan. Secara fungsi komponen dari bunga lavender mempunyai *linalool* dan *linalyl acetat* sebagai komponen sedative dan mempunyai efek anestesi local, *anti bacterial* dan anti fungi, *cineol* sebagai anti spasme dan banyak fungsi lainnya. Sehingga keefektifan aroma terapi lavender menurunkan nyeri haid terbukti efektif.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa usia responden terbanyak berusia 17-25 tahun sebanyak 70%, status pernikahan responden terbanyak belum menikah sebanyak 70%. Skala nyeri haid responden sebelum dilakukan intervensi skala nyeri sedang (4-6) sebanyak 85% responden, dan skala nyeri ringan (1-3) sebanyak 15 % responden. Skala nyeri haid *post-test* terbanyak skala nyeri ringan (1-3) sebanyak 80% responden, dan skala nyeri sedang (4-6) sebanyak 20% responden. Hasil penelitian diperoleh sebelum dan sesudah diberikan aroma

terapi lavender terdapat penurunan nyeri haid/*disminore* pada civitas RS Salak Bogor yang ditunjukkan oleh penurunan nilai *mean*. Pada data *pre test* didapatkan nilai 4,2 dan mengalami penurunan menjadi 2,9 dan nilai *p-value* yaitu 0,000.

### Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi

### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada seluruh pihak terkait yang sudah membantu dan berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini.

### Pendanaan

Pendanaan bersumber dari peneliti.

### References

- Lestari, O. Efektivitas senam *disminore* dan abdominal stretching terhadap *disminore* dai SMAN <https://doi.org/10.36341/jomis.v5i1.1445>
- Larasati TA dan Alatas F. “*Disminore* Primer dan Faktor Risiko *Disminore* Primer pada Remaja.” *Majority*, Volume 5, Nomor 3. 2016.
- Herawati R. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (*Disminore*) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian.” *Journal UPP*. 2017.
- Oyoh dan Sidabutar J. “Menurunkan *Disminore* Primer melalui Hipnoterapi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama.” *Jurnal Keperawatan* Volume 3 Nomor 2. 2015.
- Singh, N., Bhalla, M., Jager, P., Gilca, M., An Overview on *Aswagandha*: a *rasayana* (*rejuvena*) of *ayurveda*. *Afr J Tradit Complement Altern Med*. (2011) 8(S):208-213. doi: 10.4314/ajtcam.v8i5S.9
- Sadiman. “Analisis Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian *Disminore*”. *Jurnal Kesehatan*, Volume VIII, Nomor 1, hlm 41-49. 2017.
- Hamlin, Amy S., and T Michelle Robertson. "Pain and Complementary Therapies." *Critical Care Nursing Clinics of North America*, vol. 29, no. 4, 2017, pp. 449-460.
- Zamanifar S, Bagheri-Saveh MI, Nezakati A, Mohammadi R, Seidi J. The Effect of Music Therapy and Aromatherapy with Chamomile-Lavender Essential Oil on the Anxiety of Clinical Nurses: A Randomized and Double-Blind Clinical Trial. *J Med Life*. 2020;13(1):87-93. doi:10.25122/jml-2019-0105
- Damayanti N, Hadiati T. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi terhadap Tingkat *Insomnia* Lansia. *Diponegoro Medical Journal (JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO)* [Online]. 2019 Oct;8(4):1210- 1216. <https://doi.org/10.14710/dmj.v8i4.25367>.
- Ramadhian, Zettira. Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko *Insomnia*. *Jurnal Majority*, 2017.
- Vitrianingsih. *Essensial Oli Lavender* Sebagai Terapi Komplementer dalam Penanganan Nyeri Menstruasi (*Disminore*) <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/2019>.
- Yunianingrum, E., Widyastuti, Y., Margono, Pengaruh Kompres Hangat dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri *Disminore* Primer Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren As Salafiyah dan Pondok Pesantren Ash-Sholihah Sleman. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes: 2018.
- Lowdermilk, Perry, Cashion, *Keperawatan Maternitas Edisi 1*. Indonesia: Elsevier Mosby: 2016.