

## **PENGARUH AROMATERAPI LILIN LAVENDER TERHADAP TINGKAT DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI KEPERAWATAN**

**Fatma Jama<sup>1\*</sup>, Yusrah Taqiyah<sup>2</sup>, Najihah<sup>3</sup>**

<sup>12</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muslim Indonesia

<sup>3</sup>Jurusan Keperawatan Universitas Borneo Tarakan

\*Email : fatma.jama@umi.ac.id

### **Abstrak**

Dismenore merupakan hal yang sangat mengganggu aktivitas remaja dan jika tidak ditangani akan berdampak buruk bagi mereka. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh lilin aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenore primer pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pra-eksperimental, dengan desain *one group pretest-posttest design*. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *total sampling* dengan besar sampel sebanyak 30 responden. Uji hubungan dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0.05$ . Hasil penelitian ini menunjukkan nilai  $\rho = 0.000$ , dimana nilai  $\rho < \alpha$ , maka  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh lilin aromaterapi terhadap tingkat dismenore primer pada Mahasiswa Keperawatan UMI. Adapun saran dari penelitian ini adalah mengatasi nyeri bisa dilakukan dengan metode non farmakologis seperti melakukan teknik relaksasi dengan menggunakan lilin aromaterapi lavender tanpa harus mengonsumsi obat-obatan farmakologis, diharapkan sebaiknya mahasiswa dapat menggunakan pengobatan komplementer berupa lilin aromaterapi lavender.

**Kata kunci: Dysmenorrhea, Lilin Aromaterapi Lavender, Mahasiswa**

### **Abstract**

*Effects of Aromatherapy Lavender Candles on Primary Dysmenorrhea in Adult Students. Dysmenorrhea is a very disturbing thing for adolescents, and if left untreated, it will have a bad impact on them. Purpose This study aims to determine the effect of lavender aromatherapy candles on the level of primary dysmenorrhea in female students. This study uses a pre-experimental research type with a one-group pretest-posttest design. Determination of the sample in this study using non-probability sampling with the total sampling technique with a sample size of 30 respondents the relationship test was carried out using the Wilcoxon statistical test with a significance level of 0.05. The results of this study show a value of  $\rho = 0.000$ , where the value of is accepted. So, it can be concluded that there is an effect of aromatherapy candles on the level of primary dysmenorrhea in UMI Nursing Students. The suggestion from this study is that overcoming pain can be done using non-pharmacological methods, such as relaxation techniques using lavender aromatherapy candles, without having to take pharmacological drugs. It is hoped that students will be able to use complementary alternative treatments in the form of lavender aromatherapy candles.*

**Keywords: Dysmenorrhea, Lavender Aromatherapy Candle, Student**

## **Pendahuluan**

Remaja merupakan golongan usia individu yang dapat dikatakan sebagai golongan usia transisi yaitu di antara golongan bukan golongan dewasa namun juga bukan golongan usia anak – anak. Secara umum dipahami bahwa batasan usia remaja adalah 12-17 tahun. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak – anak ke masa dewasa, istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya dimulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 pada wanita. Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10 tahun sampai dengan 19 tahun menurut klasifikasi World Health Organization (WHO). Masa remaja awal dimulai pada saat anak – anak mulai matang secara seksual yaitu pada usia 13 sampai dengan 17 tahun, sedangkan masa remaja akhir meliputi periode setelahnya sampai dengan usia 18 tahun, yaitu usia dimana seseorang dinyatakan dewasa secara hukum.

Hormon menyebabkan berbagai perubahan pada remaja selama masa pubertas. Peristiwa yang penting selama masa pubertas adalah perubahan fisik seperti pertumbuhan badan yang cepat, penambahan berat badan, perubahan proporsi tubuh, munculnya tanda- tanda seks primer dan sekunder, serta perubahan psikis. Pengaruh peningkatan hormon yang

pertama muncul adalah pertumbuhan badan yang lebih cepat, terutama lengan dan tungkai, kemudian secara bertahap badan akan mendapatkan bentuk sesuai jenis kelamin. Selama masa pubertas, organ reproduksi dalam dan luar akan tumbuh dan berkembang hingga mencapai bentuk dan sifat seperti orang dewasa. Tanda seks primer pada perempuan dapat dilihat dari pertumbuhan yang cepat pada ovarium, uterus, vagina, labia dan klitoris. Pertumbuhan ini terus berlangsung hingga usia 19 atau 20 tahun. Berbeda dengan remaja laki – laki, sel telur pada remaja perempuan telah dihasilkan sejak dalam kandungan melalui proses yang disebut oogenesis. Setiap bulannya sejak pubertas, satu sel telur yang matang dikeluarkan dari ovarium dan siap dibuahi oleh sperma. Jika tidak ada sperma yang masuk maka sel telur akan dikeluarkan dari tubuh bersamaan dengan dinding uterus yang meluruh. Peristiwa ini disebut menstruasi.

Dalam rentang usia ini, remaja sedang mengalami proses perubahan menuju kematangan fisik dan mental emosional, di mana pada awal masa remaja ini mayoritas remaja putri mengalami mengalami menstruasi, (Sinaga, et al., 2017). Menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang wanita disebut *menarche*, biasanya terjadi pada usia sekitar 13 tahun.

Menstruasi adalah perubahan fisiologis dalam tubuh perempuan yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi akibat luruhnya dinding dalam rahim (endometrium) yang mengandung banyak darah. Menstruasi rata-rata terjadi selama 4 – 6 hari dan darah yang dikeluarkan sekitar 50 – 100 ml selama menstruasi, (Suarnianti, 2016).

Menstruasi merupakan hal wajar yang dialami seorang perempuan sehingga dipastikan bahwa semua perempuan yang normal pasti akan mengalami proses menstruasi. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah haid, di antaranya adalah nyeri haid atau Dismenorhea, (ER, 2018).

Dismenore berasal dari bahasa Yunani (Greek) *dys*, yang berarti sulit, nyeri, abnormal; *meno*, yang berarti bulan; dan *rhea*, yang berarti aliran atau arus, sehingga Dismenore didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit (*difficult menstrual flow*) atau menstruasi yang nyeri (*painful menstruation*), (ER, 2018). Dismenore terbagi menjadi dua, yaitu Dysmenorrhea primer dan Dysmenorrhea sekunder. Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang terjadi tanpa terdapat kelainan anatomis alat kelamin Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang terjadi tanpa

adanya kelainan ginekologi yang nyata. Menstruasi yang menimbulkan rasa nyeri pada remaja hampir semuanya disebabkan oleh Dismenore primer, (Aspiani, 2017). Timbul sejak haid pertama kali (*menarche*) dan keluhan sakit akan berkurang setelah menikah dan langsung hilang setelah hamil. Menurut ER (2018) Dismenore primer memiliki ciri khas sebagai berikut:

- 1) Waktu terjadinya 6 – 12 bulan setelah *menarche* (haid pertama).
- 2) Nyeri Pelvis atau perut bawah dimulai saat haid dan berakhir selama 8 – 72 jam.
- 3) *Low back pain*.
- 4) Nyeri paha di bagian medial atau anterior.
- 5) *Headache* (sakit kepala).
- 6) *Diarrhea* (diare).
- 7) Nausea (mual) atau vomiting (muntah).

Dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang berhubungan dengan kelainan anatomis yang jelas, (Lesmana, Goenawan, & Abdulah, 2017). Dismenore sekunder (*secondary dysmenorrhea*) dapat terjadi kapan saja setelah *menarche* (haid pertama), namun paling sering muncul di usia 20-an atau 30-an, setelah tahun – tahun normal siklus tanpa nyeri. Peningkatan prostaglandin dapat berperan pada Dismenore sekunder, namun secara

pengertian harus ada penyakit pelvis yang menyertai. Menurut ER (2018) Dismenore sekunder memiliki ciri khas sebagai berikut:

- 1) Terjadi pada usia 20-an atau 30-an, setelah siklus haid yang relatif tidak nyeri di masa lalu.
- 2) Infertilitas.
- 3) Darah haid yang banyak (*heavy menstrual flow*) atau perdarahan yang tidak teratur.
- 4) *Dyspareunia* (sensasi nyeri saat berhubungan seks).
- 5) *Vaginal discharge*.
- 6) Nyeri perut bawah atau pelvis di luar masa haid.
- 7) Nyeri yang tidak berkurang dengan terapi *nonsteroidal anti-inflammatory drugs* (NSAIDs).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat tinggi, dikatakan demikian karena diperkirakan >50% perempuan di semua negara mengalami nyeri menstruasi. Sumber menyebutkan di Amerika angka kejadian sebesar 60%, dan di Swedia sebesar 72% sedangkan di Indonesia sekitar 55% wanita usia produktif mengalami nyeri menstruasi ini walau sebenarnya pada umumnya kejadian ini tidak berbahaya namun sangatlah mengganggu wanita yang mengalami karena dalam keadaan beraktivitas seperti biasa wanita tersebut

mengalami gangguan rasa nyaman. Di Indonesia angka kejadian Dismenore sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% Dysmenorrhea primer dan 9,36% Dysmenorrhea sekunder, (Siagian, 2019).

Menurut beberapa laporan internasional prevalensi Dismenore sangat tinggi dan setidaknya 50% remaja putri mengalami Dismenore sepanjang tahun-tahun reproduktif. Suatu studi menyatakan akibat Dismenore tersebut sekitar 10% hingga 18% Dismenore adalah penyebab utama absen sekolah dan terganggu aktivitas lain, (Susanti, 2015).

Aromaterapi berasal dari dua kata, yaitu aroma dan terapi. Aroma berarti bau harum atau bau - bauan dan terapi berarti pengobatan. Sehingga aromaterapi adalah salah satu pengobatan penyakit dengan menggunakan bau - bauan yang umumnya berasal dari tumbuh - tumbuhan serta berbau harum, gurih, dan enak yang disebut minyak atsiri, Aromaterapi adalah suatu metode dalam relaksasi yang menggunakan minyak esensial dalam pelaksanaannya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spirit seseorang, (Solehati & Kosasih, 2015). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Universitas Warwick, Inggris, menemukan bahwa bau yang dihasilkan dari aromaterapi berkaitan dengan gugus

steroid di dalam kelenjar keringat yang disebut osmond yang mempunyai potensi sebagai penenang kimia alami yang akan merangsang neurokimia otak. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin. Enkefalin memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit alami. Enkefalin juga memiliki fungsi dalam menghasilkan perasaan yang sejahtera. Enkefalin seperti halnya endorfin merupakan zat kimia endogen (zat yang diproduksi oleh tubuh) yang berstruktur serupa dengan opioid, (Solehati & Kosasih, 2015).

Penanganan nyeri haid (Dysmenorrhea) dapat terbagi dalam 2 kategori yaitu penanganan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis seperti mengkonsumsi obat-obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID) yang dapat menghambat pembentukan prostaglandin, misalnya ibuprofen yang mana dapat mengurangi kram, (Pustikawaty, Hafizah, & Wulandari, 2015).

Penanganan secara non farmakologis yang dapat dilakukan untuk Dismenore adalah modulasi psikologis nyeri seperti relaksasi aromaterapi, hipnoterapi, imajinasi terbimbing dan distraksi. Bisa juga dengan modulasi sensorik nyeri seperti, *message*,

terapi musik, modifikasi lingkungan dan lainnya, (Solehati & Kosasih, 2015). Pemberian aromaterapi lavender merupakan tindakan terapeutik yang bermanfaat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis. Secara fisik baik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan. Hal tersebut juga sesuai dengan hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada siswa SMK Negeri 2 Sewon Bantul, (Ariningtyas, Uluwiyatun, & Adhistry, 2017). Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan minyak atsiri sebagai penghasil aromaterapi, pada penelitian ini bahan yang digunakan adalah aromaterapi dalam sediaan lilin. Hal ini guna mengetahui efektivitas lilin aromaterapi lavender terhadap Dysmenorrhea primer.

Di dalam bunga lavender terdapat kandungan 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, (Pustikawaty, Hafizah, & Wulandari, 2015). Bau berpengaruh secara langsung terhadap

otak seperti obat analgesik. Misalnya mencium bau aromaterapi lavender maka akan meningkatkan gelombang - gelombang alfa dalam otak dan dapat membantu tubuh untuk merasa rileks, (Ariningtyas, Uluwiyatun, & Adhistry, 2017). Berdasarkan studi awal yang dilakukan oleh tim peneliti menemukan bahwa penanganan dismenore dengan menggunakan aroma terapi lavender belum pernah dilakukan oleh mahasiswi tersebut dan masih sangat minimnya pengetahuan mereka tentang penanganan dismenore secara non farmakologi.

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian adalah *Quasi Experimental* dengan rancangan pre dan post test tanpa kelompok kontrol, untuk melihat Pengaruh Aromaterapi Lilin pada kelompok intervensi yang dilakukan Pemberian Aromaterapi Lilin Lavender. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh seluruh mahasiswa Program Studi pendidikan Ners Angkatan 2020 sebanyak 43 mahasiswi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive Sampling* pada *consecutive sampling*, semua subjek yang datang dan memenuhi kriteria pemilihan dimasukkan dalam penelitian sampai jumlah subjek yang diperlukan terpenuhi jumlah sampel

30 orang dengan menggunakan rumus slovin. Instrumen penelitian untuk mengukur skala nyeri yaitu *Numeric Rating Scale* dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

## Hasil

### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Usia Menarche dan Siklus Menstruasi**

Karakteristik	Jumlah	
	N	%
<b>Umur</b>		
18 tahun	29	97.0
19 tahun	1	3.3
<b>Usia Menarche</b>		
≤13 tahun	19	63.3
>13 tahun	11	36.7
<b>Siklus Menstruasi</b>		
Teratur	15	50.0
Tidak Teratur	15	50.0

Berdasarkan tabel.1 distribusi frekuensi karakteristik mahasiswi, umur siswi terbanyak adalah umur 18 tahun sebanyak (97.0%) dan siswi yang berumur 19 tahun sebanyak (3.3%). Usia *menarche* siswi ≤13 tahun sebanyak (63.3%) dan usia *menarche* siswi >13 tahun sebanyak (36.7%). Selanjutnya, siswi yang memiliki siklus menstruasi yang teratur sebanyak (50.0%) dan siswi yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak (50.0%).

### 2. Analisis Univariat

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Pre - Test Pemberian Lilin Aromaterapi Lavender**

Skala Nyeri	Jumlah	
	N	%
Sedang	25	83.3
Berat Terkontrol	5	16.7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi mahasiswi sebelum pemberian lilin aromaterapi lavender, yaitu nyeri sedang sebanyak (83.3%) dan nyeri berat terkontrol sebanyak (16.7%).

**Tabel.3 Distribusi Frekuensi Responden *Post-Test* Pemberian Lilin Aromaterapi**

Skala Nyeri	Jumlah	
	N	%
Tidak Nyeri	1	3.3
Nyeri Ringan	26	86.7
Nyeri Sedang	3	10.0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Tabel.3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden setelah pemberian lilin aromaterapi lavender, yaitu tidak nyeri sebanyak (3.3%), nyeri ringan sebanyak (86.7%) dan nyeri sedang sebanyak (10.0%).

### 3. Analisis Bivariat

**Tabel 4 Pengaruh Pemberian Lilin Aromaterapi Lavender Pada Mahasiswi Keperawatan Umi**

Skala Nyeri	N	Mean	Min	Max	<i>p</i> Value
<i>Pre</i>	30	5.13	3	10	0.00
<i>Post</i>	30	2.90	1	8	0

Berdasarkan tabel.4 pengaruh pemberian lilin aromaterapi lavender, hasil penelitian analisa statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai  $\rho = 0.000$ , dimana nilai  $\rho$  lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  maka  $H_0$  diterima. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian lilin aromaterapi lavender terhadap tingkat Dismenore primer.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah dilakukan dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh lilin aromaterapi terhadap terhadap tingkat Dismenore primer. Selanjutnya peneliti akan membahas hasil dari penelitian ini, yaitu skala nyeri Dismenore primer sebelum perlakuan (*pre - test*), skala nyeri Dismenore primer sesudah perlakuan (*post - test*) dan pengaruh sebelum dan sesudah pemberian lilin aromaterapi lavender terhadap tingkat Dismenore primer. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan lilin aromaterapi lavender. Hasil dari uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai  $\rho = 0.000$  ( $\rho < \alpha$ ), yang bermakna ada pengaruh lilin aromaterapi lavender terhadap tingkat Dismenore primer.

Berdasarkan karakteristik responden hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 siwi, sebagian besar siswi mengalami Dismenore pada skala 4 – 6 (nyeri sedang) yaitu 83.3% dan Dismenore Pada skala 7 – 8 (nyeri berat terkontrol) (16.7%). Menurut Aspiani (2017) ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan Dismenore primer, yaitu faktor kejiwaan, faktor konstitusi seperti anemia; penyakit menahun dan

sebagainya, faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor endokrin dan faktor alergi. Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa secara keseluruhan siswi yang diteliti mengalami Dismenore primer dari kategori nyeri sedang sampai nyeri berat terkontrol. Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden didapatkan bahwa semua responden (100%) tidak pernah menggunakan obat untuk meredakan nyeri haid. Siswi yang memiliki usia *menarche*  $\leq 13$  tahun sebanyak 63.3% dan  $>13$  tahun sebanyak 5 orang 36.7%. Siswi yang memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 50.0% dan yang tidak teratur sebanyak 50.0%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Suwarnisih, Agustin, & Cahyaningtyas (2017) menyatakan bahwa usia *menarche* yang dikatakan ideal adalah *menarche* yang dialami siswi pada usia antara 13 – 15 tahun dan dikategorikan cepat apabila *menarche* yang dialami siswi pada usia  $< 13$  tahun. Dari hasil penelitian Fitrieningtyas, Redjeki, & Kurniawan (2017) menyatakan bahwa siklus menstruasi yang teratur adalah siklus menstruasi yang berada dalam interval 23 – 35 hari dengan perbedaan maksimum 7 hari antara siklus menstruasi yang terpendek dan yang terpanjang.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang di dapat, peneliti menemukan bahwa tingginya skala nyeri Dismenore tidak

dipengaruhi oleh usia *menarche* siswi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suwarnisih, Agustin, & Cahyaningtyas (2017) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan usia *menarche* dengan kejadian Dismenorea pada remaja putri di SMP N 17 Surakarta dengan jumlah responden sebanyak 94 orang.

Pada dasarnya nyeri haid atau Dismenore merupakan suatu hal yang paling sering menyebabkan perempuan pergi ke dokter untuk melakukan konsultasi dan pengobatan, karena gangguan ini sifatnya subjektif, berat atau intensitasnya Nyeri haid (Dysmenorrhea) yang sering dirasakan oleh siswi biasanya seperti kram terbatas pada perut bawah, nyeri yang menyebar ke daerah pinggang dan paha serta lutut. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat juga disertai dengan rasa mual, muntah, sakit kepala, dan sebagainya. Namun, banyak remaja putri (siswi) yang masih sulit menemukan alternatif yang dapat menangani hal tersebut, seperti teknik relaksasi contohnya penggunaan lilin aromaterapi lavender. sukar dinilai. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Keadaan nyeri yang hebat itu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi; pada beberapa wanita, hal itu muncul dalam

bentuk rasa tidak nyaman ringan dan letih, dimana beberapa yang lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktivitas sehari-hari. Dari hasil penelitian yang didapatkan, peneliti berasumsi bahwa usia *menarche* siswi tidak mempengaruhi tingkat nyeri Dismenore yang dirasakan oleh siswi, akan tetapi siswi yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur rata – rata mengalami intensitas nyeri Dismenore yang tinggi. Nyeri haid (Dysmenorrhea) yang sering dirasakan oleh siswi biasanya seperti kram terbatas pada perut bawah, nyeri yang menyebar ke daerah pinggang dan paha serta lutut. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat juga disertai dengan rasa mual, muntah, sakit kepala, dan sebagainya. Namun, banyak remaja putri (siswi) yang masih sulit menemukan alternatif yang dapat menangani hal tersebut, seperti teknik relaksasi contohnya penggunaan lilin aromaterapi lavender.

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan (Ari Susanti 2015). menunjukkan bahwa setelah menghirup aromaterapi lavender hampir seluruh remaja di Desa Cengklok mengalami penurunan nyeri Dismenore, dengan jumlah keseluruhan 30 responden dimana sebelum diberikan aromaterapi lavender Tingkat nyeri sedang sebanyak (83.3%) dan nyeri berat sebanyak (16.7%). Setelah diberikan

aromaterapi lavender tidak nyeri sebanyak (3.3%), nyeri ringan sebanyak (86.7%), nyeri sedang sebanyak (10.0%).

Menurut (Aspiani, RY 2017) aromaterapi merupakan suatu metode dalam relaksasi yang menggunakan minyak esensial dalam pelaksanaannya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spiritual seseorang. Pada lilin aromaterapi terdapat kandungan minyak esensial atau minyak astiri yang bersifat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, antara lain *nankincense*, cengkih, *wintergreen*, lavender, dan *eucalyptus*. Bau yang dihasilkan dari aromaterapi berkaitan dengan gugus steroid di dalam kelenjar keringat yang disebut osmon yang mempunyai potensi sebagai penenang kimia alami yang akan merangsang neurokimia otak. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin. Enkefalin memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit alami. Enkefalin juga memiliki fungsi dalam menghasilkan perasaan yang sejahtera. Enkefalin seperti halnya endorfin merupakan zat kimia endogen (zat yang diproduksi oleh tubuh) yang berstruktur serupa dengan opioid. Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan intervensi, diketahui bahwa secara keseluruhan siswi mengalami penurunan tingkat nyeri

Dismenore primer, yaitu mulai dari tidak nyeri, nyeri ringan dan nyeri sedang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pustikawaty, Hafizah, & Wulandari (2015), yang menyatakan bahwa setelah diberikan aromaterapi lavender dari 16 responden yang secara keseluruhan memiliki nyeri Dismenore skala nyeri ringan; nyeri sedang dan nyeri berat terkontrol, mengalami penurunan nyeri Dismenore, yaitu tidak nyeri sebanyak 3 orang (18.8%); nyeri ringan sebanyak 12 orang (75%) dan nyeri sedang sebanyak 1 orang (6.3%).

Saat akan dilakukan pemberian lilin aromaterapi lavender, mayoritas dari siswi mengatakan bahwa mereka mengalami rasa cemas dan stres saat akan melakukan terapi relaksasi dengan menggunakan lilin aromaterapi lavender dikarenakan banyaknya tugas dari sekolah.

Menurut Solehati & Kosasih (2015) status emosi yang sangat mempengaruhi persepsi rasa nyeri pada individu antara lain: kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran serta stres. Status emosional sangat memegang peranan penting dalam persepsi rasa nyeri karena akan meningkatkan persepsi dan membuat impuls rasa nyeri lebih cepat disampaikan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Rusli, Angelina, & Hadiyanto (2019) yang

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan intensitas Dismenore pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Dari hasil penelitian Sukmiati & Khairunnisa (2017), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan remaja dengan kejadian Dismenore pada siswi.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa setelah diberikan lilin aromaterapi lavender intensitas nyeri yang dirasakan siswi mengalami penurunan dan dapat beraktivitas kembali seperti biasanya. Terapi dengan menggunakan lilin aromaterapi lavender sangat mudah dilakukan dan efektif untuk mengurangi nyeri Dismenore karena dapat memberikan efek rileks pada otot - otot yang tegang serta memiliki kontra indikasi yang sangat minim. Peneliti juga berasumsi bahwa terapi relaksasi menggunakan lilin aromaterapi lavender sangat baik digunakan untuk menurunkan tingkat nyeri Dismenore pada siswi dibandingkan dengan penggunaan obat farmakologis karena lilin aromaterapi lavender hampir tidak memiliki efek samping yang berbahaya bagi penggunaannya.

Hal ini sejalan dengan teori dalam Solehati & Kosasih (2015), yaitu penanganan Dismenore secara non farmakologis yang

dapat dilakukan untuk Dismenore adalah modulasi psikologis nyeri seperti relaksasi aromaterapi, hipnoterapi, imajinasi terbimbing dan distraksi. Bisa juga dengan modulasi sensorik nyeri seperti, *message*, terapi musik, modifikasi lingkungan dan lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, peneliti berasumsi bahwa nyeri Dismenore dapat ditangani dengan cara non farmakologi seperti terapi relaksasi contohnya pemberian lilin aromaterapi lavender tanpa harus melakukan penanganan secara farmakologi atau mengonsumsi obat pereda nyeri. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dimana sebelum diberikan lilin aromaterapi lavender tingkat nyeri siswi telah diukur kemudian didapatkan semua siswi memiliki tingkat nyeri sedang dan nyeri berat terkontrol, selanjutnya setelah siswi diberikan lilin aromaterapi lavender tingkat nyeri siswi mengalami penurunan menjadi tidak nyeri, nyeri ringan dan nyeri sedang. Hal ini dikarenakan, di dalam bunga lavender terdapat kandungan *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.

## **Kesimpulan**

Tingkat nyeri Dismenore primer para siswi sebelum diberikan lilin aromaterapi lavender, yaitu skala nyeri sedang dan nyeri berat terkontrol. Tingkat nyeri Dismenore primer para mahasiswi setelah diberikan lilin aromaterapi lavender, yaitu tidak ada rasa nyeri, nyeri ringan dan nyeri sedang. Ada pengaruh lilin aromaterapi lavender dengan tingkat Dismenore primer pada mahasiswi keperawatan UMI.

## **Ucapan Terima Kasih**

Kami mengucapkan terima kasih kepada LP2S UMI yang telah menyediakan dana penelitian. Ucapan terima kasih juga kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat, responden, dan pihak lain yang telah membantu kegiatan penelitian.

## **Referensi**

Ariningtyas, N., Uluwiyatun, & Adhistry, Y. (2017). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dysmenorrea Pada Siswi SMK Negeri 2 Sewon Bantul Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu"*, 10(2), 204-215. Diakses dari website <https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/JKSI/article/view/58/53> tanggal 5 Maret 2020.

- Aspiani, R. Y. (2017). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas Aplikasi NANDA, NIC dan NOC*. Jakarta: Trans Info Media.
- ER, H. S. (2018). *Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: UNIMMA PRESS.
- Fitriningtyas, E., Redjeki, E., & Kurniawan, A. (2017). Usia Menarche, Status Gizi dan Siklus Menstruasi Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Huda Malang. *Preventia : The Indonesian Journal of Public Health*, 2 (2), 1-12. Diakses pada website <http://journal2.um.ac.id/index.php/preventia/article/view/2772/1697> pada tanggal 22 September 2020.
- Hasnah, & Harmina. (2017). Efektifitas Terapi Abdominal Stretching Exercise Dengan Semangka Terhadap Dismenorrhoe. *Journal of Islamic Nursing*, 2(1), 1-7. Diakses dari website <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/join/article/view/4966/4414> tanggal 5 Maret 2020.
- Lesmana, R., Goenawan, H., & Abdulah, R. (2017). *Fisiologi Dasar untuk Mahasiswa Farmasi, Keperawatan dan Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan*. Yogyakarta: Deepublish.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. Jakarta: DPP PPNI.
- Pustikawaty, R., Hafizah, R., & Wulandari, D. (2015). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Proners*, 3(1), 1-15. Diakses dari website <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/16204/14109> tanggal 5 Maret 2020.
- Siagian, J. L. (2019). Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Dismenorhea Pada Remaja Putri Di

- SMAK Fides Quaerens Intellectum Kefamenanu Tahun 2017. *Jurnal Inovasi Kesehatan*, 1 (1), 11-15. Diakses dari website <http://ojs.stikessorong.ac.id/index.php/ik/article/view/10/7> tanggal 2 Maret 2020.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Refika Aditama.
- Susanti, Y. A. (2015). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Di Desa Cengkok Kabupaten Kediri Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 2 (1), 52-58. Diakses dari website <http://jukia.medikawiyata.ac.id/index.php/jkia/article/view/30/7> tanggal 5 Maret 2020.
- Suwarnisih, Agustin, K., & Cahyaningtyas, A. Y. (2017). Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMP N 17 Surakarta. *Maternal*, 2(1), 46 - 54. Diakses dari web [https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/jurnal\\_ilmiah\\_maternal/article/view/576/515](https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/jurnal_ilmiah_maternal/article/view/576/515) pada tanggal 22 September 2020.
- Wahyuni, R. S., & Oktaviani, W. (2018). Hubungan Indeks Masa Tubuh dengan Dismenoreea pada Remaja Putri di SMP Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 3(3), 618-623. Diakses dari website <http://ejournal.lldikti10.id/index.php/endurance/article/view/2723/1173> pada tanggal 23 September 2020.
- Yunianingrum, E. (2018). *Pengaruh Kompres Hangat dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Pondok Pesantren As Salafiyyah dan Pondok Pesantren Ash-Sholihah Sleman*. Yogyakarta, Indonesia: Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Yogyakarta.