

**PENGARUH PEMBERIAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP
TINGKAT NYERI HAID (*DISMENOIRE* PRIMER) DI ASRAMA PUTRI
STIKES BANYUWANGI TAHUN 2020**

Indah Christiana¹, Dwi Jayanti²

- 1) Dosen DIII Kebidanan STIKES Banyuwangi, email: indahchristiana@yahoo.co.id
2) Mahasiswa S1 keperawatan STIKES Banyuwangi

ABSTRACT

Dismenore adalah rasa nyeri menyertai haid, yang dapat mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari. Salah satu pengobatan non farmakologis untuk *dismenore* adalah pemberian aroma terapi lavender. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore* primer) di Asrama Putri STIKes Banyuwangi 2020.

Desain penelitian menggunakan *pra eksperimental* dengan *one group pre and post test*. Sampel pada penelitian ini yaitu semua penghuni asrama putri STIKes Banyuwangi yang mengalami (*dismenore* primer) sejumlah 33 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar checklist. Kemudian dianalisa menggunakan uji *wilcoxon* dengan taraf signifikan 0,05.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 33 responden sebelum dilakukan pengobatan terapi aroma lavender 58% (19 responden) mengalami *dismenore* sedang, dan setelah dilakukan pengobatan terapi aroma lavender sebagian besar 58% (19 responden) mengalami *dismenore* ringan. Dari perhitungan SPSS 24 *for windows* dengan uji *wilcoxon* diperoleh nilai *Asymp.Sig.(2tailed)* = 0,000 < α 0,05 maka H_0 ditolak H_a diterima yang artinya ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore* primer).

Aroma terapi lavender efektif untuk tingkat nyeri haid (*dismenore* primer), yang mudah dan sederhana bisa dilakukan dimana saja dan oleh siapa saja. Membutuhkan alat tungku, korek api, lilin, cairan lavender dan air hangat, maka disarankan untuk penderita *dismenore* melakukan penghirupan uap aroma terapi lavender ini agar skala nyeri saat menstruasi dapat berkurang bahkan hilang.

Kunci : Aroma Terapi Lavender, Dismenore

PENDAHULUAN

Nyeri haid / *dismenore* adalah keluhan ginekologi akibat

ketidakseimbangan progesterone dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang hormone

paling sering terjadi pada wanita (Manuaba, 2010). Nyeri saat haid menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari – hari, keluhan ini berkaitan dengan tidak masuk sekolah atau bekerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas (Manuaba, 2010). Penanganan nyeri haid dapat dilakukan secara farmakologis ataupun non farmakologis salah satunya dengan pemberian aromaterapi lavender. Terapi ini dapat menimbulkan rangsangan yang menyenangkan dengan pelepasan endorphin (Potter, 2011), karena *dismenore* bukanlah penyakit melainkan kelainan fisik yang timbul karena kelainan rongga panggul yang sangat mengganggu aktivitas (Bobak, 2012).

Menurut WHO (2012) wanita yang mengalami *dismenore* sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat. Di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi *dismenore* sebesar 59,7%, yang mengeluh nyeri berat 12%, 37% nyeri sedang dan 49% nyeri ringan. *Dismenore* juga menyebabkan 14% remaja tidak masuk sekolah (Gui-zhou H, 2010). Di Indonesia pada tahun 2015 kejadian *dismenore* sebesar 64,25% terdiri dari *dismenore* primer 54,89% dan *dismenore* sekunder 9,36% (Harunriyanto, 2012). Berdasarkan studi

pendahuluan yang dilakukan di asrama STIKes Banyuwangi pada tanggal 1-3 April 2020, melalui pengisian kuesioner kepada seluruh penghuni asrama Putri, dari 10 responden yang menilai tingkat nyeri saat haid, 5 responden mengalami nyeri ringan, 3 responden mengalami nyeri sedang, 2 responden mengalami nyeri berat.

Dismenore adalah nyeri haid yang merupakan gejala dan bukan penyakit. Gejala *dismenore* bervariasi dari satu wanita ke wanita lainnya, namun secara umum tanda dan gejala *dismenore* yaitu nyeri perut pada bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung dan kaki bagian bawah. Nyeri haid muncul 1-2 hari sebelum haid atau pada awal haid, nyeri terasa hebat atau konstan. Beberapa wanita juga mengalami gejala lain yang menyertai seperti perut kembung, diare, mual dan muntah, sakit kepala, pusing serta lemah, lesu dan kurang energi. *Dismenore* dibedakan menjadi dua yaitu *dismenore* primer dan sekunder. *Dismenore* primer adalah nyeri haid yang muncul tanpa kelainan apapun pada organ genital, biasanya terjadi 12 bulan atau lebih setelah *menarche*. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh peningkatan prostaglandin, yang diproduksi di lapisan rahim. Peningkatan prostaglandin memicu kontraksi Rahim atau uterus.

Secara alami, rahim cenderung mengalami kontraksi yang lebih kuat selama menstruasi. Kontraksi rahim ini bisa menimbulkan keluhan nyeri. Selain itu, kontraksi rahim yang terlalu kuat dapat memberikan tekanan pada pembuluh darah di sekitarnya dan menyebabkan aliran darah ke jaringan otot dari rahim berkurang. Jika jaringan otot ini kekurangan oksigen akibat kekurangan suplai darah, keluhan nyeri bisa muncul. *Dismenore* sekunder adalah nyeri haid yang disertai kelainan genetik anatomis (Manuaba, 2010).

Dampak *dismenore* pada remaja putri antara lain: kenyamanan terganggu, aktivitas menurun, pola tidur terganggu, nafsu makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan konsentrasi belajar. Nyeri juga mempengaruhi status emosi perasaan, mudah tersinggung, depresi dan kecemasan (Kazior, 2010). Bentuk *dismenore* yang banyak dialami remaja adalah pegal-pegal atau sesak pada perut bagian bawah. Rasanya sangat tidak nyaman sehingga menyebabkan iritabilitas, lekas marah, mual, muntah, penambahan berat badan, perut kembung, sakit punggung, sakit kepala, jerawat, ketegangan, lesu, dan depresi.

Pengobatan *dismenore* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu

farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologi merupakan terapi dasar pertama bagi remaja penderita *dismenore* dengan pemberian obat anti inflamasi (NSAID) yang menghambat pembentukan prostaglandin selama dua sampai tiga hari dalam siklus menstruasi (Woo & McEnaeny, 2010). Non farmakologi: yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid dengan penggunaan aromaterapi (Lavenbree, 2013). Aromaterapi merupakan salah satu cara mengobati tubuh atau menyembuhkan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (Jaelani, 2009). Aroma terapi 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 (Vender, 2009). Aromaterapi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan minyak lavender. Minyak lavender yang memiliki banyak manfaat karena terdiri dari beberapa bahan. Dalam 100 gram bunga lavender terdiri dari beberapa bahan, seperti: essential oil, alpha-linalool, borneol, linalyl acetate. Yang bertindak sebagai relaksasi dan obat penenang sehingga dapat digunakan

dengan terapi pereda nyeri (*dismenore primer*). (Setiono dan Hidayati. 2013).

Berdasarkan uraian di atas maka penelitian ini tertarik untuk meneliti “Pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri (*dismenore primer*) di Asrama Putri STIKes Banyuwangi Tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan masalah dan tujuan penelitian yang hendak dicapai maka

jenis penelitian ini adalah penelitian *eksperimental* dan menggunakan desain penelitian *pra eksperimen* dengan bentuk rancangan “*one-group pre test-post test.*” Dalam penelitian ini responden yang mengalami *dismenore* diobservasi sebelum dilakukan terapi aroma lavender, kemudian diobservasi lagi setelah diintervensi kemudian dibandingkan hasilnya.

Bentuk rancangan penelitian digambarkan sebagai berikut:

Subjek	Pra	Perlakuan	Pasca-test
K	O Waktu I	I Waktu 2	OI Waktu 3

Keterangan:

- K : Subjek (pasien yang mengalami *dismenore*)
- O : Observasi *dismenore* sebelum pemberian terapi lavender
- I : Intervensi (terapi aroma terapi lavender)
- OI: Observasi *dismenore* setelah pemberian terapi lavender

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penghuni asrama wanita

STIKes Banyuwangi yang mengalami (*dismenore primer*) saat menstruasi yang berjumlah 33 responden. Dengan menggunakan teknik *sampling total sampling*.

Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Match Pairs Test*. Uji ini digunakan jika uji normalitas data tidak berdistribusi normal.

HASIL

1. Karakteristik Responden berdasarkan Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Prosentase (%)
Normal	21	64
Lama	12	36
	33	100

Sebagian besar responden yaitu sebanyak 21 responden (64%) mengalami siklus menstruasi normal

2. Karakteristik Responden berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
17 tahun	1	3
18 tahun	7	21
19 tahun	17	51
20 tahun	7	21
21 tahun	1	3
	33	100

Sebagian besar 17 responden (52%) berusia 19 tahun.

3. Karakteristik Responden berdasarkan Umur *Menarche*

Umur <i>Menarche</i>	Frekuensi	Prosentase (%)
11 Tahun	3	9
12 Tahun	5	15
13 Tahun	12	37
14 Tahun	9	27
15 Tahun	3	9
16 Tahun	1	3
	33	100

Hampir setengahnya 12 responden (37%) mengalami *menarche* pada usia 13 tahun.

4. Karakteristik Dismenore sebelum diberikan Aroma Terapi Lavender

<i>Dismenore</i> sebelum diberikan Aroma Terapi Lavender	Frekuensi	Prosentase (%)
Nyeri Ringan	8	24
Nyeri Sedang	19	58
Nyeri Berat	6	18
	33	100

Sebagian besar responden lavender mengalami nyeri *dismenore* sebanyak 19 responden (58%) sebelum dilakukan perlakuan aroma terapi dengan kategori sedang.

5. Karakteristik *Dismenore* setelah diberikan Aroma Terapi Lavender

<i>Dismenore</i> setelah diberikan Aroma Terapi Lavender	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak Nyeri	8	24
Nyeri Ringan	19	58
Nyeri Sedang	5	15
Nyeri Berat	1	3
	33	100

Sebagian besar responden sebanyak 19 responden (58%) sesudah dilakukan pemberian aromaterapi

lavender mengalami nyeri *dismenore* dengan kategori ringan.

6. Pengaruh pemberian Aroma terapi lavender terhadap tingkat nyeri Haid (*Dismenore primer*) di Asrama Putri STIKes Banyuwangi.

Distribusi frekuensi tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberi perlakuan aroma terapi lavender.

Aroma Terapi Lavender	Tingkat Nyeri				Total
	Tidak Nyeri	Ringan	Sedang	Berat	
Sebelum	0 (0 %)	8 (24%)	19 (58%)	6 (18%)	33 (100%)
Sesudah	8 (24%)	19 (58%)	5 (15%)	1 (3%)	33 (100%)

HASIL ANALISA DATA STATISTIK

Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan software SPSS 24 for Windows, pengaruh aroma terapi

lavender terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore primer*) di Kabupaten Banyuwangi tahun 2020.

Wilcoxon Signed Ranks Test

Test Statistics ^a	
	post tingkat nyeri - pre tingkat nyeri
Z	-5,657 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Dari hasil probalitasnya $< \alpha$ (0,000 < 0,05) artinya hubungan kedua variabel tersebut signifikan. Kesimpulan yang dapat di ambil dari permasalahan tersebut adalah H_a diterima H_0 ditolak artinya ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap tingkat nyeri haid (*Dismenore primepar*) di Asrama Putri

STIKes Banyuwangi Kabupaten Banyuwangi Tahun 2020.

PEMBAHASAN

1. *Dismenore* Sebelum Diberikan Perlakuan Aroma terapi lavender

Hasil penelitian yang dilakukan di Asrama Putri STIKes Banyuwangi Kabupaten Banyuwangi pada Putri

Asrma menunjukkan bahwa *dismenore* dapat disimpulkan sebagian besar 19 responden (58%) mengalami *dismenore* kategori sedang.

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 (Manuaba, 2011). Nyeri sewaktu haid disebut *dismenore*, nyeri dapat terasa sebelum, selama, dan sesudah haid. Dapat bersifat kolik atau terus-menerus (Sastrawinata, 2014). Salah satu faktor yang berkaitan dengan *dismenore* primer adalah usia <30 tahun (Grandi, et al, 2016). Umur adalah variable penting yang mempengaruhi respon nyeri (wahit.et al, 2015 dalam Romy, 2014). Rasa nyeri yang dirasakan beberapa hari sebelum haid dan saat haid biasanya disebabkan oleh peningkatan sekresi hormon prostaglandin. Semakin tua seseorang, semakin sering menstruasi dan semakin lebar serviks, semakin sedikit sekresi hormon prostaglandin. Selain itu, *dismenore* nantinya akan hilang seiring dengan penurunan fungsi saraf rahim akibat penuaan (Ika novia & Nunik, 2014). Dengan bertambahnya usia, nyeri haid akan berkurang dan hilang dengan sendirinya (Proverawati & Misaroh, 2013). *Dismenore* primer dapat

ditemukan pada wanita muda usia 15-25 tahun dan akan hilang pada usia akhir 20-an atau 31-an tanpa ditemukan kelainan genital pada pemeriksaan ginekologi (Yustianingsih, 2014 dalam Romy, 2015).

Dari hasil penelitian pada diagram 5 diketahui bahwa 17 responden 52% berusia 19 tahun, dimana 19 tahun termasuk remaja. Dari teori diatas peneliti berasumsi bahwa hal ini dapat terjadi karena remaja memiliki ambang nyeri yang rendah, sehingga dengan sedikit nyeri dapat mengalami nyeri. Dan juga remaja yang labil secara emosi ditambah dengan ketidaktahuan tentang proses *dismenore*, hal ini mudah berkembangnya *dismenore*. Selain itu, stres dan ketegangan emosional yang disebabkan oleh tugas sekolah dapat memengaruhi rasa sakit. Responden dalam penelitian ini mengalami *dismenore* minimal 5 tahun sejak *menarche*, dalam waktu 5 tahun responden sudah bisa beradaptasi dengan nyeri haid setiap bulannya.

Teori lain menjelaskan bahwa dari usia *menarche* juga dapat menjadi faktor penyebab yang dapat menyebabkan terjadinya *dismenore*, hal ini dikarenakan usia *menarche* yang lebih muda atau lebih awal yaitu kurang dari 12 tahun lebih rentan mengalami *dismenore* pada

saat menstruasi. (Proverawati & Misaroh, 2013). Usia *menarche* yang terlalu muda (12 tahun) dimana alat reproduksi belum berkembang sempurna dan masih terdapat penyempitan pada leher rahim, nyeri saat haid akan terjadi karena alat reproduksi belum bekerja secara maksimal (Rosenthal, 2013). Usia *menarche* berbeda-beda pada setiap individu dan wilayah tempat tinggal, namun usia *menarche* dapat dikatakan normal jika terjadi pada usia 12-14 tahun (Susanti, 2014).

Hasil penelitian Eka Rahmadhayanti dan Anur Rohmin tahun 2016 menunjukkan adanya hubungan antara umur *menarche* dengan *dismenore*. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian (Beddu, 2013) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara umur *menarche* dengan *dismenore*.

Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa usia *menarche* yang lebih muda akan berpengaruh terhadap terjadinya *dismenore*. Ini dapat terjadi karena, 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 menjadi sulit untuk keluar sehingga menimbulkan nyeri saat haid.

Dari hasil kuisioner yang diberikan responden, dalam upaya mengurangi nyeri haid yang mereka rasakan, responden mengaku meminum obat, makan coklat, tidur sebagai pereda nyeri untuk mengurangi *dismenore*, baik ringan sampai sedang maupun berat, penatalaksanaan *Dismenore*, bila nyeri terus dibiarkan maka dapat menyebabkan nyeri bertambah, dan mengganggu aktivitas belajar. Dampak *dismenore* pada Asrama Wanita STIKes Banyuwangi antara lain: kenyamanan terganggu, aktivitas menurun, pola tidur terganggu, nafsu makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan konsentrasi belajar. Nyeri *dismenore* jika tidak segera ditangani akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga perlu segera dilakukan tindakan atau terapi.

2. *Dismenore* Sesudah Diberikan Perlakuan Aroma Terapi Lavender

Hasil penelitian yang dilakukan di asrama putri STIKes Banyuwangi Kabupaten Banyuwangi, setelah diberikan terapi lavender menunjukkan bahwa sebagian besar 19 responden (58%) mengalami *dismenore* ringan.

Dismenore primer / Nyeri haid primer terjadi pada 90% wanita dan biasanya dirasakan setelah mereka *menarche* dan berlanjut hingga pertengahan 20-an atau hingga mereka memiliki anak. Sekitar 10% penderita tidak dapat mengikuti aktivitas sehari-hari. Nyeri terjadi sesaat sebelum atau bersamaan dengan permulaan menstruasi dan berlangsung selama beberapa jam, meski dalam beberapa kasus bisa berlangsung beberapa hari. Sifat nyeri adalah spasme yang berdekatan, biasanya terbatas pada perut bagian bawah, tetapi bisa menjalar ke pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa sakit, mual, muntah, sakit kepala, diare, lekas marah dan sebagainya dapat ditemukan. Gadis dan remaja putri dapat mengalami nyeri haid primer karena nyeri tersebut terjadi tanpa penyebab yang dapat diidentifikasi. Nyeri haid primer hampir selalu hilang setelah wanita tersebut melahirkan anak pertamanya, sehingga diduga penyebabnya adalah rahim yang agak kecil pada wanita yang tidak pernah melahirkan, tetapi teori ini tidak pernah terbukti (Hermawan, 2012).

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Untuk pengobatan farmakologis seperti

pemberian analgesik, pemberian antispasmodik, pemberian estrogen dan progesteron, serta pemberian suplemen. Sedangkan untuk pengobatan non farmakologis seperti kompres hangat, air minum, pijat, nafas dalam, dan senam ringan digunakan terapi Aroma (Kumalasari & Andhyantoro, 2012). Aromaterapi adalah metode yang menggunakan minyak esensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosional, spiritual, serta mengurangi rasa sakit dan kecemasan. Aromaterapi dapat diberikan dengan cara inhalasi, pijat, difusi, kompres atau peredam (Solehati & Kosasih, 2015). Aromaterapi 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 ke sistem sirkulasi darah (Vender, 2014). Terapi aroma yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan minyak lavender. Minyak lavender memiliki banyak manfaat karena terdiri dari beberapa bahan, seperti: minyak atsiri, alpha-linalool, berneool, berneol, linalyl acetate. Yang berperan sebagai relaksasi dan obat penenang sehingga dapat

digunakan dengan terapi pereda nyeri (dismenore primer) (Setiono dan Hidayati, 2013).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marlinda (2013) tentang pengaruh pemberian terapi Aroma lavender terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri, jumlah responden pada kelompok intervensi 15 mengalami penurunan. Berdasarkan hasil penelitian di Asrama Putri STIKes Banyuwangi tahun 2020 ditemukan bahwa tingkat nyeri haid responden mengalami penurunan yaitu responden yang mengalami nyeri berat menurun hingga nyeri sedang (6 responden), responden yang mengalami nyeri sedang menurun menjadi nyeri ringan (19 responden), responden yang mengalami nyeri ringan menurun menjadi tidak nyeri (8 responden), sedangkan responden yang mengalami nyeri berat dan tidak mengalami penurunan tingkat nyeri (berat) setelah diberikan pengobatan (1 responden), karena selama proses perawatan aromaterapi lavender responden tidak dapat atau mengalami kesulitan menghirup secara maksimal dan serius sehingga intervensi terapi aroma lavender yang diberikan tidak efektif dalam menurunkan ambang nyeri. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan persepsi nyeri pada masing-masing responden,

bagaimana responden merespon nyeri saat dismenore. Bisa juga karena beberapa responden yang mengalami nyeri memerlukan intensitas yang lebih tinggi dalam melakukan perawatan aromaterapi lavender atau bahkan tidak dapat diatasi dengan terapi lavender sesuai prosedur yang telah diberikan. Hal ini dipengaruhi oleh perlakuan yang dilakukan pada 33 responden dengan memberikan terapi aromaterapi lavender untuk tingkat nyeri haid (dismenore primer) selama 1 kali sehari, namun sebaiknya tidak melakukan proses ini jika penderita asma.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aroma terapi lavender dapat menurunkan intensitas skala nyeri haid primer di asrama wanita. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis penelitian. Penurunan intensitas nyeri cukup baik karena terjadi perubahan penurunan skala nyeri yang berat menjadi sedang, sedang ke ringan, dan yang ringan tidak lagi merasakan nyeri haid.

3. Pengaruh pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap *Tingkat Nyerin Haid (Dismenore Primer) Di Asrama Putri STIKes Banyuwangi Tahun 2020*

Berdasarkan hasil uji wilcoxon dengan SPSS 24 for windows diperoleh

taraf signifikan 0,000 yaitu $<\alpha = 0,05$ (0,000 $<0,05$), sehingga terdapat pengaruh pemberian terapi aroma lavender terhadap tingkat nyeri haid (dismenore primer) di asrama putri STIKes Banyuwangi tahun 2020.

Nyeri saat menstruasi terjadi karena adanya jumlah prostaglandin $F2\alpha$ yang berlebihan dalam darah menstruasi yang merangsang hiperaktivitas uterus. Peningkatan prostaglandin menyebabkan kontraksi miometrium meningkat, sehingga aliran darah menstruasi berkurang dan otot dinding rahim mengalami iskemik dan disintegrasi endometrium (Morgan dan Hamilton, 2012). Meski secara umum tidak berbahaya, dismenore seringkali menyebabkan penurunan produktivitas dan kualitas hidup wanita yang mengalaminya (Proverawati & Misaroh, 2009). Dismenore yang parah dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga memaksa penderitanya untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaan atau kehidupan sehari-hari selama beberapa jam atau beberapa hari setiap bulan (Syafudin, 2011).

Salah satu penanganan dismenore adalah dengan menghirup aroma terapi lavender yang dapat memicu keluarnya hormon endorphin yang dianggap sebagai pembunuh alami untuk nyeri

(Kumalasari, 2012). Ini karena saat melakukan perawatan aromaterapi lavender, tubuh akan memproduksi endorphin. Endorphin adalah neuropeptida yang diproduksi oleh tubuh saat rileks. Endorphin diproduksi di otak dan sumsum tulang belakang. Hormon ini dapat bertindak sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak yang menciptakan rasa nyaman dan meredakan nyeri saat kontraksi. Sehingga pengobatan aromaterapi lavender akan efektif dalam mengurangi masalah nyeri khususnya dismenore (Achmad Suparto, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Matsumoto (2013) menyatakan bahwa aromaterapi lavender dapat meningkatkan kerja saraf parasimpatis dan meningkatkan ketenangan setidaknya dalam 10 menit. Lavender dapat meningkatkan gelombang alpha di otak sehingga tubuh menjadi rileks dan mengurangi rasa sakit (Sharma, 2009).

Penerapan aromaterapi lavender yang diberikan dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan estradiol yang memicu penurunan kecemasan (Fukui, 2011). Aroma lavender juga dapat memodulasi aktivitas cyclic adenosine monophosphate (cAMP) yang memberikan efek sedatif. Aroma lavender yang dihirup kemudian ditangkap oleh saraf penciuman dan akan

diteruskan ke sistem saraf pusat dan sistem limbik yaitu fungsi emosi otonom (Matsumoto, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Pustikawaty (2016) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memiliki pengaruh dalam menurunkan skala nyeri dismenore. Ini karena ketika seseorang menghirup aromaterapi lavender, molekul volatil dalam minyak dibawa ke sel reseptor di hidung. Ketika molekul-molekul ini menempel pada rambut hidung, pesan elektrokimia dikirim, yang dikirim melalui saluran penciuman ke otak dan kemudian ke sistem limbik. Dimana akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon serotonin dan endorphin yang menghasilkan perasaan rileks dan tenang.

Dari hasil penelitian ditemukan adanya pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri haid (dismenore primer). Penelitian sebelum dan sesudah dilakukan terapi aroma lavender yaitu dismenore berat pada saat pre test 6 responden (18%), saat post test menurun menjadi 1 responden (3. %). Pada kategori sedang dismenore pada saat pre test 19 responden (58%), saat post test menurun menjadi 5 responden (15%). Hanya 8 responden (24%) yang mengalami dismenore ringan saat pre-test, sedangkan post-test meningkat

menjadi 19 responden (58%). Dan selama post test ada 8 responden (24%) yang tidak mengalami dismenore lagi. Hal ini bisa terjadi karena saat diberikan aromaterapi lavender, pihak Asrama Wanita melakukannya dengan antusias dan dengan sungguh-sungguh mengikuti petunjuk dari peneliti.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi aroma lavender dapat menurunkan intensitas skala nyeri di asrama wanita yang mengalami dismenore. Pemberian terapi aroma lavender merupakan salah satu penanganan dismenore yang dapat dilakukan oleh siapa saja di rumah. Penghirupan Uap tuangkan setengah air panas ke dalam mangkuk dan tambahkan 5-10 tetes minyak lavender. Letakkan wajah di atas kompor sekitar 7-10 cc, tutup mata, dan hirup asapnya hingga baunya hampir hilang, pengobatan ini bisa dilakukan sehari sekali, pengobatan ini sebaiknya tidak dilakukan pada penderita asma.

Dibutuhkan alat khusus untuk melakukannya. Tungku, lilin, korek api, air hangat, minyak lavender. Perawatan ini tidak memiliki efek samping jangka pendek atau jangka panjang bagi tubuh, sehingga aman untuk dilakukan siapa saja kapan saja dan terbukti efektif mengurangi nyeri haid atau dismenore.

KESIMPULAN

Tingkat nyeri haid (*dismenore*) sebelum dilakukan pemberian aroma terapi Lavender di asrama putri STIKes Banyuwangi tahun 2020 sejumlah 19 responden (58%) dalam kategori nyeri sedang.

Tingkat nyeri haid (*dismenore*) sesudah dilakukan pemberian aroma terapi lavender di asrama putri STIKes Banyuwangi tahun 2020 sejumlah 19 responden (58%) dalam kategori nyeri ringan.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon dengan SPSS 24 for windows diperoleh taraf signifikan 0,000 bahwa $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$) maka H_0 diterima H_1 ditolak yang artinya ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap tingkat nyeri haid (*Dismenore primer*) di asrama putri STIKes Banyuwangi tahun 2020 .

DAFTAR PUSTAKA

- A.Aziz. 2012. *Riset Keperawatan dan Teknik Ilmiah Edisi 2.Kesehatan*. Jakarta: Selamba Medika
- Andarmoyo, S. 2013. *Konsep dan Prosedur Keperawatan Nyeri*, Yogyakarta: Ar-Ruzz
- Anurogo. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Anonimous. 2012. Mirobehuter Tersedia di <http://www.Microbehuterr.com/2012/06/27/the-hemo-cytometer-counting-chamber/> di akses tanggal 12 September 2020
- Asmadi. 2014. *Teknik Prosedur Keperawatan: Konsep dan Apikasi Kebutuhan Dasar Klien*, Jakarta: Selamba Medika
- Baziad, A. 2009. *Kontrasepsi Hormonal*. Jakarta: PT. Bina Pustaka
- Bazid. 2013. *Endokrinologi:Edisi III*. Jakarta : Media Aesculapius.
- Bobak. 2010. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- Hutosoit.A.S. 2012. *Panduan Praktik Pijat Aromaterapi Untuk Pemula*. Jakarta: PT. Gramedika Pustaka Utama
- Kumalasari & Andhyantoro. 2012. *Kehehatan Reproduksi Untu Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*, Jakarta: Erlangga
- Lestari, H. 2010. *Gambaran Dismenore Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama di Manado*. Jurnal Pediatri Volume 2
- Prasetyo, S. 2010. *Konsep dan Prosedur Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Grahailmu
- Prawirhardjo. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: YBPSP

-
- Prawirohardjo, S. 2013. *Ilmu Kandungan Edisi*. Jakarta: Bina Puspita
- Potter. 2013. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses, dan Praktik*, Jakarta: EGC
- Proverawati dan Misaroh. 2012. *Manarce Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Manuaba. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC
- Marsden, JS, et al. 2013. *Treatment for Primari Dysmenorrhea* Jul-Aug; 17(4):240-6
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. 2016. *Metode Penelitian Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika
- Sharma, S. 2009. *Aromaterapi*. Tangerang: Karisma
- Solehati, T & Kosasih, E.C. 2015. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT. Refika Aditama
- Tamsuri, 2010. *Konsep Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC
- Wiknjosastro, Hanifa. 2013. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirhardjo