



**PERBEDAAN EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM
DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INTENSITAS NYERI
MENSTRUASI PADA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH DARUT
TAQWA SEMARANG**



Manuscript

Oleh :

Bella Maulia Indah Kurniawati

NIM : G2A014069

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

2018

PERNYATAAN PERSETUJUAN

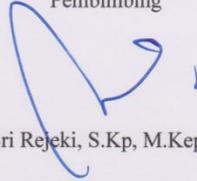
Manuskrip dengan judul :

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM
DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INTENSITAS NYERI
MENSTRUASI PADA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH DARUT
TAQWA SEMARANG**

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipublikasikan

Semarang, 30 Juli 2018

Pembimbing



Dr. Hj. Sri Rejeki, S.Kp, M.Kep, Sp. Mat.

PERBEDAAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH DARUT TAQWA SEMARANG

Bella Maulia Indah Kurniawati ¹, Sri Rejeki ²

1. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan FIKKES UNIMUS, bellaindah8@gmail.com
2. Dosen Keperawatan dan Praktisi Keperawatan Maternitas FIKKES UNIMUS, srirejeki@unimus.ac.id

ABSTRAK

Dysmenorrhea adalah ketidaknyamanan di perut menjelang dan saat awal menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas, tidur, bekerja bahkan konsentrasi belajar. *Dysmenorrhea* primer terjadi pada seseorang yang tidak menderita penyakit reproduksi dan sering terjadi pada remaja. *Dysmenorrhea* primer umumnya tidak berbahaya, namun seringkali remaja dan pelajar merasa terganggu dalam aktivitas belajar. Teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender merupakan tindakan keperawatan mandiri untuk menangani *dysmenorrhea*. Penelitian ini untuk mengetahui perbedaan efektivitas teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja di Madrasah Aliyah Darut Taqwa Semarang. Jenis penelitian *Quasy-eksperimen* menggunakan rancangan *Non-equivalent Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi yang *dysmenorrhea* di Madrasah Aliyah Darut Taqwa. Sampel penelitian sebanyak 32 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data dengan menggunakan uji *Paired T-Test*. Sebelum dilakukan relaksasi napas dalam, kategori nyeri sedang sebanyak 75% dan nyeri ringan 25%, setelah dilakukan relaksasi napas dalam menjadi nyeri sedang 43,8% dan nyeri ringan 56,2%. Sebelum diberikan aromaterapi lavender, kategori nyeri sedang sebanyak 87,5% dan nyeri ringan 12,5%, setelah diberikan aromaterapi lavender menjadi nyeri sedang 31,2% dan nyeri ringan 68,8%. Dari hasil uji *Paired T-Test* dari masing-masing tindakan menunjukkan *p value* = 0,000 ($p < 0,05$). Ada perbedaan penurunan intensitas nyeri dengan teknik relaksasi napas dalam (1,125) dan aromaterapi lavender (1,750). Aromaterapi lavender lebih efektif untuk menurunkan nyeri menstruasi dibandingkan dengan relaksasi napas dalam, karena aromaterapi lavender melibatkan persyarafan (persepsi) yang mampu merangsang sekresi hormon serotonin dan endorphin untuk mengurangi nyeri dan membuat rileks. Remaja yang mengalami *dysmenorrhea* dapat menggunakan aromaterapi lavender sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Kata kunci : Aromaterapi lavender, *dysmenorrhea*, relaksasi napas dalam

ABSTRACT

Dysmenorrhea is uncomfortable that felt in the stomach when pre-start menstruation which could be disturbed in daily life, sleep, consentrate and work time. Primary *dysmenorrhea* appeared on a human that has no reproduction duct and often forced on teenager. Primary *dysmenorrhea* generally was not dangerous, however the teenager and the students usually felt not comfort when they were learning activity. Deep breath relaxation techniques and lavender aromatherapy are an individual nursing action for carrying *dysmenorrhea*. This study for knowing of deep breath relaxation techniques and lavender aromatherapy on menstruation pain intensity in teenager of Madrasah Aliyah Darut Taqwa Semarang. Form of the study was *Quasy-experiment* applied *Non-equivalent Control Group Design*. Population in this study were the students who gained *dysmenorrhea* in Madrasah Aliyah Darut Taqwa. Sample of the study in total 32 respondents by applied *purposive sampling* technique. Data analysis applied *Paired T-Test*. Before accepted deep breath relaxation, category of moderate pain in

total 75% and mild pain in total 25%, after given deep breath relaxation to be moderate pain in total 43.8% and mild pain in total 56.2%. Before accepted lavender aromatherapy, category of moderate pain in total 87.5% and mild pain in total 12.5%, after given lavender aromatherapy to be moderate pain in total 31.2% and mild pain in total 68.8%. The result of Paired T-Test showed that p value = 0.000 ($p < 0.05$). There were differences on menstruation pain intensity decrease with deep breath relaxation techniques (1.125) and lavender aromatherapy (1.750). Lavender aromatherapy was more effective for decreasing of dysmenorrhea intensity than deep breath relaxation techniques, because lavender aromatherapy involved innervation which could stimulate serotonin hormone secretion and endorphin for decreasing the pain and make relax. Teenager who gained dysmenorrhea is recommended for applying lavender aromatherapy as an alternative action for decreasing menstruation pain.

Keywords : Lavender aromatherapy, dysmenorrhea, deep breath relaxation techniques

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita (Proverawati, A., 2009). Memasuki usia remaja, biasanya pada perempuan ditandai dengan menstruasi. Datangnya menstruasi setiap remaja tidak sama. Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya menstruasi.

Menstruasi adalah sebuah perubahan-perubahan yang kompleks dan harmonis yang dipengaruhi oleh hormon-hormon tertentu. Hormon-hormon tersebut adalah FSH (Follicle stimulating hormone), estrogen, LH (Luteinizing hormone), dan progesteron (Yahya, N., 2010). Siklus menstruasi dimulai dengan *menarche* dan akan terus berlanjut hingga *menopause* sekitar usia 45-55 tahun (Hand, 2010).

Banyak perempuan yang mengalami nyeri sebelum menstruasi atau haid. Ada yang pusing, mual, pegal-pegal, sakit perut, bahkan ada yang sampai pingsan. Sakit perut yang dirasakan ini disebabkan oleh kontraksi rahim untuk mengeluarkan endometrium yang berlebihan yang dipengaruhi oleh hormon prostaglandin F2 alfa. Wanita juga merasa tidak enak karena hormon estrogen dan progesteron mengalami kekacauan keseimbangan menjelang menstruasi (Wijayanti, 2009).

Menurut Ganong (2008) dalam M. Ridwan (2015) *dysmenorrhea* merupakan menstruasi yang disertai rasa nyeri. Kram menstruasi berat yang sering terjadi pada wanita muda, sering menghilang setelah kehamilan pertama. Nyeri pada saat menstruasi merupakan kasus yang paling sering membawa remaja perempuan berkonsultasi ke dokter. Biasanya remaja

merasakan tidak nyaman, kram di perut, dan nyeri yang dapat mengganggu aktivitas dan memaksa penderita untuk istirahat dan tidak melakukan kegiatan rutin selama beberapa jam atau bahkan beberapa hari.

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka presentasinya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun acapkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bisa bekerja (sesekali sambil meringis), adapula yang tak kuasa beraktifitas (Proverawati, A., 2009).

Rasa ketidaknyamanan jika tidak diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan/terapi secara farmakologis atau non farmakologis. Dalam lingkup keperawatan dikembangkan terapi non farmakologis sebagai tindakan mandiri perawat seperti terapi holistik. Kesehatan holistik merupakan suatu kelangsungan kondisi kesejahteraan yang melibatkan upaya merawat diri sendiri secara fisik, mengekspresikan emosi dengan benar dan efektif, menggunakan pikiran dengan konstruktif, secara kreatif terlibat dengan orang lain dan upaya memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi (Ernawati, 2010).

Hampir sebagian besar remaja yang mengalami *dysmenorrhea* mengonsumsi obat penghilang rasa nyeri untuk dapat beraktivitas. Obat yang biasa dikonsumsi oleh kebanyakan orang mempunyai kerja cepat dan simple. Obat-obatan sebenarnya adalah benda asing bagi tubuh, karena obat merupakan senyawa kimia yang diproses secara sintesis. Akan tetapi, obat kimia yang dikonsumsi mempunyai efek samping dalam tubuh manusia, salah satunya organ ginjal. Apabila obat tersebut dikonsumsi secara terus-menerus dan dalam jangka panjang, produk akhir dari obat akan terserap ke dalam aliran darah dan tersaring di dalam ginjal. Selanjutnya hasil sisa obat tersebut terserap kembali ke dalam tubuh dan menumpuk yang akhirnya merusak ginjal. Oleh karena itu, minum obat penahan rasa sakit akan memperburuk aliran darah dan juga menurunkan suhu tubuh, sehingga menurunkan kekuatan kekebalan tubuh secara cepat (Udagawa, 2016).

Terapi non farmakologi dapat dilakukan dalam beberapa cara, misalnya relaksasi, distraksi, akupunktur, bekam, aromatherapy, hipnotherapy, dll. Terapi non farmakologi dilakukan dengan tujuan mengurangi efek samping dari kerja terapi farmakologi. Penurunan nyeri oleh teknik relaksasi napas dalam disebabkan ketika seseorang melakukan relaksasi napas dalam untuk mengendalikan nyeri yang dirasakan, maka tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatis secara stimulan, maka ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon kortisol dan adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stress seseorang sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat klien merasa tenang untuk mengatur ritme pernapasan menjadi teratur (Rukmala, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Maulidya Septiany (2017) dengan judul "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Nyeri Haid pada Mahasiswi PSIK Fakultas Kedokteran Unlam" dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam pada mahasiswi PSIK Fakultas Kedokteran UNLAM memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri haid. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ernawati, Tri Hartiti dan Idris Hadi (2010) tentang "Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang" didapatkan hasil ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam dengan nyeri dismenore pada mahasiswi S1 Keperawatan Unimus.

Metode non farmakologis selain teknik napas dalam juga dapat dilakukan dengan pemberian aromaterapi. Penelitian yang dilakukan oleh Wasis Pujiati dan Lili Sartika (2015) dengan judul "Minyak Esensial Lavender Dibandingkan Esensial Mawar terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja" dapat disimpulkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender dan mawar dapat membantu mengurangi angka kejadian nyeri menstruasi sekunder yang berdampak buruk pada kesehatan reproduksi khususnya remaja perempuan. Sejalan dengan penelitian tersebut, hasil penelitian oleh Shuk Kwan Tang dan M. Y. Mimi (2014) di Hongkong terdapat penurunan angka depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok intervensi setelah diberikan program aromaterapi Lavender dan kulit buah jeruk (bergamot). Setelah program aromaterapi, nilai nyeri dari kelompok intervensi menurun menjadi 4,66. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai nyeri 4,79 setelah pemberian aromaterapi.

Dalam perkembangan global pada saat ini, orang-orang selalu ingin dipermudah dan mencari jalan yang efektif dan efisien dalam menyelesaikan masalah tertentu. Khususnya pada remaja perempuan, dengan banyaknya kegiatan di dalam maupun di luar akademik pasti menginginkan yang mudah, murah dan cepat dalam mengatasi nyeri haid (*dysmenorrhea*).

Berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah dijelaskan diatas, terbukti aromaterapi Lavender merupakan metode yang sederhana dan efektif dalam mengurangi nyeri haid (*dysmenorrhea*).

Pada studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Madrasah Aliyah Darut Taqwa Semarang pada tanggal 20 Mei 2018, diketahui jumlah siswi 59 orang dan yang mengalami *dysmenorrhea* sebanyak 52 orang atau 88,1%. Berdasarkan keterangan dari siswi yang mengalami *dysmenorrhea*, mereka sering mengeluh untuk ijin tidak mengikuti kegiatan pesantren dan tidak bisa berkonsentrasi pada saat kegiatan akademik. Oleh karena itu, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian quasy eksperimen dengan membandingkan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender untuk mengetahui "Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja" yang akan dilakukan pada 32 orang siswi Madrasah Aliyah Darut Taqwa Semarang yang masih termasuk dalam kategori remaja yang mengalami *dysmenorrhea*.

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasy Eksperimen* (eksperimen semu) dengan rancangan penelitian yang digunakan yaitu *Non-equivalent Control Group Design*. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Darut Taqwa Semarang dengan jumlah responden 32 orang siswi yang mengalami *dysmenorrhea*. Pengambilan sampel dengan menggunakan *Nonprobability Sampling* yaitu dengan *purposive sampling*. Alat pengumpul data dengan lembar kuisisioner yang berisi karakteristik responden (usia, data demografi, karkteristik menstruasi) dan skala pengukuran intensitas nyeri haid menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Proses penelitian berlangsung dari bulan Mei – Juli 2018. Data dianalisis secara univariat, dan bivariat (uji *Paired T-Test*).

HASIL PENELITIAN

Karateristik responden rata-rata berumur 17 tahun, umur termuda adalah 15 tahun, umur tertua adalah 18 tahun dengan nilai standar deviasi adalah 0,964. Jumlah responden

pada teknik relaksasi napas dalam yang berumur 15 tahun ada 2 orang (12,5%), proporsi terbanyak umur 16 tahun dengan jumlah 6 orang (37,5%), umur 17 tahun sejumlah 5 orang (31,2%), dan yang berumur 18 tahun sejumlah 3 orang (18,8%). Sedangkan jumlah responden pada kelompok aromaterapi terbanyak pada umur 16 tahun dengan jumlah 8 orang (50%), umur 15 tahun sebanyak 2 orang (12,5%) dan yang berumur 17 dan 18 tahun masing-masing sebanyak 3 orang (18,8%).

Tabel 1
Karakteristik responden berdasarkan umur

Kelompok	Min	Max	Mean	Std. Deviation	Umur	F	%
Total						16	100
Aromaterapi Lavender	15	18	17	0,964	15 16 17 18	2 8 3 3	12,5 50,0 18,8 18,8
Total						16	100

Tabel 2
Distribusi frekuensi intensitas *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah perlakuan

Kelompok	Kategori	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
Napas Dalam	Nyeri ringan	4	25,0	9	56,2
	Nyeri sedang	12	75,0	7	43,8
Aromaterapi Lavender	Nyeri ringan	2	12,5	11	68,8
	Nyeri sedang	14	87,5	5	31,2

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa pada kelompok relaksasi napas dalam sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) responden terbanyak pada kategori nyeri sedang sebanyak 12 orang (75,0%), sedangkan pada kelompok aromaterapi lavender sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) responden terbanyak berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 14 orang (87,5%). Pada kelompok relaksasi napas dalam setelah diberikan perlakuan (*post test*) mayoritas responden dalam kategori nyeri ringan sebanyak 9 orang (56,2%), sedangkan pada kelompok aromaterapi lavender mayoritas responden berada pada kategori nyeri ringan sebanyak 11 orang (68,8%).

Nyeri tidak dapat diukur secara objektif, seperti menggunakan *X-Ray* atau pemeriksaan darah. Namun tipe nyeri yang muncul diramalkan berdasarkan tanda dan gejalanya. Sedangkan tipe nyeri tersebut berbeda pada setiap waktu. Gambaran skala nyeri merupakan makna yang lebih objektif yang dapat diukur dan dapat mengkaji beratnya nyeri (Rejeki, 2013).

Tabel 3
Perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi napas dalam

Intervensi	N	Mean ± SD	Sig.(2-tailed)
<i>Pre</i> napas dalam	16	4,44 ± 1,365	0,000
<i>Post</i> napas dalam		3,31 ± 1,250	

Berdasarkan tabel 3 hasil uji statistic dengan uji *paired sample t-test* dapat diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada kelompok napas dalam sebelum diberikan perlakuan sebesar $4,44 \pm 1,365$, sedangkan rata-rata intensitas nyeri sesudah perlakuan sebesar $3,31 \pm 1,250$. Nilai $p = 0,000$, $p < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi napas dalam pada siswi Madrasah Aliyah Darut Taqwa Semarang.

Tabel 4
Perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender

Intervensi	N	Mean ± SD	Sig.(2-tailed)
<i>Pre</i> aromaterapi lavender	16	4,69 ± 1,014	0,000
<i>Post</i> aromaterapi lavender		2,94 ± 1,063	

Berdasarkan tabel 4 hasil uji statistik dengan uji *paired sample t-test* dapat diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada kelompok aromaterapi lavender sebelum diberikan perlakuan sebesar $4,69 \pm 1,014$, sedangkan rata-rata intensitas nyeri sesudah perlakuan sebesar $2,94 \pm 1,063$. Nilai $p = 0,000$, $p < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada siswi Madrasah Aliyah Darut Taqwa Semarang.

Tabel 5

Perbedaan intensitas *dysmenorrhea* antara relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender

Intervensi	N	Mean	Sig.(2-tailed)
Napas dalam	16	1,125	0,017
Aromaterapi	16	1,750	0,018

Dari tabel 5 dapat diketahui rata-rata intensitas nyeri setelah dilakukan relaksasi napas dalam sebesar 1,125, sedangkan pada kelompok aromaterapi lavender rata-rata intensitas nyerinya sebesar 1,750. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna/ signifikan rata-rata intensitas nyeri pada kelompok yang dilakukan terapi relaksasi napas dalam dengan aromaterapi $p\text{-value} = 0,017$ dan $0,018$ ($p\text{-value} < 0,05$).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) yang diberikan relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender masing-masing selama 15 menit ada perbedaan intensitas nyeri yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan ($p\text{ value} = 0,017$ dan $0,018$; $p < 0,05$). Rata-rata intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada kelompok napas dalam sebelum perlakuan sebesar $4,44 \pm 1,365$, sedangkan rata-rata intensitas nyeri *dysmenorrhea* sesudah perlakuan sebesar $3,31 \pm 1,250$. Hal ini menunjukkan terjadinya penurunan intensitas nyeri *dysmenorrhea* setelah dilakukan relaksasi napas dalam yaitu sebesar 1.13. Sedangkan rata-rata intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada kelompok aromaterapi lavender sebelum perlakuan sebesar $4,69 \pm 1,014$, sedangkan rata-rata intensitas nyeri *dysmenorrhea* sesudah perlakuan sebesar $2,94 \pm 1,063$. Hal ini menunjukkan terjadinya penurunan intensitas nyeri *dysmenorrhea* setelah diberikan aromaterapi lavender yaitu sebesar 1.75. Dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender lebih efektif untuk menurunkan *dysmenorrhea*, karena nilai rata-rata aromaterapi lavender lebih besar dari teknik relaksasi napas dalam ($1,750 > 1,125$).

Hormone Prostaglandin dapat melunakkan serviks dengan meningkatkan proteoglikan dan mengubah sifat-sifat biofisika kolagen. Peningkatan prostaglandin PG-E2 dan PGF2 α endometrium dengan kontraksi uterus, menyebabkan iskemia dan rasa sakit. Metaanalisis obat AINS (Anti Imflamasi nonsteroid) secara sukses menghambat pembentukan prostaglandin,

sehingga menghilangkan rasa nyeri dismenore pada 75–85% kasus. Beberapa penelitian mengurangi nyeri dengan farmakoterapi didapatkan obat-obat yang digunakan dapat memberikan efek samping yang merugikan. Untuk itu diperlukan metode yang mempunyai efektifitas kuat tetapi minimal dalam efek samping. (Rejeki, 2017). Relaksasi napas dalam dan aromaterapi adalah salah satu metode non farmaka sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri.

Penelitian oleh Septiany, M. (2017) yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Nyeri Haid pada Mahasiswi PSIK Fakultas Kedokteran UNLAM”, dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri haid pada mahasiswi PSIK Fakultas Kedokteran UNLAM. Hal tersebut didukung oleh Teori Huges dkk (1975) dalam Ernawati (2010) yang menyatakan bahwa dalam keadaan tertentu tubuh mampu mengeluarkan *opoid endogen* yaitu *endorphin* dan *enkefalin*. Zat-zat tersebut memiliki sifat mirip morfin dengan efek analgetik yang membentuk suatu ”sistem penekanan nyeri”. Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan *opoid endogen* sehingga terbentuk system penekanan nyeri yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri.

Pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan skala nyeri haid. Hal tersebut dikarenakan pada saat seseorang menghirup aromaterapi lavender, molekul yang mudah menguap (*volatile*) dari minyak tersebut dibawa ke sel-sel reseptor hidung. Ketika molekul-molekul tersebut menempel pada rambut-rambut halus di hidung, maka terjadilah suatu pesan elektrokimia yang akan ditransmisikan melalui saluran *olfactory* ke otak kemudian ke system limbik (Koensoemardiyah, 2009). Dimana akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon serotonin yang dapat memperbaiki suasana hati dan hormon *endorphin* sebagai penghilang rasa sakit alami serta menghasilkan perasaan rileks, tenang dan senang (Pustikawaty, 2016). Aromaterapi Lavender terdapat kandungan utama yaitu *linalyl asetat* yang berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan system kerja saraf dan otot polos yang mengalami ketegangan, serta *linalool* yang berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri haid (Iga, 2013 dan Poyton, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pujiati, W. (2015) yang berjudul “Minyak Esensial Lavender Dibandingkan Esensial Mawar terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja”, dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* diperoleh $p \text{ value} = 0,114$ ($p > 0,005$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pemberian aromaterapi lavender

dengan mawar dalam penurunan nyeri menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa lavender dengan mawar memiliki efek yang sama dalam penurunan intensitas nyeri menstruasi. Penelitian yang dilakukan oleh Ziba Raisi (2014) yang berjudul “*Effect of Lavender Inhalation on The Symptoms of Primary Dysmenorrhea and The Amount of Menstrual Bleeding: A Randomized Clinical Trial*” juga mendukung penelitian ini. Hasil yang diperoleh adalah pemberian aromaterapi lavender dengan cara dihirup dapat mengurangi keparahan gejala *dysmenorrhea* primer, karena kesederhanaan atau kemudahan penggunaan, efektivitas biaya dan tidak ada efek samping seperti adanya iritasi kulit pada penelitian yang menggunakan aromaterapi dengan pemijatan.

Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian Rukmala (2016) yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Aromaterapi Melati terhadap Tingkat Dismenore pada Mahasiswi Fisioterapi Semester II di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta’”. Pada penelitian ini pemberian aromaterapi melati lebih efektif untuk menurunkan tingkat *dysmenorrhea* daripada relaksasi napas dalam karena nilai rata-rata aromaterapi melati lebih besar ($2,90 > 1,40$).

KESIMPULAN

Intensitas nyeri menstruasi pada siswi Madrasah Aliyah Darut Taqwa Semarang sebelum diberikan perlakuan sebagian besar berada pada nyeri sedang, pada kelompok relaksasi napas dalam sebanyak 12 responden (75%) dan pada kelompok aromaterapi lavender sebanyak 14 responden (87,5%). Ada perbedaan yang bermakna intensitas nyeri menstruasi antara kelompok relaksasi napas dalam dan kelompok aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender lebih efektif untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi dibandingkan dengan teknik relaksasi napas dalam, dengan nilai rata-rata aromaterapi lavender lebih besar (1,750), sedangkan teknik relaksasi napas dalam (1,125). Jadi, ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam dan pemberian aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri menstruasi pada siswi Madrasah Aliyah Darut Taqwa Semarang dengan p value = 0,000 ($p < 0,05$).

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan remaja yang mengalami *dysmenorrhea* mampu menerapkan cara penanganan nyeri secara mandiri di rumah dan di pondok pesantren dengan menggunakan aromaterapi lavender ataupun relaksasi napas dalam. Diharapkan tenaga

kesehatan dapat mengaplikasikan aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam untuk memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif dan holistik pada remaja yang mengalami *dysmenorrhea*. Perawat dapat berperan sebagai konselor/*care provider*/edukator sehingga dapat memberikan pengobatan alternatif / non farmakologi dalam penanganan nyeri menstruasi.

Diharapkan adanya tindak lanjut untuk melakukan penelitian terapi non-farmakologi yang lain atau dengan metode yang berbeda, misalnya dengan dioles atau disemprotkan yang dapat digunakan untuk mengatasi *dysmenorrhea* pada remaja. Diharapkan adanya penelitian selanjutnya yang menggunakan tempat penelitian lebih luas, tidak hanya satu tempat dan menggunakan metode wawancara untuk menggali data subjektif yang lebih dalam.

KEPUSTAKAAN

- Dehkordi, Ziba R., Fatemeh Sadat H.B., & Reza Bekhradi. (2014). *Effect of Lavender Inhalation on The Symptoms of Primary Dysmenorrhea and The Amount of Menstrual Bleeding: A Randomized Clinical Trial*. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.12.011>
- Dewi AP, Iga Prima. (2013). *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi*. Bali : Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Ernawati, Tri Hartiti, Idris Hadi. (2010). *Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Hand, H. (2010). *The Ups and Downs of The Menstrual Cycle*. *Practice Nursing*, 21 (9), 454-459.
- Koensoemardiyah. (2009). *A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*. Yogyakarta : ANDI
- Poyton, C., Manchadi, M. L., Cheesman, M., & Lavidis, N. (2015). Effects of Lavender and Linalool on Neurotransmission and Contraction of Smooth Muscle. *Pharmacognosy Communications*, 5(3).
- Proverawati, A. & Siti Musaroh. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Pujiati, W., Lili Sartika. (2015). *Minyak Esensial Lavender Dibandingkan Esensial Mawar terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja*.
- Pustikawaty, R., Rita Hafizah, Desy Wulandari. (2016). *Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya*.
- Rejeki, S., Nurullita, U., & Krestanti, R. (2013). *Tingkat Nyeri Pinggang Kala I Persalinan melalui Teknik Back-Effluerage dan Counter-Pressure*. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2).
- Rejeki, S., Soejono, A., Soenarjo, S., & Husni, A. (2017). Pain Level and Prostaglandin-E2 using Counter-Pressure During 1st Stage of Labor. *Jurnal Ners*, 9(1), 111-117. doi:

<http://dx.doi.org/10.20473/jn.v9i1.3256>

- Ridwan, M. & Herlina. (2015). *Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid*.
- Rukmala & Sarwinanti. (2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Melati terhadap Tingkat Dismenore pada Mahasiswi Fisioterapi Semester II di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Septiany, M., Rismia Agustina & Agianto. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Nyeri Haid pada Mahasiswi PSIK Fakultas Kedokteran UNLAM*.
- Tang, S. K., & Tse, M. Y.. (2014). *Aromatherapy : Does It Help to Relieve Pain, Depression, Anxiety, and Stress in Community-Dwelling Older Person ? BioMed research international, 2014*
- Udagawa, Kumiko. (2016). *Obat Justru Membuat Kita Sakit*. Bandung : Qanita.
- Wijayanti, Daru. (2009). *Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jogjakarta: Diglossia.
- Yahya, Nadjibah. (2010). *Kesehatan Reproduksi Pranikah*. Jakarta : Tiga Kelana.

