

PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER DALAM MENURUNKAN NYERI PADA REMAJA DENGAN MENSTRUASI DI AKPER KESDAM ISKANDAR MUDA BANDA ACEH

¹Melafilani, ²Melizaputri

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Email: filanimela@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi atau haid merupakan perdarahan pada uterus yang terjadi secara siklik dan dialami oleh sebagian besar wanita usia produktif, panjang siklus menstruasi biasanya berlangsung antara 24 hari sampai 35 hari dengan rata-rata 28 hari. Nyeri haid (dismenore) dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Penerapan aromaterapi lavender merupakan salah satu intervensi dalam menurunkan nyeri remaja dengan menstruasi. Tujuan penelitian ini menggambarkan asuhan keperawatan dengan penerapan aromaterapi lavender dalam menurunkan nyeri pada remaja dengan menstruasi. Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Metode penelitian menggunakan deskriptif dengan pendekatan studi kasus serta jumlah sampel sebanyak 2 responden remaja. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pemberian aromaterapi lavender. Responden dalam penelitian ini adalah dua orang remaja yang menderita nyeri menstruasi, dengan kriteria subjek I berusia 20 tahun sudah mengalami nyeri menstruasi selama 6 bulan terakhir dan subjek II berusia 21 tahun sudah mengalami nyeri menstruasi selama 1 tahun terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan nyeri menstruasi sebelum dilakukan intervensi pada subjek I yaitu berada di skala nyeri 4 dan subjek II sebelum dilakukan intervensi yaitu berada di skala nyeri 5. Nyeri menstruasi sesudah dilakukan intervensi pada kedua subjek mengalami penurunan menjadi skala nyeri 1. Penelitian ini membuktikan bahwa penerapan aromaterapi lavender dalam menurunkan nyeri pada remaja menstruasi. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai intervensi dalam menurunkan nyeri pada remaja menstruasi.

Kata kunci: aromaterapi lavender, nyeri, remaja.

ABSTRACT

Menstruation or menstruation is bleeding in the uterus that occurs cyclically and is experienced by most women of productive age. The length of the menstrual cycle usually lasts between 24 days to 35 days with an average of 28 days. Menstrual pain (dysmenorrhea) can have an impact on activities or activities of women, especially teenagers. application lavender aromatherapy is one intervention to reduce in reducing menstrual pain in adolescent girls who experience menstruation. The aim of this research is to describe nursing care applying lavender aromatherapy in reducing menstrual pain in adolescent girls who experience menstruation. This research design is descriptive using a case study approach. Data collection techniques used were interviews, observation, physical examination and applying lavender aromatherapy. The respondents in this study were two subjects teenagers who menstrual pain in adolescent who experience menstruation, while subject I aged 20 years had experienced menstrual pain for the last 6 months, and subjects II 21 years has had experienced menstrual pain for the last 1 year. The results of the study showed a decrease in the menstrual pain before the intervention namely pain 4 and subjects II before the intervention namely pain 5. Menstrual Pain of after intervention two of subjects in reducing pain 1. This research proves that the application of applying lavender aromatherapy in reducing menstrual pain in adolescent girls who experience menstruation. Hoped that this research can be used an intervention in reducing menstrual pain in adolescent girls who experience menstruation..

Keywords: lavender aromatherapy, menstrual pain, teenager

PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode perkembangan dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, biasanya antara usia 10 sampai 19 tahun. Pada remaja putri yang normal secara periodik akan mengalami peristiwa reproduksi yaitu menstruasi. Menstruasi atau haid merupakan perdarahan pada uterus yang terjadi secara siklik dan dialami oleh sebagian besar wanita usia produktif, panjang siklus menstruasi biasanya berlangsung antara 24 hari sampai 35 hari dengan rata-rata 28 hari (Diana, 2016).

Menstruasi yang dialami kenyataannya banyak disertai dengan berbagai keluhan di antaranya adalah nyeri haid (dismenore). Dismenore adalah menstruasi yang nyeri disebabkan oleh kejang otot uterus. Dismenore terbagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa terdapat kelainan anatomis, sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri haid yang berhubungan dengan kelainan anatomis yang jelas seperti infeksi rahim, kista, polip, serta tumor (Hidayah & Palila, 2018).

World Health Organization (2021), menyatakan bahwa angka kejadian *dismenore* sangatlah besar, di Meksiko 32,9% mengalami nyeri ringan sementara

67,1% mengalami nyeri sedang sampai berat. Sedangkan berdasarkan hasil studi mahasiswa di Universitas Turki menunjukkan 87,8% mengalami dismenore dan demikian juga hasil sebuah studi pada mahasiswa di Malaysia yang melaporkan prevalensi dismenore secara keseluruhan berjumlah 50,9%, Universitas Nigeria melaporkan prevalensi dismenore yaitu berjumlah 84,9%.⁵

Riskesdas (2020), prevalensi dismenore di Indonesia yang dialami oleh remaja putri sebanyak 107.673 jiwa atau 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder. Pengaruh dismenore pada remaja putri, nyeri saat haid menyebabkan ketidaknyamanan dalam beraktivitas sehari-hari.

Data Kesehatan Provinsi Aceh (2020), jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun sebanyak 56.598 jiwa, sedangkan remaja putri yang mengalami nyeri haid sebanyak 11.565 jiwa pertahunnya yaitu (2,31%).

Nyeri haid (dismenore) merupakan sejumlah ketidaknyamanan selama hari pertama atau hari kedua menstruasi yang sangat umum terjadi. Nyeri haid adalah nyeri (kram) pada daerah perut yang mulai terjadi 24-36 jam, meskipun pada umumnya berlangsung 24 jam pertama saat

terjadi pendarahan haid (Hidayah & Palila, 2018).

Nyeri haid (dismenore) dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Nyeri haid membuat remaja tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan resep obat. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup remaja yang mengalami nyeri haid tidak dapat dapat berkonsentrasi dalam berfikir atau melakukan sesuatu (Prastiwi & Rohmansyah, 2019).

Penanganan nyeri haid (dismenore) dapat terbagi dalam 2 kategori yaitu penanganan secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi seperti mengkonsumsi obat-obatan anti inflamasi nonsteroid (NSAID) yang dapat menghambat pembentukan prostaglandin, misalnya ibuprofen yang mana mengurangi kram. Penanganan nyeri secara non farmakologi yang dapat dilakukan untuk nyeri haid adalah kompres air hangat, teknik relaksasi nafas dalam, minum air putih, terapi musik, distraksi atau latihan fisi dan aromaterapi lavender (Merika, 2018).

Aromaterapi merupakan suatu bentuk pengobatan alternatif menggunakan bahan tanaman volatil, banyak dikenal dalam bentuk minyak esensial dan berbagai macam bentuk lain yang

bertujuan untuk mengatur fungsi kognitif, mood dan kesehatan. Aromaterapi dari jenis ekstrak tanaman seperti bunga, daun, kayu, akar tanaman, kulit kayu dan bagian-bagian lain dari tanaman dengan cara pembuatannya yang berbeda-beda dengan cara penggunaan dan fungsinya masing-masing (Mokoginta, 2021).

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.

Penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni & Nurholipah (2021), menunjukkan bahwa kurang dari setengah 35,0% intensitas nyeri haid sebelum aromaterapi lemon lavender adalah sedang. Kurang dari setengah 40,0% intensitas nyeri haid sesudah aromaterapi lavender adalah ringan. Hasil analisis bivariat menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa nilai $p=0,001$. Kesimpulannya aromaterapi lavender mempunyai pengaruh terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.ore hari.

Penelitian Pustikawty, Hafizah & Wulandari (2020), menunjukkan sebelum dilakukan aromaterapi lavender didapatkan

skal nyeri terbanyak pada responden yaitu skala nyeri sedang 68%. Setelah dilakukan aromaterapi lavender didapatkan skal nyei terbanyak pada skala ringan 75%. Kesimpulannya terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri.

Pengkajian awal di AKIMBA, didapatkan data seluruh mahasiswi AKIMBA tingkat II, dan III dengan jumlah 363 jiwa. Hasil wawancara, peneliti mengambil 2 subjek mahasiswi dengan penanganan yang dilakukan hanya beristirahat dan mengkonsumsi obat-obatan pereda nyeri seperti paracetamol. Subjek I berusia 20 tahun dengan riwayat nyeri selama 6 bulan terakhir, subjek II berusia 20 tahun dengan riwayat nyeri 1 tahun terakhir. Dimana subjek I dari skala nyeri 4 menjadi skala nyeri 1, sedangkan subjek II dengan nilai skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 1.

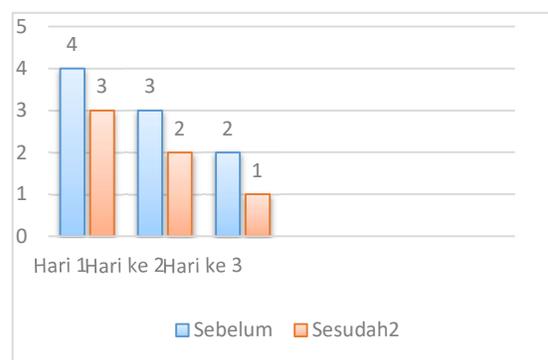
Data di atas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Nyeri Haid pada Remaja Putri dengan Menstruasi di Akper Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh”.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi

kasus. Penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran tentang suatu keadaan secara objektif. Metode penelitian deskriptif digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang (Wahyuni, 2018). Penelitian ini adalah dua subjek remaja dalam menurunkan nyeri haid pada remaja dengan menstruasi di Akper Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh. Studi kasus ini bertujuan dalam menurunkan nyeri haid pada remaja dengan menstruasi dalam pemberian aromaterapi lavender.

Penelitian ini terdapat 2 responden yang diteliti di Akper Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh, dengan kriteria subjek pasien yang bersedia menjadi responden dan kooperatif, subjek berusia 15-20 tahun, subjek dengan keluhan nyeri haid atau dismenore ringan, subjek yang tidak mengalami kontraindikasi pada aromaterapi lavender, subjek tidak mengalami masalah dengan



indrapenciuman, subjek yang tidak pernah diberikan metode aromaterapi lavender.

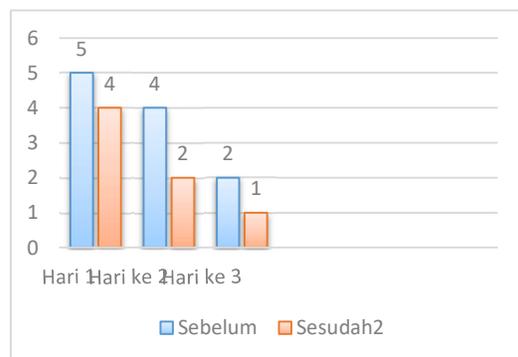
HASIL

Berdasarkan hasil studi, diketahui bahwa penerapan aromaterapi lavender dalam menurunkan nyeri menstruasi kepada kedua subjek didapatkan data seperti dibawah ini:

Diagram 1 Nilai nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian terapi pada Subjek I

Hasil diagram diatas dapat diketahui bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender nilai nyeri menstruasi pada nilai 4 dan turun menjadi nilai 1 selama 3 hari aromaterapi lavender dalam menurunkan nyeri mesntruasi pada remaja.

Diagram 2 Nilai nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian terapi pada Subjek I



Hasil diagram diatas dapat dilihat bahwa adanya penurunan skala nyeri setelah pemberian aromaterapi selama 3 hari yaitu dari skala nyeri 5 menjadi skal nyeri 1 dalam menurunkan nyeri mesntruasi pada remaja.

PEMBAHASAN

Aromaterapi lavender terdapat kandungan utamanya yaitu linalil asetat dan linalool, dimana linalyl asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melepaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan linalool berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri haid (Marika et al, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan aromaterapi lavender dapat menurunkan nilai skala nyeri menstruasi pada remaja. Dimana subjek I dari skala nyeri 4 menjadi skala nyeri 1, sedangkan subjek II dengan nilai skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 1. Hal ini sesuai penelitian Sari, Simandalahi & Morika (2018), pada pemberian aromaterapi lavender ini merupakan salah satu upaya untuk merelaksasikan diri dengan kandungan linalyl asetat dan linalool yang berperan menurunkan skala nyeri haid. Aromaterapi lavender juga dilakukan relaksasi dengan baik dan didukung dengan lingkungan yang tenang maka hal tersebut akan memberikan efek terhadap penurunan skala nyeri pada menstruasi remaja.

Faktor yang mendukung keberhasilan penerapan aromaterapi lavender dalam menurunkan nyeri mesntruasi pada remaja, antara lain: fokus

terhadap intervensi, intensitas pemberian terapi, dan usia.

Fokus intervensi dapat diketahui pada kedua subjek mampu memahami tentang nyeri haid yang dialaminya dan mampu melakukan manajemen nyeri dengan pemberian aromaterapi lavender. Kedua subjek mengerti tentang menurunkan skala nyeri setelah peneliti memberikan arahan tentang kegunaan aromaterapi lavender. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Faralisa & Widiharti (2020), menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan tentang nyeri haid berpengaruh terhadap upaya remaja untuk menurunkan nyeri haid dengan cara aromaterapi lavender.

Asumsi peneliti menjelaskan, fokus intervensi mempengaruhi keberhasilan terapi, hal ini bisa dilihat dari kedua subjek selama pemberian bahwa subjek fokus terhadap penerapan yang diberikan oleh peneliti untuk menurunkan nyeri menstruasi.

Intensitas penerapan aromaterapi lavender selama 3 hari pemberian, dimana kedua subjek mengalami penurunan nyeri yaitu subjek I dari skala nyeri 4 menjadi skala nyeri 1 sedangkan subjek II dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 1. Semakin sering pemberian aromaterapi lavender maka tingkat keefektifannya semakin tinggi dalam menurunkan nyeri

menstruai. Hal ini juga dapat dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maratun (2016), terjadi penurunan rata-rata intensitas nyeri antara pretest dan posttest pada hari pertama dan dihari selanjutnya, bahwa kondisi terbanyak yang dirasakan saat posttest pada skala nyeri haid 1.

Asumsi peneliti menjelaskan, intensitas merupakan keberhasilan dari penerapan aromaterapi lavender yang dilakukan untuk menurunkan nyeri menstruasi, hal ini dapat dilihat pada kedua subjek terhadap nilai skala nyeri yang mengalami penurunan setelah melakukan penerapan selama 3 hari.

Usia, dimana subjek I berusia 20 tahun dan subjek II 21 tahun, yang mana di usia ini kedua subjek mampu untuk memajemen nyeri menstruasi berdasarkan pengalaman sebelumnya. Hal ini juga dapat dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2016), menyatakan bahwa rentang usia ≥ 20 tahun para remaja perempuan sudah mampu melakukan teknik mengatasi nyeri menstruasi dengan non farmakologi.

Asumsi peneliti menjelaskan, usia kedua subjek merupakan faktor keberhasilan dalam menurunkan nyeri haid melalui penerapan aromaterapi lavender, hal ini dapat dari kedua subjek penelitian dengan usia yang dimana pada usia

tersebut dapat menurunkan nyeri menstruasi pada remaja.

Faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri menstruasi, antara lain: stres dan tidak adanya dukungan keluarga.

Faktor stres yang mempengaruhi terjadinya nyeri menstruasi. Subjek yang didapat menunjukkan sebelum diberikan aromaterapi lavender sebagian besar berada dalam kategori sedang. Hal ini juga dapat dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Margareth (2018), secara emosional tidak stabil, maka sistem saraf (neurologik) bahwa uterus dipersarafi oleh sistem saraf otonom yang terdiri dari sistem saraf simpatis dan parasimpatis dapat ketidakseimbangan pengendalian sistem saraf otonom terhadap mio-metrium. Pada keadaan ini terjadi perangsangan yang berlebihan oleh saraf simpatis sehingga serabut-serabut sirkuler pada istmus dan ostium uteri internum menjadi hipertonic.

Asumsi peneliti menjelaskan, stres merupakan penyebab terjadinya nyeri menstruasi, hal ini dilihat oleh kedua subjek yang mengatakan subjek merasa cemas dan takut seketika nyeri menstruasi terjadi.

Keluarga yang tidak memiliki dukungan, bahwanya pada kedua Subjek yang didapat menunjukkan sebelum diberikan aromaterapi lavender. Hal ini

juga dapat dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vitaliati (2018), menyatakan bahwa dukungan keluarga sangat diperlukan pada seseorang yang memasuki masa-masa memasuki usia remaja dengan terjadinya menstruasi, jika tidak ada dukungan keluarga serta motivasi dari keluarga untuk remaja yang mengalami nyeri menstruasi, remaja akan merasakan dirinya tidak memiliki seseorang yang akan berada disampingnya.

Asumsi peneliti menjelaskan, tidak adanya dukungan keluarga sangat berpengaruh besar dalam penyebab terjadinya nyeri menstruasi pada remaja dalam melakukan aromaterapi lavender. Pada saat seperti itu, perasaan penderita penuh dengan beban emosional seperti rasa cemas, ketakutan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan aromaterapi lavender sangat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi pada remaja. Dimana subjek I dari skala nyeri 4 menjadi skala nyeri 1, sedangkan subjek II dengan nilai skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 1. Adapun faktor yang mendukung keberhasilan penerapan aromaterapi lavender dalam menurunkan nyeri mesntruasi pada remaja, antara lain: fokus terhadap intervensi, intensitas pemberian terapi, dan usia, serta faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri

menstruasi pada remaja yaitu faktor stres dan tidak adanya dukungan keluarga.

SARAN

Hasil analisis tinjauan studi kasus yang telah dilakukan oleh penulis, maka saran yang dapat penulis sampaikan adalah sebagai berikut: (a) bagi remaja hasil penelitian didapatkan pasien dapat memanfaatkan penerapan aromaterapi lavender dalam menurunkan nyeri menstruasi pada remaja, (b) studi bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan disarankan semakin banyak penelitian lanjutan berbasis ilmu dan teknologi terapan dibidang keperawatan khususnya terkait penerapan aromaterapi lavender dalam menurunkan nyeri menstruasi pada remaja, (c) bagi penulis selanjutnya peneliti selanjutnya agar terus mengembangkan pengetahuan yang telah didapat tentang remaja dengan nyeri menstruasi dalam menurunkan menstruasi serta menginformasikan kepada orang lain sehingga tindakan penerapan aromaterapi lavender dilakukan secara optimal, (d) Institusi Akademi Keperawatan Kesdam IM Banda Aceh, institusi akademik diharapkan agar terus dapat dijadikan sebagai mengembangkan dan menambahkan referensi buku untuk para mahasiswanya tentang nyeri menstruasi pada remaja melalui penerapan aromaterapi lavender untuk mempermudah

bagi penulis atau peneliti selanjutnya untuk mendapatkan sumber-sumber referensi buku dan mengembangkan ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita. Y. (2018). *Buku keperawatan keluarga dengan remaja pada nyeri haid*. Yogyakarta.556.
- Agusta. (2016). *Aromaterapi lavender dalam penyembuhan tekanan darah pada pasien nyeri haid dalam komplementer*. Yogyakarta.
- Anurogo., M. (2015). *Pelaksanaan keperawatan kasus dengan dismenore atau nyeri hadi pada remaja*. Edisi revisi. Surabaya: Salemba Medika.
- Budi., M. (2018). *Skala intensitas nyeri dengan pedoman nyeri*. Jakarta: EGC.
- Dinarti & Muryanti. (2017). *Dokumentasi yang akan diberikan pada remaja gejala menstruasi*. Universitas Malang.
- Daerah Aceh. (2020). *Upaya program mengidentifikasi kasus perkembangan remaja pada menstruasi 2010-2016*. Vol 4. No 2.
- Gainau. (2021). *Konsep keperawatan keluarga dan tipe keluarga*. Edisi 4. Universitas Bhakti kencana. Jakarta: 13860
- Geetha dan Roy. (2014). *Pengaruh pemberian efektivitas terapi lavender dalam menurunkan nyeri haid*. Jurnal matematikadan sains, 16(3), 152.

- Hurloc. (2017). *Tahap pengembangan anak remaja menuju dewasa*. Volume 3. Fakultas Muhammadiyah Surabaya.
- Hendri. (2016). *Pelaksanaan keperawatan reproduksi kesehatan remaja dengan nyeri haid atau dismenore*. Edisi revisi. Surabaya.5677-34.
- Hongratanaworakit. (2014). *Risk factors for kesehatan : results of the National Population Health Survey*. *Diabetologia*, 44(10), pp.1221-1231.
- Hutasoit. (2015). *Perkembangan dalam pemberian aromaterapi lavender dalam penyembuhan penyakit dan pencegahan terjadinya nyeri haid*. Vol 3 (2). Jakarta.
- Jaelani. (2015). *Aroma terapi lavender*. Jakarta: Yayasan Pustaka.
- Koensomardiyah. (2015). *Aromaterapi lavender*. Jakarta : Media Info.
- Katherine. (2016). *Pengaruh aromaterapi lavender pada remaja dismenore*. Jakarta : Media Info.
- Kusmiran. (2016). *Dokumentasi yang akan diberikan pada remaja gejala reproduksi*. Universitas Malang.
- Manuaba. (2018). *Asuhan keperawatan keluarga dengan pekebang an anak remaja*. Jakarta: EGC.
- Morgan., N. (2019). *Buku asuhan keperawatan reproduksi wanita dengan masalah nyeri haid yang terjadi pada masa menstruasi*. Edisi 4. Universitas Bhakti kencana. Jakarta: 13860
- Priyanti. (2017). *Asuhan keperawatan keluarga dengan anggota keluarga anak remaja*. Jakarta: EGC.
- Proverawati & Misaroh. (2019). *Karakteristik dan pengetahuan pasien dengan motivasi melakukan kontrol keperawatan keluarga dismenore puskesmas sragi pekalongan*. 6 (1), 1-12.
- Primadiati. (2017). *Pola asuhan pada terapi alternative dalam penyembuhan nyeri haid*. Edisi 2. Vol 10 (4). 3-45.
- Padila. (2017). *Pelaksanaan keperawatan dengan nyeri haid*. Surabaya: Salemba Medika.
- Rakmana. (2016). *Pelaksanaan asuhan keperawatan dengan kasus dismenore atau nyeri haid pada remaja*. Jakarta: EGC.
- Sarwono. (2016). *Dokumentasi yang akan diberikan pada pasien dengan gejala dismenore atau nyeri haid*. Volume 3 (2). Universitas Malang

