

Aroma terapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) menurunkan nyeri haid pada remaja putri

Sri Rintani Sikumbang^{1*}, Siti Aisyah², Hasanah Pratiwi Harahap³, Sofia Salsabila⁴,
Sinta Anugra Putri⁵

^{1,2,3,4,5}Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL:

Riwayat Artikel:

Tanggal diterima, 22 Juli 2023

Tanggal direvisi, 29 November 2023


Tanggal dipublikasi, 30 Desember 2023

Kata kunci

Aromaterapi;

Bunga Lavender;

Dismenore;

 10.32536/jrki.v7i2.264

Key word:

Aromatherapy;

Lavender Flowers;

Dysmenorrhea;



ABSTRAK

Latar belakang: Salah satu gangguan yang paling sering terjadi saat menstruasi adalah nyeri haid atau dismenore. Dismenore dapat terjadi menjelang haid bahkan selama haid dan sesudah haid. Hal ini akan memengaruhi kesehatan reproduksi wanita dalam waktu jangka panjang. Faktanya masih banyak remaja yang kurang memahami tentang pentingnya mengenal organ reproduksi dan mengatasi nyeri haid yang dialami baik secara farmakologi maupun nonfarmakologis. **Tujuan penelitian:** untuk mengetahui efektivitas aroma terapi lavender terhadap nyeri haid di SMU Negeri I Dolok Masihul tahun 2022. **Metode:** Pre-Eksperimen (*One Group Pre-Post test design*). Populasi penelitian yaitu remaja putri SMU Negeri I Dolok Masihul sebanyak 125 orang remaja putri. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan jumlah sampling 30 orang. Analisis data menggunakan *Saphiro Wilk*, kemudian menggunakan uji *Paired T-Test*. **Hasil:** Rata-rata tingkat nyeri haid remaja putri sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah (5.71) dan rata-rata tingkat nyeri haid sesudah diberikan aromaterapi lavender adalah (2.43), jadi selisih tingkat nyeri (3.28). Hasil uji *Paired T-Test* menunjukkan bahwa hasil penelitian responden menggunakan aromaterapi lavender didapatkan nilai $\text{Sig. (2.tailed)} = 0.000 (<0.05)$ artinya ada perbedaan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender di SMU Negeri I Dolok Masihul. **Simpulan:** Bahwa ada perubahan intensitas nyeri yang dialami oleh remaja putri yang diberi perlakuan aromaterapi bunga lavender terhadap remaja putri di SMU Negeri I Dolok Masihul. Disarankan kepada remaja putri untuk menggunakan metode aromatherapi ini ketika mengalami haid, sebagai terapi nonfarmakologi dan meminimalkan penggunaan obat-obatan.

Background: One of the most common disorders during menstruation is menstrual pain or dysmenorrhea. Dysmenorrhea can occur before menstruation even during menstruation and after menstruation. This will affect women's reproductive health in the long term. The fact is that there are still many teenagers who do not understand the importance of knowing the reproductive organs and dealing with menstrual pain, both pharmacologically and non-pharmacologically. **Objective:** to determine the effectiveness of lavender aromatherapy against menstrual pain. **Methods:** Pre-Experiment (*One Group Pre-Post test design*). The population of the study was 125 female adolescents at SMA Negeri I Dolok Masihul. Sampling was done by purposive sampling with a total sample of 30 people. Data analysis using Shapiro Wilk. Then use the Paired T-Test. **Results:** the average menstrual pain level for young women before being given lavender aromatherapy was (5.71) and the average menstrual pain level for young women after being given lavender aromatherapy was (2.43), with a difference in menstrual pain levels (3.28). The results of the Paired T-Test showed that the results of the respondent's study using lavender aromatherapy obtained a $\text{Sig. (2.tailed)} = 0.000 (<0.05)$ meaning that there is a difference in the level of dysmenorrhea pain before and after being given lavender aromatherapy intervention at Dolok Masihul State Senior High School. **Conclusion:** That there is a change in the intensity of pain experienced by young women who were given lavender aromatherapy treatment for young women at SMA Negeri I Dolok Masihul.

Pendahuluan

Masa Remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis. Masa remaja yakni antara usia 10-19 tahun. Salah satu gangguan yang paling sering terjadi pada remaja saat menstruasi adalah nyeri haid (dismenore). Dismenore yaitu nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah dan terjadi sebelum, selama, atau sesudah menstruasi (Hikmah N et al, 2018).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenore* dengan (10-15 %) mengalami *dismenore* berat. Di seluruh dunia prevalensi *dismenore* telah dilaporkan sebesar (25%) hingga (97%) rata-rata (50%) dan hampir (20%) kasus terjadi rasa sakit yang sangat mengganggu/ melemahkan (S. I& R , 2019). Di Indonesia angka kejadian *dismenore* yaitu 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59,671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenore* primer dan 9,496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenore* sekunder (F.W. Ningtyas W,2019).

Dampak nyeri haid pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, terganggunya pola tidur, selera makan, hubungan interpersonal, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri juga memengaruhi status emosional terhadap alam perasaan remaja yang mengalami nyeri haid sehingga membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah (Puspita, 2019).

Penatalaksanaan nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara. Yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Penanganan *dismenore* dengan farmakologis biasanya menggunakan jenis obat-obatan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi. Sedangkan non farmakologis berupa aromatherapy, kompres hangat atau mandi air hangat, massage, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam (Puspita, 2019).

Aromaterapi dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat nyeri. Aromaterapi dapat memberikan efek santai, dan menenangkan, selain itu meningkatkan sirkulasi darah. Aromaterapi merupakan terapi yang murah dan aman untuk disminore. Nyeri haid dibagi menjadi nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. (Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri EA, 2020).

Penanganan nyeri haid (*dismenore*) dapat terbagi dalam 2 kategori yaitu penanganan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis seperti mengkonsumsi obat-obat *anti inflamasi nonsteroid* (NSAID). Penanganan nyeri secara nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk nyeri haid (*dismenore*) salah satunya dengan menggunakan aroma terapi lavender (Pustikawaty R, 2016). Aromaterapi adalah metode yang menggunakan minyak esensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spiritual (Solehati dan Kosasih, 2015).

Penelitian yang dilakukan Maharani Y dkk dengan judul Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Mahasiswa Stikes Madani Yogyakarta tahun 2016 menunjukkan adanya penurunan nyeri haid yang dialami oleh responden (Lela Ai, 2018).

Pada tanggal 28 September 2022 penulis mengumpulkan data awal di SMU Negeri I Dolok Masihul. Siswi di SMU Negeri I Dolok Masihul berjumlah 125 orang. Semua siswi sudah mengalami haid. Saat ditanya tentang siklus haid, lama haid dan organ apa yang terkait saat haid siswi tidak mengetahuinya. Namun ada siswi yang menanyakan mengapa menjelang haid dan saat haid mengalami nyeri. Nyeri yang dialami berbeda-beda tingkatannya menjelang haid, namun ada yang sama sekali tidak mengalami keluhan berkisar 13 orang. 7 orang lainnya ada yang mengatakan mengalami nyeri saat. Saat mengalami nyeri haid kebanyakan siswi minum obat untuk menghilangkan nyerinya. 5 orang siswi hanya rebahan saja sampai nyerinya reda. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas aromatherapy bunga lavender terhadap nyeri haid di SMU Negeri I Dolok Masihul.

* Korespondensi penulis.

Alamat E-mail: srintani@helvetia.ac.id

Metode penelitian

Metode penelitian ini adalah *Pre-Eksperimen (One Group Pre-Post test design)*. Populasi penelitian yaitu remaja putri SMU Negeri I Dolok Masihul sebanyak 125 orang remaja putri. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan jumlah sampling 30 orang. Analisis data menggunakan *Saphiro Wilk*, kemudian menggunakan uji *Paired T-Test* yaitu digunakan untuk mengetahui efektivitas aroma terapi lavender terhadap nyeri haid. Instrument penelitian yang digunakan adalah *flow sheet* untuk cara melakukan aromatherapi bunga lavender dan lembar observasi nyeri yaitu *Numeric Rating Scale (NRS)*, untuk menilai tingkatan nyeri yang dialami oleh remaja putri.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil penelitian disajikan dalam analisis univariat pada [Tabel 1](#).

Tabel 1. Hasil Analisis Univariat

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sebelum diberi	5.71	30	1.380	.522
	sesudah diberi aroma lavender	2.43	30	.976	.369

Berdasarkan [Tabel 1](#) dapat dilihat bahwa rata-rata tingkat nyeri haid remaja putri sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah (5.71) dan sesudah diberikan aromaterapi lavender adalah (2.43), selisih tingkat nyeri haid (3.28).

Uji normalitas data dilakukan sebelum uji analisis data. Hasil uji normalitas data dengan menggunakan Shapiro-Wilk pada [Tabel 2](#).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
sebelum diberi	.253	7	.197	.820	30	.064
sesudah diberi aroma lavender	.241	7	.200	.937	30	.609

[Tabel 2](#) memperlihatkan bahwa hasil uji normalitas *Shapiro Wilk* yaitu memiliki nilai signifikan lebih dari nilai alfa ($\alpha = 0,05$). Sehingga dapat dikatakan bahwa kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

Selanjutnya dilakukan uji pengaruh pemberian aroma terapi sebelum dan sesudah terhadap nyeri haid pada remaja. Analisis dilakukan dengan uji paired t-test disajikan pada [Tabel 3](#).

Tabel 3. Hasil Uji Paired t-test

Pair 1	Sebelum diberi- diberi aroma lavender	Paired Differences					T	df	Sig (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
		3.286	.756	.286	2.587	3.985	11.500	30	0.000

Hasil uji *paired t-test* pada [Tabel 3](#) penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri yang diberi aromaterapi lavender didapatkan nilai Sig. (2-tailed) = 0,00 ($<0,05$) artinya ada perbedaan signifikan antara tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender pada remaja putri.

Pembahasan

1. Rata-rata tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi Lavender.

Berdasarkan rata-rata tingkat nyeri haid remaja putri sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah (5.71) dan rata rata tingkat nyeri haid pada remaja putri sesudah diberikan araomaterapi lavender adalah (2.43), selisih tingkat nyeri haid (3.28).

Menurut peneliti hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu ([Maharani Y dkk, 2016](#)) yang berjudul " Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Mahasiswi Stikes Madani Yogyakarta" hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh aromaterapi bunga lavender terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*Dismenore*). Persamaan penelitian ini adalah desain penelitian *quasi eksperimen* dengan rancangan *pretest-posttest* dan menggunakan intervensi aromaterapi lavender. Sedangkan perbedaannya pada penelitian ini hanya menggunakan *one group*, dan terdapat perbedaan tempat, waktu, populasi, sampel jumlah dan jenis variabel penelitian.

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi X di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya *Pre-eksperimen* Hasil sebelum dilakukan aromaterapi bunga lavender didapatkan skala

nyeri terbanyak pada responden yaitu skala nyeri sedang 68,8%. Setelah dilakukan aromaterapi lavender didapatkan skala nyeri terbanyak pada responden yaitu skala nyeri ringan 75%. Pada uji *t-test paired* didapatkan hasil bahwa nilai $p=0.000$ (Lela Al, 2018).

Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan adanya perubahan tingkat nyeri haid pada kelompok aromaterapi lavender karena kandungan *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. (Pustikawaty R, 2016).

Menurut peneliti nyeri yang dialami oleh remaja putri SMU Negeri I Dolok Masihul sebanyak 30 responden. Hasil menunjukkan bahwa sebelum melakukan Teknik aromaterapi bunga lavender remaja putri 17 orang siswi mengalami nyeri haid sedang dan 13 orang siswi mengalami nyeri haid berat. Nyeri haid sangat mengganggu aktivitas siswi terutama susah berkonsentrasi saat belajar di kelas, setelah dilakukan aromaterapi bunga lavender pada remaja putri perbedaan dan penurunan intensitas nyeri menjadi 10 siswi nyeri sedang dan 20 siswi nyeri ringan. Artinya tidak ada lagi siswi yang mengalami nyeri berat.

Setelah diberikan aromaterapi bunga lavender yang dirasakan remaja putri adalah relaks dan tenang, sehingga persepsi terhadap nyeri haid menurun. Salah satu kandungan yang terdapat pada minyak lavender adalah *linalool* yang berperan sebagai efek relaksasi, dan *linolaal* merupakan kandungan aktif utama pada lavender yang berperan untuk menghilangkan rasa cemas, mengurangi stress dan menimbulkan perasaan rileks. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa aromaterapi bunga lavender merupakan salah satu alternative nonfarmakologi yang efektif untuk menurunkan nyeri haid. Sesuai dengan hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh aromaterapi bunga lavender terhadap penurunan nyeri haid pada Remaja Putri SMU Negeri I Dolok Masihul.

2. Perbedaan penurunan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi Lavender pada remaja putri di SMU Negeri I Dolok Masihul

Hasil uji *Paired T-Test* menunjukkan bahwa hasil penelitian responden menggunakan aromaterapi lavender didapatkan nilai *Sig. (2.tailed)* = 0.000 (<0.05) artinya ada perbedaan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender di SMU Negeri I Dolok Masihul.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Widiyawati yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan penurunan nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri dismenore pada siswi SMA N 5 Semarang (Widiyawati, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Lela didapatkan hasil nilai *p-value* 0,001 hal ini berarti ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri dismenore (Lela Al, 2018).

Penelitian Maharani menunjukkan ada pengaruh dan perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi bunga lavender terhadap penurunan intensitas nyeri haid (Dismenore). Persamaan penelitian ini adalah desain penelitian quasi eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest* dan menggunakan intervensi aromaterapi lavender. Karakteristik nyeri *dismenore* terbanyak sebelum dilakukan pemberian aromaterapi bunga lavender dalam skala nyeri sedang yaitu 65%. Sedangkan sesudah pemberian aromaterapi bunga lavender intensitas nyeri terbanyak adalah nyeri ringan yaitu 75%. Ada pengaruh yang sangat signifikan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri haid dengan nilai sig <0.05 yaitu sebesar 0,000 (Maharani Y dkk, 2016).

Penelitian ini mendukung hasil literatur review oleh Salsabila H, Indahwati L, dan Kusumangtyas D (2022) yang menunjukkan hasil aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi secara efektif. Selain itu, menurut Nasution N dan Manullang HF (2023) menyampaikan bahwa aromateapi lavender terbukti menurunkan tingkat dismenorea primer ($p=0,010$)

Aromaterapi adalah metode yang menggunakan minyak essensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spritual. Efek lainnya adalah menurunkan nyeri dan kecemasan. Minyak essensial atau minyak astiri yang bersifat menurunkan atau menghilangkan nyeri salah satunya adalah lavender (Solehati dan Kosasih, 2015).

Lavender adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pijatan. Lavender mengandung *linalool* yang memiliki efek menenangkan atau relaksasi. Lavender juga membantu meringankan insomnia, kecemasan dan depresi (Lela AI, 2018).

Aromaterapi lavender meningkatkan gelombang alfa di dalam otak, gelombang ini menggambarkan keadaan yang rileks pada seseorang dan akan menghilang apabila seseorang banyak pikiran atau dalam keadaan mental yang sibuk. Aromaterapi lavender juga memiliki rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa sakit frustrasi dan kepanikan (Lela AI, 2018).

Menurut peneliti terdapat keefektifan yang baik berdasarkan perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi bunga lavender terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Peneliti melakukan pendataan tingkat nyeri siswi menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah dilakukan aromatherapy. Terdapat 13 siswi nyeri berat dan 17 siswi nyeri sedang setelah diberikan aromaterapi bunga lavender terdapat perbedaan dan penurunan intensitas nyeri menjadi 10 siswi nyeri sedang, 15 siswi nyeri ringan dan 5 siswi tidak lagi mengalami nyeri.

Simpulan

Ada penurunan intensitas nyeri yang dialami oleh remaja putri yang diberi perlakuan aromaterapi bunga lavender di SMU Negeri I Dolok Masihul. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi bunga lavender dan merupakan salah satu alternative nonfarmakologi yang efektif untuk menurunkan nyeri haid.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada kepala sekolah SMU Negeri 1 Dolok Masihul, dan semua pihak yang sudah mendukung, serta Yayasan Institut Kesehatan Helvetia yang telah memberikan dana hibah dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- F.W. Ningtyas W. Hubungan Konsumsi Makan, Status Gizi, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Syndrome (PMS). *J Gizi Dan Kesehat.* 2019;3(1).
- Hikmah, N., Amelia, C. R. and Ariani D. Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. *J Issues Midwifery.* 2018;2(2).
- Lela AI&. pengaruh aromaterapi lavender terhadap dismenorea pada remaja putri. ISSN 2654-5411. 2018;1(1).
- Maharani Y dkk. Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswa Stikes Madani Yogyakarta. *J Kesehat Madani Med.* 2016;7(1).
- Nasution N, Manullang HF (2023). Pengaruh Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri; *Journal of Biology Education, Science & Technology.* Vol 6 No.1. DOI:<https://doi.org/10.30743/best.v6i1.6659>.
- Pustikawaty R. Pengaruh aromaterapi lavender terhadap skala nyeri haid siswi kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya. *J Univ Tanjungpura.* 2016;
- Puspita. Faktor Risiko yang Mempengaruhi Dismenore, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *Indones J Public Heal.* 2019;4(2).
- Salsabila H, Indahwati L, Kusumaningtyas D (2022). Literature Review: efektifitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi, *Journal of Issues in Midwifery*, Vol 6 No.2. DOI:<https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2022.006.02.2>
- S. I& R. massage effleurage menurunkan nyeri haid (dismenore). banten; 2019.

-
- Solehati, T., & Kosasih CE. Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas. Bandung: Refika Aditama; 2015.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri EA. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. J Nas Ilmu Kesehat. 2020;131.
- Widyawati. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. Semarang; 2017.