

**EFEKTIFITAS AROMATERAPI LAVENDER DENGAN KOMBINASI
MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI
MENSTRUASI PADA REMAJA**

(Di MTs Tarbiyatus Shibyan Pondok Pesantren Nurul Jadid Sampang)

MANUSKRIP



Oleh

ERLIANA

NIM. 19153010010

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
STIKes NGUDIA HUSADA MADURA
2023**

**EFEKTIFITAS AROMATERAPI LAVENDER DENGAN KOMBINASI
MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI
MENSTRUASI PADA REMAJA**

(Di MTs Tarbiyatus Shibyan Pondok Pesantren Nurul Jadid Sampang)

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh

ERLIANA

NIM. 19153010010

Disetujui tanggal:

03 Agustus 2023

Pembimbing

Alis Nur Diana, S.ST., M.Kes.

NIDN. 0729068502

EFEKTIFITAS AROMATERAPI LAVENDER DENGAN KOMBINASI MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA

(Di MTs Tarbiyatus Shibyan Pondok Pesantren Nurul Jadid Sampang)

Erliana, Alis Nur Diana

ABSTRAK

Dismenore adalah kondisi sewaktu haid atau menstruasi yang mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan ditandai dengan nyeri di daerah perut maupun panggul. Hasil studi pendahuluan di MTs Tarbiyatus Sibyan Pondok Pesantren Nurul jadid. didapatkan sebanyak 20 orang (90%) remaja putri mengalami *Dismenorea* dengan keluhan paling sering merasakan nyeri pada daerah bawah perut yang menjalar ke pinggul. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh aromaterapi lavender dengan kombinasi *massage effleurage* terhadap nyeri menstruasi pada remaja di MTs Tarbiyatus Shibyan Pondok Pesantren Nurul Jadid Sampang.

Penelitian ini adalah penelitian *pre experimental design* jenis *one grup pretest and posttest design*. Penelitian dilakukan di di MTs Tarbiyatus Shibyan Pondok Pesantren Nurul Jadid Sampang. Sampel siswi kelas VII, VIII dan IX. Besar sampel sebanyak 20 orang. Pengambilan subjek menggunakan metode *non-probability sampling*. Variabel independen adalah aromaterapi lavender dengan kombinasi *massage effleurage*, variabel dependen adalah nyeri menstruasi. Instrumen menggunakan skala nyeri NRS. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*. Penelitian ini telah dilakukan uji Kelaikan Etik yang dilaksanakan oleh KEPK STIKES Ngudia Husada Madura.

Hasil analisa data dengan uji *wilcoxon signed rank test* menunjukkan dengan tingkat kemaknaan 0,05 di dapatkan hasil $p\text{-value} = 0,000$. Karena $p\text{-value} < \alpha$ maka nilai H1 diterima dengan demikian disimpulkan bahwa ada perbedaan nyeri menstruasi antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender dengan kombinasi *massage effleurage* pada remaja Di MTs Tarbiyatus Shibyan Pondok Pesantren Nurul Jadid Sampang.

Berdasarkan hasil diatas disarankan untuk menangani nyeri haid dengan pemberian aromaterapi lavender dengan kombinasi *massage effleurage* sebagai salah satu pengobatan alternatif yang mudah dilakukan dan praktis

Kata kunci : Nyeri Haid, Aromaterapi Lavender, *Massage Effleurage*.

THE EFFECTIVENESS OF LAVENDER AROMA THERAPY WITH A COMBINATION OF MASSAGE EFFLEURAGE ON THE INTENSITY OF MENSTRUATION PAIN IN ADOLESCENTS

(Study at MTs Tarbiyatus Shibyan Pondok Pesantren Nurul Jadid Sampang)

Erliana, Alis Nur Diana

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a condition during menstruation or menstruation which interferes with activities and requires treatment characterized by pain in the abdomen or pelvis. The Preliminary study results at MTs Tarbiyatus Sibyan Pondok Pesantren Nurul Jadid. It was found that 20 people (90%) of young women had dysmenorrhea with the most frequent complaint of feeling pain in the lower abdomen that radiates to the hips. The aim of the study is to analyze the effect of lavender aromatherapy with a combination of massage effleurage on menstrual pain in adolescents at MTs Tarbiyatus Shibyan Pondok Pesantren Nurul Jadid Sampang.

This research was a pre-experimental design with one group pretest and posttest design. The research was conducted at MTs Tarbiyatus Shibyan Pondok Pesantren Nurul Jadid Sampang. Samples of class VII, VIII and IX students. The sample size was 20 people. Subject taking using non-probability sampling method. The independent variable was lavender aromatherapy with a combination of effleurage massage, the dependent variable was menstrual pain. The instrument use the NRS pain scale. Data analysis used the Wilcoxon signed rank test. This research has carried out an Ethical Clearance test by KEPK STIKES Ngudia Husada Madura.

The results of data analysis using the Wilcoxon signed rank test showed that with a significance level of 0.05, the p -value = 0.000 was obtained. Because the p -value $< \alpha$, the value of H_1 was accepted, thus it be concluded that there was a difference in menstrual pain between before and after being given lavender aromatherapy with a combination of effleurage massage in adolescents at MTs Tarbiyatus Shibyan Pondok Pesantren Nurul Jadid Sampang.

Based on the results above, it is suggested to treat menstrual pain by administering lavender aromatherapy with a combination of effleurage massage as an alternative treatment that is easy to do and practical

Keywords : *Menstrual Pain, Lavender Aromatherapy, Massage Effleurage.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat, baik fisik maupun psikologis. Pada laki-laki sudah mulai mampu menghasilkan *sperma* dan pada perempuan sudah mulai terjadinya menstruasi (Rakhmawati & Fithra Dieny, 2013),

Menstruasi atau Haid mengacu kepada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Menurut Proverawati et al., (2009), saat Menstruasi biasanya mengalami nyeri perut, yang biasa disebut dengan *dismenore*. *Dismenore* (*dysmenorrhea*) berasal dari bahasa Yunani. Kata *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal; *meno* yang berarti bulan; dan *orrhea* yang berarti aliran. Jadi

dapat disimpulkan bahwa *Dismenore* adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu Haid atau Menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul (Mokoginta et al., 2021).

Menurut WHO pada tahun 2014 Prevalensi *Dismenorea* pada remaja dan wanita muda di beberapa negara cukup tinggi, prevalensi *Dismenorea* berada pada rentang 40-90%. *Dismenorea* memiliki dampak yang cukup besar terhadap performa akademik, sosial dan aktivitas olahraga remaja sekitar 8,86% remaja yang mengalami *Dismenorea* berat tidak hadir di sekolah dan sebanyak 67,8% remaja menarik diri dari kegiatan sosial, akademik, dan olahraga (WHO, 2014) Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi dengan angka kejadian *Dismenorea* di Indonesia adalah sekitar 54,89% (Kemenkes RI, 2015). Sedangkan

kondisi ideal *Dismenorea* di Indonesia adalah 40,10%

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 09 Desember 2022 terhadap 21 remaja putri kelas VII, VIII, IX di MTs Tarbiyatus Sibyan Pondok Pesantren Nurul Jadid. dengan wawancara, didapatkan sebanyak 20 orang (90%) remaja putri mengalami *Dismenorea* dengan keluhan paling sering merasakan nyeri pada daerah bawah perut yang menjalar ke pinggul ketika menstruasi, dan 1 orang (10%) remaja putri lainnya tidak merasakan *Dismenorea* ketika menstruasi. Selain itu adanya keterangan dari pengurus asrama putri bahwa banyak siswi yang sering meminta obat anti nyeri ketika menstruasi dan terkadang sampai meminta untuk beristirahat di kamar saat merasakan *Dismenorea*. berdasarkan hasil studi pendahuluan diatas menunjukkan bahwa masih tingginya remaja putri kelas VII, VIII, IX di MTS tarbiyatus sibyan pondok pesantren nurul jadid. yang mengalami *Dismenorea*.

Penyebab *Dismenorea* sampai saat ini masih belum jelas, tetapi dari beberapa penelitian terdahulu menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *Dismenorea* adalah faktor *internal* meliputi usia *menarche*, siklus menstruasi, stress dan *hormon*. Sedangkan faktor *eksternal* meliputi aktivitas fisik, status gizi, wanita perokok, mengkonsumsi alkohol, (Puspitasari, 2014). Nyeri saat haid menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang di sekolah, sehingga dapat mengganggu produktivitas. (Made & Dewi, 2013). Karakteristik menstruasi seperti usia *menarche*, siklus menstruasi, juga dapat mempengaruhi kejadian *Dismenorea*.

Berbagai cara dilakukan seorang remaja untuk meringankan nyeri menstruasi yang dirasakan baik secara *farmakologis* maupun *non farmakologis*. Pemberian obat anti nyeri seperti *ibuprofen* merupakan contoh terapi

farmakologis. Terapi *non farmakologis* dapat dilakukan dengan cara menarik nafas dalam, istirahat teratur, kompres air hangat, dan menghirup *essential oil aromaterapi*. Saat ini, penggunaan aromaterapi dalam bentuk lilin ataupun *essential oil* sering digunakan karena diketahui mempunyai banyak manfaat selain sebagai salah satu pilihan terapi *non farmakologis* (Rizki Hanifa, Ratna, 2016).

Berdasarkan penelitian melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi gejala *Dismenorea*, status gizi juga merupakan faktor risiko terjadinya *Dismenorea* karena sejumlah lemak tubuh berperan penting dalam pemeliharaan siklus *ovulasi* normal sehingga terlalu banyak dan sedikit lemak akan mempengaruhi kesehatan *reproduksi*. Asupan *vitamin* dan mineral juga dapat mengurangi gejala *Dismenorea*. *Suplementasi Vitamin B1* dan *kalsium* juga dapat mengurangi nyeri menstruasi (Swandi & Isnaini, 2021).

Lavender merupakan salah satu tumbuhan yang seringkali digunakan bunganya untuk pembuatan aromaterapi. Kandungan utama yang dimiliki oleh lavender adalah *linalyl asetat* dan *linalool* yang dapat membuat efek relaksasi. Saat ini di Indonesia, aromaterapi *lavender* banyak digunakan sebagai campuran teh herbal, sabun mandi, produk kecantikan hingga minyak aromaterapi. Berdasarkan uraian di atas, penulis merasa perlu meneliti lebih lanjut tentang hal ini. Penelitian *literature review* digunakan dengan memakai beberapa literatur yang melakukan penelitian terkait untuk mengetahui efektivitas penggunaan aromaterapi lavender dalam menurunkan *intensitas* nyeri menstruasi. Penelitian ini bertujuan *menganalisis literature* mengenai efektivitas penggunaan aromaterapi lavender terhadap penurunan *intensitas* nyeri menstruasi (Wibawati, 2021).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre-eksprimen* Variabel independen Aromaterapi Lavender. dan variabel dependen Nyeri Menstruasi. Populasi dalam penelitian ini 20 siswi dari MTS Tarbiyatus Shibyan Pondok Pesantren Nurul Jadid Sampang yang mengalami disminorhea dan jumlah sampel Sebanyak 19 siswi dari MTs Tarbiyatus Shibyan Pondok Pesantren Nurul Jadid Sampang Sampang yang mengalami disminorhea.. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* Instrument penelitian menggunakan skala nyeri NRS analisa data menggunakan *Wilcoxon signed rank test*.

HASIL PENELITIAN

Data umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Remaja di MTs Tarbiyatus Shibyan

Kelompok Usia	Frekuensi	Persentase (%)
13	8	42,1
14	4	21,1
15	7	36,8
Total	19	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1 di atas menjelaskan bahwa usia remaja di MTs

Tarbiyatus Shibyan Pondok Pesantren Nurul Jadid Sampang hampir setengahnya berusia 13 tahun sejumlah 8 (42,1%) .

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Siklus Menstruasi Remaja di MTs Tarbiyatus Shibyan

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase(%)
Normal	19	100,0
Total	19	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 2 di atas menjelaskan bahwa siklus menstruasi remaja di MTs Tarbiyatus Shibyan Pondok Pesantren Nurul Jadid Sampang seluruhnya dengan siklus menstruasi normal sejumlah 19 (100%) .

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama Menstruasi Remaja di MTs Tarbiyatus Shibyan

Lama Menstruasi	Frekuensi	Persentase(%)
6 hari	1	5,3
7 hari	14	73,7
8 hari	1	5,3
9 hari	1	5,3
10 hari	1	5,3
15 hari	1	5,3
Total	19	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 3 di atas menjelaskan bahwa lama menstruasi remaja di MTs Tarbiyatus Shibyan Pondok Pesantren Nurul Jadid Sampang sebagian besar dengan

lama menstruasi selama 7 hari sejumlah 14 (73,7%) .

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Interval Nyeri Menstruasi Remaja di MTs Tarbiyatus Shibyan

Interval Nyeri Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
1 hari	1	5,3
2 hari	10	52,6
3 hari	7	36,8
8 hari	1	5,3
Total	19	100,0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4 di atas menjelaskan bahwa interval nyeri menstruasi pada menstruasi remaja di MTs Tarbiyatus Shibyan Pondok Pesantren Nurul Jadid Sampang sebagian besar dengan interval nyeri menstruasi selama 2 hari sejumlah 10 (52,6%).

Data Khusus

Tabel 5 Tabulasi Silang Berdasarkan Tingkat Nyeri Menstruasi Remaja di MTs Tarbiyatus Shibyan sebelum dan sesudah intervensi

No. Kategori Nyeri	Skala NRS					
	sebelum		sesudah		Total	
	F	%	F	%	F	%
1. Tidak Nyeri	0	0	7	100	7	100%
2. Nyeri ringan	0	0	12	100	12	100%
3. Nyeri sedang	8	100	0	0	8	100%
4. Nyeri sedang	7	100	0	0	7	100%
5. Nyeri berat	4	100	0	0	4	100%
6. Nyeri sangat berat	0	0	0	0	0	0
Total	19	100	19	100	38	100%

Uji Wilcoxon P-Value = 0,000 < α (α = 0,05)

Berdasarkan tabel 5 di atas

menjelaskan bahwa tingkat nyeri menstruasi remaja di MTs Tarbiyatus Shibyan Pondok Pesantren Nurul Jadid Sampang sebelum diberikan intervensi seluruhnya dalam kategori nyeri sedang sejumlah 8 (100%). Tingkat nyeri menstruasi remaja di MTs Tarbiyatus Shibyan Pondok Pesantren Nurul Jadid Sampang setelah diberikan intervensi seluruhnya dalam kategori nyeri ringan sejumlah 12 (100%).

Hasil uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan massage effleurage terhadap tingkat nyeri selama menstruasi diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 (p < 0,05) sehingga dinyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan, atau dengan kata lain kombinasi aromaterapi lavender dan massage effleurage memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri selama menstruasi

PEMBAHASAN

Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender dengan Kombinasi *Massage Effleurage* Pada Remaja Di Mts Tarbiyatus Shibyan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri menstruasi remaja di Mts Tarbiyatus Shibyan sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender dengan kombinasi *Massage Effleurage* sebagian besar dalam kategori nyeri sedang sejumlah 8 (100%) dan kategori nyeri berat sejumlah 4 (100%).

Menstruasi yang dialami disertai dengan keluhan nyeri haid (*dismenore*) sangat umum terjadi. Saat nyeri haid mengalami ketidaknyamanan selama hari pertama atau hari kedua menstruasi seperti menusuk yang terasa diperut bagian bawah dan paha dengan berbagai tingkatan mulai dari yang sekedar pegal-pegal di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Nyeri haid dapat menimbulkan dampak seperti tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar. Remaja melakukan

penanganan hanya dengan beristirahat dan tidak melakukan apa-apa ketika mengalami nyeri haid meskipun tidak tahan terhadap nyeri haid yang dialaminya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Cristiana (2020) Hasil penelitian yang dilakukan di Asrama Putri STIKes Banyuwangi Kabupaten Banyuwangi pada Putri Asrama menunjukkan bahwa *dismenore* dapat disimpulkan sebagian besar 19 remaja (58%) mengalami *dismenore* kategori sedang.

Selain itu menurut penelitian Sari (2019) Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *massage effleurage* lebih dari separuh (73,9%) mahasiswi pada kelompok *eksperimen* mengalami nyeri sedang saat haid. *Dismenore* merupakan rasa nyeri saat menstruasi yang mengganggu kehidupan sehari-hari wanita dan mendorong penderita untuk melakukan pemeriksaan atau konsultasi ke dokter, atau datang ke bidan (Christiana et al., 2020)

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri menstruasi adalah usia *menarche*. Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar remaja berusia *menarche* pada usia 13 tahun sejumlah 11 (55%). Usia tersebut sebagai permulaan menstruasi pada seorang gadis selama masa pubertas. Sehingga hal tersebut dapat menyebabkan remaja kurangnya pengetahuan dalam strategi penanganan atas keluhan pada menstruasi yang dialaminya. Usia remaja yang labil secara emosi ditambah dengan ketidaktahuan tentang strategi penanganan nyeri haid. Semakin muda seseorang, persepsi tentang mengatasi rasa sakit belum siap. Selain itu, jika *menarche* terjadi pada usia yang lebih awal dari biasanya, dimana organ reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan *serviks* masih terlalu sempit, hal ini mengakibatkan penggumpalan darah mejadi sulit untuk keluar sehingga menimbulkan nyeri saat haid.

Hal ini sejalan dengan penelitian Saputra *et al* (2021) bahwa responden pada remaja

tidak mampu menjawab pada poin penanganan dan pencegahan nyeri haid (*dismenore*) tersebut sehingga ketika diwawancarai tentang apa yang dilakukan saat nyeri haid mereka menjawab tidak melakukan apa-apa sampai mengganggu aktivitas sehari harinya bahkan ada yang sampai ijin tidak mengikuti pelajaran sekolah karena *dismenore* tersebut. Penyebab rendahnya remaja putri mencari pertolongan kesehatan untuk kasus nyeri haid karena informasi yang telah terbentuk sebelumnya dari lingkungan sekitar. Edukasi tepat oleh keluarga diperlukan agar para remaja tidak cenderung mengabaikan nyeri haid (*dismenore*).

Hal ini didukung oleh Pustikawaty R (2020) dimana seseorang mengalami menstruasi pertama kali pada umur 12-13 tahun. Terjadinya *menarche* pada seseorang menunjukkan bahwa kadar *estrogen* dan *progesteron* sudah memadai untuk menginduksi perkembangan uterus. Hal ini sesuai dengan penelitian Idaningsih & Oktarini (2020) bahwa nyeri haid terjadi

sejak usia pertama kali datangnya menstruasi disebabkan oleh faktor intrisik uterus dan berhubungan erat dengan ketidak seimbangan hormon *steroid* seks *ovarium*, yaitu karena produksi hormon *prostaglandin* yang berlebih pada *fase sekresi* yang menyebabkan perangsangan pada otot-otot polos *endometrium*. Sedangkan nyeri haid skunder adalah nyeri yang disebabkan oleh *simptom* penyakit *ginekologi* seperti *endometriosis* atau *fibroid*.

Intensitas Nyeri Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender dengan kombinasi Massage Effleurage Pada Remaja Di Mts Tarbiyatus Shiblyan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri mesntruasi remaja di Mts Tarbiyatus Shiblyan Pondok Pesantren Nurul Jadid Sampang setelah diberikan intervensi seluruhnya dalam kategori tidak nyeri sejumlah 7 (100%) dan kategori nyeri ringan sejumlah 12 (100%). Hal ini berarti sebagian besar mengalami penurunan, ini terjadi karena adanya manfaat dari aromaterapi

lavender yang diberikan kepada remaja terhadap intensitas nyeri.

Pemberian aromaterapi lavender pada remaja mengalami nyeri haid merupakan penanganan nyeri non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri haid. Hal ini karena remaja merasa rileks dan nyaman bahkan remaja bisa tertidur karena rasa nyeri haid yang dirasakan oleh remaja dapat berkurang. Pada saat seseorang melakukan relaksasi dengan baik dan didukung dengan lingkungan yang tenang maka hal tersebut akan memberikan efek terhadap penurunan intensitas nyeri.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021) Berdasarkan hasil penelitian sesudah diberikan aromaterapi lavender, nyeri yang dialami mahasiswi dari 20 remaja yang mengalami kenaikan tidak ada, yang menurun sebanyak 14 remaja. Hal ini berarti sebagian besar mengalami penurunan, ini terjadi karena adanya manfaat dari aromaterapi lavender yang diberikan kepada mahasiswi terhadap intensitas nyeri. Sejalan dengan hasil

penelitian Mokoginta et al., (2020) di Kotamobagu menunjukkan bahwa nyeri *dysmenorrhea* setelah diberikan pemberian aromaterapi bunga lavender nyeri sedang (40,9%).

Aromaterapi lavender mempunyai pengaruh terhadap intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*). Pada aromaterapi lavender terdapat kandungan utamanya yaitu *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. (Nuraeni et al., 2021). Hal ini didukung penelitian Christiana & Jayanti (2020) bahwa aromaterapi lavender bekerja dengan mempengaruhi kerja otak, saraf penciuman yang berhubungan langsung dengan *hipotalamus*, bagian otak yang mengontrol sistem kelenjar yang mengatur hormon yang mempengaruhi aktivitas tubuh, dan memfasilitasi kerja sistem *limbik* yang terkait dengan sirkulasi darah. Respon bau yang

dihasilkan dari aromaterapi akan merangsang kerja sel *neurokimia* otak. Oleh karena itu, bau yang menyenangkan akan menstimulasi *thalamus* untuk mengeluarkan *enkefalin* yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami

dan menghasilkan perasaan tenang. Selain menggunakan aroma terapi lavender dapat juga dikombinasikan dengan *massage effleurage*. Menurut Rusyanti dan Ismiyati (2019) menyatakan bahwa tehnik *massage effleurage* ini efektif untuk mengurangi nyeri haid. Keberhasilan perlakuan *massage effleurage* untuk nyeri haid menghasilkan peningkatan sirkulasi darah dan saraf sensorik untuk mencegah rasa sakit menyebar. Pijatan ini juga melepaskan endorfin dan enkefalin yang dapat mengurangi rasa sakit atau nyeri, meningkatkan kenyamanan, merilekskan, melenturkan otot, dan mengurangi kecemasan pada pasien.

Hal ini didukung penelitian Zuraida & Aslim (2020) bahwa berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid pada remaja putri setelah

diberikan *massage effleurage* selama 5 menit adalah 1,60. Nilai standar deviasinya adalah 0,507 berada pada nyeri ringan. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 15 remaja dengan rata-rata nyeri terendah adalah 1 dan tertinggi adalah 2. Hal ini terlihat bahwa *massage effleurage* dapat menurunkan nyeri haid.

Perbedaan Nyeri Menstruasi Antara Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender dengan kombinasi Massage Effleurage Pada Remaja Di Mts Tarbiyatus Shiblyan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji statistik *wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan 0,05 di dapatkan hasil *p-value* = 0,000. Karena *p-value* < α maka nilai H1 diterima dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nyeri menstruasi antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender dengan kombinasi *massage effleurage* Pada Remaja Di Mts Tarbiyatus Shiblyan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi aroma lavender dengan kombinasi *massage effleurage* dapat

menurunkan intensitas skala nyeri pada remaja yang mengalami nyeri menstruasi.

Pemberian terapi aroma lavender dengan kombinasi *massage effleurage* dalam pelaksanaannya menghirup dengan lembut, pelan dan dalam posisi yang nyaman, hingga responden yang sedang merasakan nyeri haid merasa nyaman dan rileks. Hal ini terjadi karena peningkatan sirkulasi darah, penurunan stress dan meredakan otot yang kaku sehingga nyeri akan terasa berkurang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh dalam penurunan skala nyeri haid. Hal ini disebabkan pada saat seseorang menghirup aromaterapi lavender, molekul yang mudah menguap (*volatile*) dari minyak tersebut dibawa ke sel-sel reseptor dihidung. Ketika molekul-molekul tersebut menempel pada rambut-rambut halus di hidung, maka terjadilah suatu pesan *elektrokimia* yang akan ditransmisikan melalui saluran *olfactory* ke otak kemudian ke sistem limbik. Dimana akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan *hormon serotonin* dan *hormon*

endorphin, yang mana fungsi *hormon serotonin* yaitu dapat memperbaiki suasana hati sedangkan *hormon endorphin* sebagai penghilang rasa sakit alami serta menghasilkan perasaan rileks, tenang dan senang. 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 haid. Selain itu adanya kombinasi *massage effleurage* setiap orang apabila dipijat akan merasakan rasa nyaman, relaksasi dan tidak akan memfokuskan perhatiannya kepada nyeri yang terjadi. Hal ini juga yang dialami remaja, dimana mereka mengatakan bahwa saat diberikan *massage effleurage* mereka mengatakan nyerinya berkurang dan ada yang tidak mengalami nyeri setelah di *massage*. Pemijatan dapat memberikan tekanan yang menghangatkan otot *abdomen* dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Dan saat dilakukan pemijatan *effleurage* tubuh akan merangsang untuk melepaskan

senyawa *Endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Dewi & Septiani, 2022).

Hal ini didukung oleh Salsabila *et al* (2022) bahwa aromaterapi lavender memiliki 2 kandungan utama yaitu *linalool* ($C_{10}H_{18}O$) dan *linalyl* asetat ($C_{12}H_{20}O_2$) yang berperan aktif pada proses relaksasi dan menyebabkan kontraksi otot menurun sehingga membuat pengguna merasa relax dan intensitas nyeri juga berkurang. Sifat *antiinflamasi* lavender dapat dikaitkan dengan penghambatan sintesis *prostaglandin*. *Linalool* dan *linalyl* asetat dalam minyak lavender membuat aktivitas sistem saraf simpatik menurun pada otot polos *ileum marmot*. *Massage effleurage* dianggap efektif dalam mengatasi nyeri karena berdasarkan *Gate Control Theory* *impuls* nyeri dapat diatur serta dihambat oleh pertahanan disepanjang sistem saraf pusat. *Impuls* nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan *impuls* nyeri dihambat saat sebuah pertahanan ditutup. *Massage effleurage* dilakukan sebagai upaya menutup pertahanan tersebut sehingga dapat

menghilangkan nyeri. *Massage effleurage* juga dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda sakit alami dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Hasanah et al., 2022)

Hal ini sejalan dengan penelitian (Hasanah et al., 2022) Berdasarkan tabel 3 membuktikan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid pada kelompok *eksperimen* sebelum dilakukan *massage effleurage* yaitu 5,30, rata-rata intensitas nyeri haid sesudah dilakukan *massage effleurage* yaitu 3,00. Hal ini membuktikan bahwa adanya penurunan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan *massage effleurage* yaitu 2,30. Sedangkan rata-rata intensitas nyeri haid sebelum (*pre-test*) pada kelompok kontrol yaitu 4.70, rata-rata intensitas nyeri haid sesudah (*post-test*) pada kelompok kontrol yaitu 3.52. Hal ini membuktikan bahwa adanya penurunan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol (Hasanah et al., 2022).

KESIMPULAN

1. Sebelum di berikan Aromaterapi Lavender Dengan kombinasi

Massage Effluerage sebagian besar dalam kategori sebanyak sejumlah 8 (100%) dan kategori nyeri berat sejumlah 4 (100%)

2. Sesudah di berikan intervensi pemberian Aromaterapi Lavender dengan Kombinasi *Massage Effluerage* seluruhnya dalam kategori tidak nyeri sejumlah 7 (100%) dan kategorinnyeri ringan sejumlah 12 (100%). Hal ini berarti sebagian besar mengalami penurunan, ini terjadi karena adanya manfaat dari Aromaterapi Lavender dengan kombinasi *Massage Effluerage* yang di berikan dan lakukan kepada remaja terhadap intensitas nyeri Dismenorea
3. Ada perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian aroamaterapi lavender dengan kombinasi *massage effleurage* pada remaja di MTs Tarbiyatus Shibyan Pondok Pesantren Nurul Jadid Sampang.

Saran

Melalui hasil penelitian ini diharapkan remaja mampu menangani nyeri haid melalui pemberian aroma terapi lavender dengan kombinasi *massage effleurage* sebagai salah satu pengobatan alternatif yang mudah dilakukan dan praktis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariningtyas, N., Uluwiyatun, & Adhisty, Y. (2019). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dysmenorrea Pada Siswi SMK Negeri 2 Sewon Bantul Tahun 2017. Kesehatan "Samodra Ilmu,"* 10(2), 204–215.
- Dale septalia, dewinny, & Dale Ananda, E. (2019). *psikologi kebidanan*. pustaka baru press.
- Handayani, & Rahayu. (2014). *Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Menstruasi. Jurnal Maternity and Neonatal. Jurnal Maternity and Neonatal, 1(4)*, 161–171.
- Made, & Dewi, S. (2013). *Pengaruh dismenorea pada remaja*. 323–329.
- Mokoginta, F., Jama, F., & Padhila, N. I. (2021). *Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer. Window of Nursing Journal, 1(2)*, 113–122
- Muhammadiyah, U., Pekalongan, P., Mustaghfiroh, L., & Widyastuti, W. (2021). *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Penerapan Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. Seminar Nasional Kesehatan, 2021*.
- Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). *Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhoea) pada Mahasiswi Tingkat II. Jurnal Keperawatan Silampari, 5(1)*, 178–185.
- Pawiyarni, P. (2022). *Hubungan Lama Penggunaan, Status Gizi, Aktifitas Fisik Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Akseptor KB Suntik 1 Bulan. SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia, 2(1)*, 253–258.
- Pumi Keta, D., Kesehatan, F., Fort De Kock, U., & Barat Indonesia, S. (2020). *Pengaruh Kombinasi Yoga Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek. Maternal Child Health Care, 2(2)*, 151–162.
- Purwati, Y., & Sarwinanti. (2015). *Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenorea pada siswi SMA negeri 1 kasihan bantul yogyakarta. Keperawatan, November, 2014–2015*.
- Rakhmawati, A., & Fithra Dieny, F. (2013). *Wanita Dewasa Muda. Journal of Nutrition College, 2(1)*, 214–222.
- Rizki Hanifa, Ratna, D. (2016). *perbedaan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri yang melakukan yoga dan tidak melakukan di asrama ngudi wuluyo. akademik kebidanan ngudi waluyo ungaran*
- Rompas Sefty, & Lenny, G. (2019). *Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Jurnal Keperawatan, 7(1)*.
- Ruspita, rika, Susanti, K., & Rahmi, R. (2022). *kesehatan reproduksi pada remaja*. gosyen publishing.
- Salamun, S. A. A., & Mentari, M. (2021). *Pengaruh Terapi Pijat Dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah, 7(2)*, 61–68.
- Salsabila, H., Indahwati, L., & Kusumaningtyas, D. (2022). *Literature Review: Efektivitas Aromaterapi Lavender (Lavandula angustifolia) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri*

- Menstruasi. Journal of Issues in Midwifery*, 6(2),
- Swandi, I., & Isnaini, W. (2021). *Pencegahan Gangguan Menstruasi Melalui Perancangan Buku Interaktif Nutrisi Tepat Bagi Remaja Putri. REKA MAKNA: Jurnal Komunikasi Visual*, 02(1), 97–104.
- Wati, Y. S., & Ardini, Y. D. (2021). *Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lavender dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 10 Pekanbaru. JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(1), 42–51.
- Wibawati, F. H. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi di SMK Kesehatan Pelita Kabupaten Bogor. Jurnal Ilmiah Wijaya*, 13(2), 1–10.
- Yusiana, M. A., Silvianita, M., Saputri, T., & Kediri, S. R. B. (n.d.). *Perilaku Personal Hygiene Remaja Puteri pada Saat Menstruasi perilaku personal hygiene remaja puteri pada saat menstruasi personal hygiene behavior female teenager when to menstruating*. 14–19.
- Zamrodah, Y. (2016). *Pendahulu*. 15(2), 1–23.
- Idaningsih, A., & Oktarini, F. (2020). *Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(2), 55. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i2.923>
- Marika, A., Mu, N., & Widyawati, M. N. (2018). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Semarang. Poltekkes Kemenkes Semarang. http://repository.poltekkesmg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=13713&keywords=*
- Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). *Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi Tingkat II. Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 178-185.
- Pustikawaty, R. (2020). *Pengaruh aromaterapi lavender terhadap skala nyeri haid siswi kelas x sekolah menengah atas negeri 1 sungai ambawang kabupaten kubu raya. ProNers*, 3(1).
- Salsabila, H., Indahwati, L., & Kusumaningtyas, D. (2022). *Literature Review: Efektivitas Aromaterapi Lavender (Lavandula angustifolia) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi. Journal of Issues in Midwifery*, 6(2), 76-87.