



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won/index>

Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer

^KFeigi Friscilia Mokoginta¹, Fatma Jama², Nur Ilah Padhila³

^{1,2,3}Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): feigimokoginta1499@gmail.com

feigimokoginta1499@gmail.com¹, fatma.jama@umi.ac.id², nurilah.padhila@umi.ac.id³
(082394949064)

ABSTRAK

Dismenore adalah kram, nyeri dan ketidaknyamanan lainnya yang dihubungkan dengan menstruasi. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat tinggi, dikatakan demikian karena diperkirakan >50% perempuan di semua negara mengalami nyeri menstruasi. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64.25% yang terdiri dari 54.89% dismenore primer dan 9.36% dismenore sekunder. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh lilin aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenore primer pada siswi SMA Negeri 1 Kotamobagu. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pra-eksperimental, dengan desain *one group pretest-posttest design*. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *total sampling*, dimana sampel pada penelitian ini adalah semua siswi yang mengalami dismenore primer pada kelas XI IPA A dan XI IPA B yang berjumlah 24 orang. Analisa yang digunakan uji statistik *Wilcoxon*. Instrumen yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale* (NRS). Sampel diberikan lilin aromaterapi lavender selama 60 menit saat merasakan nyeri haid. 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 siswi SMA Negeri 1 Kotamobagu. Adapun saran dari penelitian ini adalah mengatasi nyeri bisa dilakukan dengan metode non farmakologis seperti melakukan teknik relaksasi dengan menggunakan lilin aromaterapi.

Kata kunci : Dismenore primer; lilin aromaterapi; remaja

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.won@umi.ac.id

Phone :

+62 85242002916

Article history :

Received 13 Oktober 2020

Received in revised form 14 November 2020

Accepted 12 Januari 2021

Available online 22 Januari 2021

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Dysmenorrhea is the cramping, pain and other discomfort associated with menstruation. The incidence of menstrual pain in the world is very high, it is said that because it is estimated that > 50% of women in all countries experience menstrual pain. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. This study aims to determine the effect of lavender aromatherapy candles on the level of primary dysmenorrhea in female students of SMA Negeri 1 Kotamobagu. This study used a pre-experimental research type, with one group pretest-posttest design. Determination of the sample in this study using non-probability sampling with total sampling technique, where the sample in this study were all female students who experienced primary dysmenorrhea in class XI IPA A and XI IPA B, totaling 24 people. The analysis used the Wilcoxon statistical test. The instrument used was the Numeric Rating Scale (NRS). Samples were given lavender aromatherapy candles for 60 minutes when they felt menstrual pain. The results of this study indicate the value of $p = 0.000$, where the value of $p < \alpha$, then H_a is accepted. So, it can be concluded that there is an effect of aromatherapy candles on the level of primary dysmenorrhea in female students of SMA Negeri 1 Kotamobagu. The suggestion of this study is that pain management can be done by non-pharmacological methods such as relaxation techniques using aromatherapy candles.

Keywords : Primary dysmenorrhea; aromatherapy candles; teenager

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. Dalam rentang usia ini, remaja sedang mengalami proses perubahan menuju kematangan fisik dan mental emosional, dimana pada awal masa remaja ini mayoritas remaja putri mengalami mengalami menstruasi.¹

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.² 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 dismenore.³ Dismenore terbagi menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang terjadi tanpa terdapat kelainan anatomis alat kelamin, sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang berhubungan dengan kelainan anatomis yang jelas.⁴

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia masih dikatakan sangat tinggi, dikatakan demikian karena diperkirakan >50% perempuan di semua negara mengalami nyeri menstruasi. Salah satu sumber menyebutkan di Amerika angka kejadian sebesar 60%, dan di Swedia sebesar 72%. Di Indonesia sendiri angka kejadian dismenore sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan juga 9.36% dismenore sekunder.⁵

Menurut beberapa laporan internasional prevalensi dismenore sangat tinggi dan setidaknya 50% remaja putri mengalami dismenore sepanjang tahun-tahun reproduktif. Suatu study menyatakan akibat dismenore tersebut sekitar 10% hingga 18% dismenore adalah penyebab utama absen sekolah dan terganggu aktivitas lain.⁶ Dari hasil penelitian yang dilakukan Sinta Ayu Setiawan dan Linda Lestari tahun 2017, didapatkan bahwa hampir seluruhnya aktivitas remaja putri terganggu, yang ditandai dengan banyaknya remaja putri sering didapati izin sekolah atau tidak masuk kelas tanpa keterangan hanya dengan alasan mengalami nyeri haid.⁷

Tidak ada angka pasti prevalensi penderita dismenore di Sulawesi Selatan. Namun dari analisis kasus yang dilakukan oleh Susanto tahun 2008 di Kota Makassar dari 997 remaja putri yang menjadi responden, terdapat 93.8% diantaranya mengalami dismenorhea primer. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Andi tahun 2012, pada 40 responden ditemukan sebesar 65% responden mengalami dismenorhea dengan tingkatan nyeri yang berbeda-beda. Hal ini menunjukkan tingginya prevalensi kejadian dismenorhea di Kota Makassar.⁸

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) yang dapat menghambat pembentukan prostaglandin, misalnya ibuprofen yang mana dapat mengurangi kram.⁹ Penanganan secara nonfarmakologis 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.¹⁰

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.¹¹ 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 dismenore 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.⁹ Bau berpengaruh secara langsung terhadap otak seperti obat analgesik. Misalnya, mencium bau aromaterapi lavender maka akan meningkatkan gelombang - gelombang alfa didalam otak dan dapat membantu tubuh untuk merasa rileks.¹¹

Berdasarkan data awal yang didapatkan pada lokasi penelitian, jumlah remaja putri kelas XI IPA A dan XI IPA B di SMA Negeri 1 Kotamobagu adalah sebanyak 46 orang siswi dan yang mengalami dismenore primer adalah sebanyak 24 orang siswi. Lama terjadinya nyeri haid atau dismenore yang

dirasakan berdasarkan hasil wawancara pada remaja putri ini adalah berkisar 2-4 hari setelah keluarnya darah menstruasi. Adapun cara menghilangkan nyeri haid (dismenore) yang biasa mereka lakukan adalah dengan cara membiarkan nyeri hilang dengan sendirinya, minum air hangat dan masih banyak yang belum mengetahui alternatif lain selain mengonsumsi obat analgesik. Berdasarkan data dan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Lilin Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Dismenore Primer pada Siswi SMA Negeri 1 Kotamobagu”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Lilin Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Dismenore Primer pada Siswi SMA Negeri 1 Kotamobagu.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan rancangan penelitian pra-eksperimental, dengan desain *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kotamobagu. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI IPA A dan XI IPA B yang mengalami dismenore primer sebanyak 24 orang. Pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan menggunakan teknik total sampling, sehingga jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 24 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner intensitas nyeri. Untuk mengukur skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi peneliti menggunakan lembar observasi *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat, dimana uji hubungan dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon*.

HASIL

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kotamobagu.

Analisa Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Usia *Menarche*, Penggunaan Obat, Siklus Menstruasi di SMA Negeri 1 Kotamobagu Kelas XI IPA A dan XI IPA B

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Umur		
15 tahun	9	37.5
16 tahun	15	62.5
Usia Menarche		
≤13 tahun	19	79.2
>13 tahun	5	20.8
Siklus Menstruasi		
Teratur	15	62.5
Tidak Teratur	9	37.5

Berdasarkan tabel 1 distribusi karakteristik siswi menurut umur, usia *menarche*, penggunaan obat, dan siklus menstruasi siswi di SMA Negeri 1 Kotamobagu didapatkan semua siswi berada pada usia remaja

awal yaitu umur 16 tahun (62.5%) dan yang berumur 15 tahun (37.5%). Berdasarkan usia *menarche*, sebagian besar siswi memiliki usia *menarche* ≤ 13 tahun (79.2%). Berdasarkan siklus menstruasi, lebih banyak siswi yang memiliki siklus menstruasi yang teratur (62.5%) dibandingkan siswi yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur (37.5%).

Tingkat Dismenore Primer Sebelum Pemberian Lilin Aromaterapi Lavender

Tabel 2. Distribusi Skala Nyeri Responden *Pre - Test* Pemberian Lilin Aromaterapi Lavender di SMA Negeri 1 Kotamobagu Kelas XI IPA A dan XI IPA B

Skala Nyeri	Jumlah	
	n	%
Sedang	19	79.2
Berat Terkontrol	5	20.8
Total	24	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa skala nyeri siswi sebelum pemberian lilin aromaterapi lavender yaitu, sebagian besar mengalami nyeri sedang (79.2%) dan beberapa siswi yang lainnya mengalami nyeri berat terkontrol (20.8%).

Sesudah Pemberian Lilin Aromaterapi Lavender

Tabel 3. Distribusi Skala Nyeri Responden *Post - Test* Pemberian Lilin Aromaterapi Lavender di SMA Negeri 1 Kotamobagu Kelas XI IPA A dan XI IPA B

Skala Nyeri	Jumlah	
	n	%
Tidak Nyeri	1	4.2
Nyeri Ringan	21	87.5
Nyeri Sedang	2	8.3
Total	24	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi skala nyeri siswi setelah pemberian lilin aromaterapi lavender secara keseluruhan mengalami penurunan, yaitu tidak nyeri (4.2%), nyeri ringan (87.5%) dan nyeri sedang (8.3%).

Analisa Bivariat

Tabel 4 Pengaruh *Pre - Test* dan *Post - Test* Pemberian Lilin Aromaterapi Lavender di SMA Negeri 1 Kotamobagu Kelas XI IPA A dan XI IPA B

Skala Nyeri	n	Mean	Min	Max	<i>p value</i>
<i>Pre</i>	24	2.21	2	3	0.000
<i>Post</i>	24	1.04	0	2	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan pengaruh *pre - test* dan *post - test* pemberian lilin aromaterapi lavender, dengan hasil penelitian analisa statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai $\rho = 0.000$, dimana nilai ρ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0.05$ maka H_a 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.

Tingkat Nyeri Dismenore Primer Sebelum (*Pre - Test*) Diberikan Lilin Aromaterapi Lavender

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 24 siswi, sebagian besar siswi mengalami nyeri dismenore pada skala 4 – 6 (nyeri sedang) dan sebagian kecil siswi mengalami nyeri dismenore pada skala 7 – 8 (nyeri berat terkontrol).

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.¹² Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa secara keseluruhan siswi yang diteliti mengalami dismenore primer dari kategori nyeri sedang sampai nyeri berat terkontrol. Hal ini sesuai dengan penelitian Wahyuni & Oktaviani tahun 2018 yang menemukan bahwa dari 61 remaja putri di SMP PGRI Pekanbaru mayoritas mengalami dismenore sebanyak 53 orang (86.9%) dan 8 orang (13.1%) lainnya tidak mengalami dismenore.¹³ Dari penelitian Indahwati, Muftiana, & Purwaningroom tahun 2017 menunjukkan bahwa dari 63 responden sebagian besar siswi mengalami nyeri haid (dismenore), yaitu sebanyak 41 orang (65.1%) dan 22 orang (34.9%) lainnya tidak mengalami dismenore.¹⁴

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden didapatkan bahwa secara keseluruhan siswi berada pada usia masa remaja awal. Semua responden tidak pernah menggunakan obat untuk meredakan nyeri haid. Sebagian besar siswi yang memiliki usia menarche ≤ 13 tahun dan sebagian kecil >13 tahun. Sebagian besar siswi juga memiliki siklus menstruasi teratur dan sebagian kecil yang tidak teratur.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Suwarnisih, Agustin, & Cahyaningtyas tahun 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.¹⁵ Dari hasil penelitian Fitrieningtyas, Redjeki, & Kurniawan tahun 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.¹⁶

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 tahun 2017 yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMP N 17 Surakarta dengan jumlah responden sebanyak 94 orang.¹⁵

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 subyektif, berat atau intensitasnya 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. Dismenore dikelompokkan sebagai dismenore primer saat tidak ada kelainan yang dapat menyertai dan dismenore sekunder saat ada kelainan jelas yang menyebabkannya.¹²

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 (dismenore) 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.

Tingkat Nyeri Dismenore Primer Setelah (*Post - Test*) Diberikan Lilin Aromaterapi Lavender

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3, didapatkan bahwa setelah diberikan lilin aromaterapi lavender 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 tahun 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%).⁹

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. Status emosi yang sangat memengaruhi 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.¹⁰ Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Rusli, Angelina, & Hadiyanto tahun 2019 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan intensitas dismenore pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.¹⁷ Dari hasil penelitian Sukmiati & Khairunnisa tahun 2017, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan remaja dengan kejadian dismenorea pada siswi.¹⁸

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 penggunaanya.

Penanganan dismenore secara nonfarmakologis 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.¹⁰

Pengaruh pemberian Lilin Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Dismenore Primer

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4, 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.

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Susanti tahun 2015 menunjukkan bahwa setelah menghirup aromaterapi lavender hampir seluruh remaja di Desa Cengkok mengalami penurunan nyeri dismenore, dengan jumlah keseluruhan 30 responden dimana sebelum diberikan aromaterapi lavender tingkat nyeri ringan sebanyak 2 orang (6.7%), tingkat nyeri sedang sebanyak 26 orang (86.7%) dan nyeri berat sebanyak 2 orang (6.7%). Setelah diberikan aromaterapi lavender tidak nyeri sebanyak 2 orang (6.7%), nyeri ringan sebanyak 25 orang (83.3%), nyeri sedang sebanyak 2 orang (6.7%) dan nyeri berat sebanyak 1 orang (3.3%).⁶ Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Ariningtyas, Uluwiyatun & Adhistry tahun 2017 yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada siswa SMK Negeri 2 Sewon Bantul.¹¹

Aromaterapi merupakan suatu metode dalam relaksasi yang menggunakan minyak esensial dalam pelaksanaannya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spirit 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 kimiawi endogen (zat yang diproduksi oleh tubuh) yang berstruktur serupa dengan opioid.¹⁰

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, peneliti berasumsi bahwa nyeri dismenore dapat ditangani dengan cara nonfarmakologi 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.⁹

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Kotamobagu, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh lilin aromaterapi lavender dengan tingkat dismenore primer pada siswi kelas XI IPA A dan XI IPA B di SMA Negeri 1 Kotamobagu. Diharapkan penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan terutama mengenai pengaruh lilin aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenore dan dapat digunakan sebagai sumber informasi khususnya terkait ilmu keperawatan maternitas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sinaga E, Saribanon N, Suprihatin, Sa'adah N, Murti YA, Trisnamiati A, et al. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional; 2017.
2. Suarnianti. Anatomi dan Fisiologi pada Tubuh Manusia. Yogyakarta: Indomedia Pustaka; 2016.
3. ER HS. Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Magelang: UNIMMA PRESS; 2018.
4. Lesmana R, Goenawan H, Rizky Abdulah. Fisiologi Dasar untuk Mahasiswa Farmasi, Keperawatan dan Kebidanan. Yogyakarta: Deepublish; 2017.
5. Siagian JLS. Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAK Fides Quaerens Intellectum Kefamenanu Tahun 2017. J Inov Kesehat. 2019;1(1):11–15.
6. Ari Susanti Y. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Di Desa Cengklok Kabupaten Kediri Tahun 2015. Kesehat Ibu dan Anak. 2016;2(1):10–7.
7. Setiawan SA, Lestari L. Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung. J Delima Harapan. 2018;5(1):24–31.
8. Hasnah, Harmina. Efektifitas Terapi Abdominal Stretching Exercise Dengan Semangka Terhadap Dismenorhoe. J Islam Nurs. 2018;2(1):1–7.
9. Pustikawaty R, Hafizah R, Wulandari D. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya. J Proners. 2016;3(1):1–15.
10. Solehati T, Kosasih CE. Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Bandung: Refika Aditama; 2015.
11. Ariningtyas N, Uluwiyatun, Adhistry Y. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dysmenorrea Pada Siswi SMK Negeri 2 Sewon Bantul Tahun 2017. Kesehat "Samodra Ilmu." 2019;10(2):204–215.
12. Aspiani RY. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas Aplikasi NANDA, NIC dan NOC. Jakarta: Trans Info Media; 2017.
13. Wahyuni RS, Oktaviani W. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Dismenore pada Remaja Putri SMP PGRI Pekanbaru. J Endur. 2018;3(3):618–623.
14. Indahwati AN, Muftiana E, Purwaningroom DL. Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. Indones J Heal Sci. 2017;1(2):7.
15. Suwarnisih; Agustin, Kurnia; Cahyaningtyas AY. Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMP N 17 Surakarta. Maternal. 2017;2(1):46–54.

16. Fitriningtyas E, Redjeki ES, Kurniawan A. Usia Menarche, Status Gizi, Dan Siklus Menstruasi Santri Putri. *Prev Indones J Public Heal*. 2017;2(2):58.
17. Rusli Y, Angelina Y, Hadiyanto H. Hubungan Tingkat Stres dan Intensitas Dismenore pada Mahasiswi di Sebuah Fakultas Kedokteran di Jakarta. *eJournal Kedokt Indones*. 2019;7(2):122–6.
18. Sukmiati, Eti; K. Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri Kelas VII SMPN 1 Ciwidey Kabupaten Bandung. *J Med Cendikia*. 2017;4(1):20–7.