
**EFEKTIVITAS PERBEDAAN AROMATERAPI LAVENDER DAN MASSAGE
EFFLEURAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI
REMAJA PUTRI SMAN 10**

Yesi Septina Wati¹, Yoanda Dwi Ardini²

Program Studi D IVKebidanan STIKes Al Insyirah Pekanbaru

Yesiseptinawati@yahoo.com

Kata Kunci:

Lavender, *Effleurage*,
Menstruasi, Remaja

ABSTRAK

Aromaterapi lavender dan *massage effleurage* dapat digunakan sebagai pengobatan alternative Non medis, aroma lavender dapat mengurangi rasa nyeri, cemas serta stress karena massage dapat menimbulkan efek relaksasi. Tujuan untuk mengetahui keefektivitas pemberian aromaterapi lavender dan *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri. Desain penelitian yang digunakan *preeksperimental* dan rancangan *two group prettest-posttest* sampel penelitian ini remaja putri yang sedang mengalami nyeri menstruasi dan memenuhi kriteria. pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan lembar observasi, analisa yang digunakan uji *paired sampel t-test* hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ terdapat perbedaan antara pre test dan post test pada pemberian aromaterapi lavender dan *massage effleurage* dengan perbedaan kelompok aromaterapi lavender lebih tinggi dari nilai rata-rata pemberian *massage effleurage* dengan selisih 0,16 disarankan remaja putri mengalami nyeri menstruasi dapat menerapkan pengobatan nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri akibat nyeri menstruasi salah satunya dengan pemberian aromaterapi lavender dan *massage effleurage* untuk mengurangi penggunaan obat farmakologis

Keywords:

Lavender, *Effleurage*,
Menstrual, Teenager

ABSTRACT (*Times New Roman 10, spasi 1, dibuat dalam bahasa Inggris tulisan cetak miring / italic*)

Lavender aromatherapy and effleurage massage can be used as an alternative non-medical treatment, the aroma of lavender can reduce pain, anxiety and stress because massage can cause a relaxing effect. The effectiveness of lavender aromatherapy and effleurage massage on reducing menstrual pain in young women. The aim was to determine the effectiveness of lavender aromatherapy and effleurage massage on reducing menstrual pain in young women. The research design used was pre-experimental and the design of the two group pre-test and posttest sample of this study were young women who were experiencing menstrual pain and met the criteria. Data collection in this study used observation sheets, the analysis used paired sample t-test results showed that the results of a significance value of $0.000 < 0.05$, there was a difference between the pre test and post test on giving lavender aromatherapy and effleurage massage with differences in the lavender aromatherapy group. Higher than the average value of giving effleurage massage with a difference of 0.16 it is suggested that young women experiencing menstrual pain can apply non-pharmacological treatments to reduce pain due to menstrual pain, one of which is the provision of lavender aromatherapy and effleurage massage to reduce the use of pharmacological drugs.

Info Artikel

Tanggal dikirim: 20-8-2020

Tanggal direvisi: 27-10-2020

Tanggal diterima: 23-1-2021

DOI Artikel:

10.36341/jomis.v5i1.1445

[Creative Commons](#)

[Attribution-NonCommercial-](#)

[ShareAlike 4.0 International](#)

[License.](#)

PENDAHULUAN

Beberapa remaja wanita yang mengalami disminore/ nyeri menstruasi mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri agar mereka tetap dapat melakukan aktifitas. Obat yang biasa mereka konsumsi kebanyakan wanita adalah memiliki kinerja cepat dan simple. Obat sebenarnya benda asing yang masuk kedalam tubuh karena obat merupakan senyawa kimia yang diproses secara sintesis. Akan tetapi obat yang dikonsumsi merupakan obat kimia yang mempunyai efek samping dalam tubuh manusia salah satunya organ ginjal. Jika obat-obatan kimia tersebut dikonsumsi secara terus menerus dalam jangka waktu cukup lama obat akan terserap ke dalam aliran darah dan tersaring di dalam ginjal. Sehingga 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).

Menurut World Health Organization (WHO), angka kejadian nyeri menstruasi cukup tinggi didunia. Rata-rata terjadinya nyeri menstruasi pada wanita muda antara 16,8 –81%. Rata-rata di negara-negara Eropa nyeri menstruasi terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Nyeri menstruasi tertinggi sering ditemui pada remaja wanita, sekitar antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami nyeri menstruasi berat. Di Amerika Serikat, nyeri menstruasi diakui sebagai penyebab paling sering tidak hadirnya di sekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, juga dilakukan survey pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan prevalensi sebanyak 29-44%, paling banyak pada usia 18-45 tahun (Sulistyorinin, 2017).

Indonesia angka kejadian nyeri menstruasi pada remaja wanita sebesar 64,25%. Nyeri menstruasi primer terdiri dari 54,89% dan mengalami nyeri menstruasi sekunder 9,36%. Indonesia sendiri kejadian nyeri menstruasi cukup besar, menunjukkan penderita nyeri

menstruasi wanita mencapai 60-70% di Indonesia. Angka kejadian nyeri menstruasi tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Sulistyorinin, 2017).

Berdasarkan wawancara pada tanggal 20 November 2019 terhadap 10 remaja putri di SMAN 8 didapatkan 6 orang mengalami nyeri menstruasi dengan 2 orang mengalami nyeri ringan, 4 orang mengalami nyeri sedang dan 4 orang tidak mengalami nyeri menstruasi. Dalam mengatasi nyeri menstruasi, upaya yang dilakukan remaja putri di SMA 10 adalah dengan hanya istirahat dan menghirup aromaterapi lavender. Mereka sudah mengetahui kegunaan pemberian aromaterapi lavender untuk menurunkan nyeri menstruasi karena sudah pernah ada penyuluhan tentang aromaterapi lavender.

Hasil wawancara pada tanggal 18-19 November 2019 di SMAN 10 terhadap 10 remaja putri dinyatakan 9 orang mengalami nyeri menstruasi, dengan mengalami nyeri ringan 3 orang, mengalami nyeri sedang 5 orang, 1 orang mengalami nyeri berat dan yang tidak mengalami nyeri menstruasi hanya 1 orang. Remaja putri di SMAN 10 mengatakan tidak tahu cara mengatasi nyeri yang dialaminya sehingga hanya menahan nyerinya, istirahat di UKS, meminta obat anti nyeri, minta izin pulang saat jam sekolah dan mereka tidak mengetahui kegunaan pemberian aromaterapi lavender dan massage effleurage untuk menurunkan nyeri menstruasi. Saat mengalami nyeri menstruasi 5 orang remaja putri mengatakan sangat sulit untuk beraktivitas, 3 orang tidak bisa berkonsentrasi saat jam pelajaran berlangsung dan 1 orang pernah sampai tidak sadarkan diri karena tidak mampu menahan nyeri yang begitu berat.

Berdasarkan data survey pendahuluan tersebut, didapatkan siswi yang paling banyak mengalami nyeri menstruasi yaitu di SMAN 10 dan tidak tahu bagaimana cara mengatasinya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas pemberian aromaterapi lavender dan massage effleurage terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN 10 Pekanbaru.

TINJAUAN PUSTAKA

Remaja merupakan salah satu masa kehidupan individu dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk menentukan identitas diri. Pada masa transisi dari masa anak-anak ke masa remaja individu mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri yang lebih berbeda. Remaja memandang diri dengan penilaian dan standar pribadi, tetapi kurang dalam interpretasi perbandingan sosial (Rosyida, 2019)

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada setiap perempuan. Menstruasi yaitu pelepasan dinding rahim (*endometrium*) yang disertai dengan keluarnya darah dan terjadi secara *continue* setiap bulan kecuali pada saat hamil. Biasanya usia perempuan mendapatkan menstruasi untuk pertama kalinya sekitar usia 12 atau 13 tahun. Tetapi ada juga yang mengalaminya lebih awal, yaitu pada usia 8 tahun atau lebih lambat yakni usia 18 tahun (Anurogo&Wulandari, 2011).

Nyeri menstruasi adalah suatu keadaan rasa nyeri yang hebat dan dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Nyeri menstruasi merupakan suatu keadaan fenomena simptomatik meliputi rasa nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Rosyida, 2019).

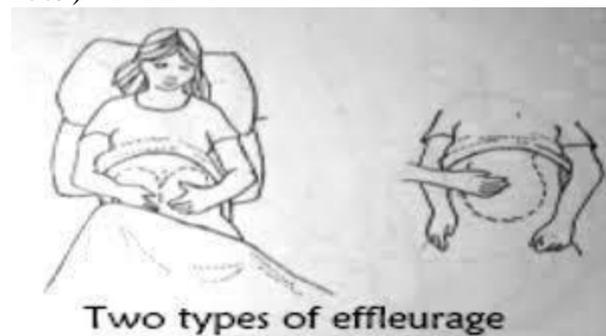
Berisi penelitian yang memiliki kaitannya dengan penelitian yang sudah dikerjakan, bandingkan kemudian simpulkan.

Penanganan nyeri disminore/ menstruasi 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. Penanganan nyeri secara non farmakologi yang dapat dilakukan untuk nyeri menstruasi salah satunya yaitu dengan menggunakan aromaterapi lavender (Ziba, 2014).

Menstruasi merupakan perdarahan periodik sebagai bagian integral dari fungsional biologis wanita sepanjang siklus kehidupan. Proses menstruasi menimbulkan potensi masalah kesehatan reproduksi wanita

berhubungan dengan fertilisasi yaitu pola menstruasi. Gangguan proses menstruasi seperti lamanya siklus menstruasi dapat menimbulkan resiko penyakit kronis. Adapun faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi antarlain berat badan, aktivitas fisik dan stress (Kusmiran, 2013)

Massage yang menggunakan aromatherapy sangat bermanfaat untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah dan merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan pikiran Hutasoid (2002 dalam marni 2014). Pemijatan yang dilakukan dalam dengan memberikan minyak aroma therapy jasmine di oles pada hari pertama saat merasakan nyeri. Setelah itu pemijatan dilakukan selama 10 menit dengan metode effleurage yaitu melakukan pemijatan dalam posisi tidur atau setengah duduk, lalu letakkan kedua telapak tangan pada perut dan secara bersamaan digerekkkan melingkar ke arah pusat ke simpisis atau dapat juga menggunakan satu telapak tangan dengan gerakkan melingkar atau satu arah (Lane, 2009)



Salah satu metode alami yang dianggap efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi adalah massage effleurage. Massage effleurage merupakan pemijatan abdomen dengan teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus. Effleurage bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Effleurage merupakan teknik massage yang aman, mudah, tidak perlu banyak alat, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan

dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Hartati, 2015).

Aromaterapi dapat menimbulkan efek positif dikarenakan aroma yang segar, harum merangsang sensori, reseptor dan akhirnya mempengaruhi organ yang lainnya sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap emosi, aroma akan ditangkap oleh reseptor dihidung lalu memberikan informasi lebih jauh ke area dan otak yang mengontrol emosi dan memori maupun memberikan informasi juga ke hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal juga ke hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, termasuk juga sistem seksualitas, suhu tubuh dan reaksi terhadap stress (Primadiati, 2010)

Aromaterapi merupakan pengobatan menggunakan wangi-wangian. Aromatherapi dalam penyembuhan holistic untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan. Aromaterapi merupakan sari aromatic yang disuling dari tanaman, bunga dan biji. Aromaterapi juga mempunyai kekuatan untuk menyembuhkan dan memperbaiki kesehatan. Pada umumnya aromaterapi memiliki daya menyembuhkan yang unik dan sifatnya yang antiseptik. Adapun kegunaan aromaterapi pada umumnya bersifat antivirus, antiperadangan, meredakan rasa nyeri, antidepresan dan membuat rileks (Hutasoit, 2011)

Aromaterapi lavender salah satu minyak terapi yang populer yang dipakai sebagai antiseptic dan penyembuhan luka. Memiliki efek relaksasi pada ketidaknyaman atau nyeri. Minyak lavender digunakan untuk mengatasi masalah pencernaan, gangguan menstruasi dan nyeri pada bagian tubuh (Ziba, 2014)

Aromatherapy lavender yang diberikan dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan estradiol yang memicu penurunan ansietas (Fukui, 2011). Aroma lavender juga dapat memodulasi aktivitas cyclic adenosine monophosphate (cAMO) yang memberikan efek sedai. Aroma lavender yang dihirup kemudian ditangkap oleh syaraf olfaktorius akan diteruskan ke system saraf pusat dan system limbic yaitu fungsi autonomi akan emosi (Matsumoto, 2013)

Penelitian Pustikawaty (2016) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh pada penurunan skala nyeri disminorea, hal ini disebabkan pada saat seseorang menghirup aromaterapi lavender, molekul yang mudah menguap dalam minyak tersebut dibawa ke sel-sel reseptor dihidung. Ketika molekul tersebut menempel pada rambut hidung maka terjadilah suatu pesan elektrokimia yang di transmisikan melalui saluran olfactory ke otak kemudian ke sistem limbic. Dimana akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormone serotonin dan hormone endorphin yang menghasilkan perasa rileks dan tenang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmadhania B (2019) terdapat 23 responden mahasiswa kebidanan universitas ngudi waluyo. Sebelum diberikan aromaterapi lavender sebagian besar mengalami nyeri dismenorea intensitas sedang yaitu sejumlah 19 orang (82,6%) dengan skala nyeri sedang (4-6) yaitu terasa nyeri pada perut bagian bawah, nyeri menyebar kepinggang, aktivitas sedikit terganggu dan konsentrasi belajar sedikit terganggu. Sedangkan 4 orang lainnya (17,4%) mengalami nyeri berta terkontrol dengan skala nyeri (7-9) yaitu terasa nyeri dank ram berat pada perut bagian bawah sampai menyebar ke pinggang, paha maupun punggung, merasa pusing dan mual, badan lemas dan aktivitas terganggu.

Disminorea yang dialami 23 responden adalah disminorea yang terjadi pada hari pertama menstruasi, hal ini sesuai denganteori Anugroho Dito &Wulandari, Ari (2011) bahwa disminorea primer terjadi setelah keluarnya darah dan berlangsung selama 48 jam- 72 jam. Menurut Kusmiran (2011) diseminorea dimulai 24 jam sebelum maupun saat haid datang, berlangsung sampai 12 jam pertama dari masa haid. Setelah itu rasa nyeri akan hilang. Mansjoer (2001) dalam Agustina (2016) mengatakan peluruhan pada dinding rahim timbul pada hari pertama dan hari kedua sehingga

beberapa wanita akan merasakan nyeri atau ketidaknyamanan pada hari tersebut.

Adapun penelitian yang telah dilakukan oleh Rita (2014) dengan judul “pengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri haid pada wanita usia 17-23 tahun, didapatkan hasil p value $< \alpha$ 0,0005. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh aroma terapi lavender terhadap intensitas nyeri haid. Penelitian yang dilakukan Rulyana (2016) menunjukkan hasil analisis statistik didapatkan p value = 0,000 $< \alpha$ = 0,05 ini menunjukkan bahwa ada pengaruh inhalasi dengan aromaterapi terhadap perubahan intensitas disminore.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan desain *preeksperimental*, dan rancangan yang digunakan *two group pretest-posttest*. Pada rancangan ini dilakukan dengan cara memberikan pretest (Pengamatan Awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi yakni pemberian aroma terapi lavender dan *massage effleurage*. Setelah diberikan intervensi, kemudian dilakukan posttest (Pengamatan Akhir). Dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2020. Dengan Populasi seluruh remaja putri kelas 11 dan 12 yang mengalami nyeri menstruasi di SMAN 10 sebanyak 50 siswi. Dengan jumlah sampel sebanyak 50 siswi, dimana 25 siswi dengan aromaterapi lavender dan 25 siswi dengan *massage effleurage* dengan prosedur pengambilan sampel dengan cara *non probability sampling*, yaitu *purposive sampling*.

Analisa data dilakukan secara bertahap yang meliputi analisis univariat, bivariat dilakukan dengan *Uji Normalitas* dan *Uji Paired Sampel T-Test*. Analisa data dengan sistem komputerisasi menggunakan *SPSS For Windows Versi 20.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa 46% remaja berumur 17 tahun, 26%

remaja kelas XI IPA dan XI IPS, 100% remaja putri mengalami nyeri menstruasi, 50% nyeri yang dirasakan remaja sama-sama banyak, 60% remaja mengalami nyeri menstruasi kurang dari 1 jam, dan 50% rasa nyeri paling banyak yaitu nyeri kemeng/ngilu.

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Menstruasi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender Di SMAN 10 Pekanbaru

Skala Nyeri	Aromaterapi Lavender			
	Pre test		Post test	
	N	%	N	%
Ringan	0	0	11	44
Sedang	12	48	14	56
Berat	13	52	0	0
Total	25	100	25	100

Sumber: Data Primer SPSS 2.0

Tabel 1 dapat dilihat bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender memiliki skala nyeri berat 13 (52%) dan skala nyeri sedang sebesar 12 (48%). Sedangkan setelah diberikan aromaterapi lavender memiliki nyeri sedang 14 (56%) lebih banyak dibandingkan dengan nyeri ringan 11 (44%) dan berat tidak ada.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Menstruasi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Massage Effleurage Di SMAN 10 Pekanbaru

Skala Nyeri	Massage Effleurage			
	Pre test		Post test	
	N	%	N	%
Ringan	0	0	10	40
Sedang	9	36	15	60
Berat	16	64	0	0
Total	25	100	25	100

Sumber: Data Primer SPSS 2.0

Berdasarkan tabel 2 di atas, responden yang sebelum diberikan *massage effleurage* memiliki skala nyeri berat yaitu 16 (64%) lebih banyak dibandingkan skala nyeri sedang 9 (36%). Setelah responden diberikan *massage effleurage* skala nyeri yang dimiliki yaitu skala nyeri ringan 15 (60%) lebih banyak dibandingkan dengan skala nyeri ringan 10 (40%) dan nyeri berat tidak ada.

Analisis Bivariat

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Massage Effleurage (Sebelum Dan Sesudah) Di SMAN 10 Pekanbaru

Variabel	Sebelum		Sesudah	
	N	Pvalue	N	Pvalue
Aromaterapi Lavender	25	0,089	25	0,060
Massage Effleurage	25	0,034	25	0,177

Sumber: Data Primer SPSS 2.0

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk didapatkan sebelum pemberian aromaterapi lavender nilai p value 0,089 dan sesudah pemberian aromaterapi lavender nilai p value 0,060, sedangkan sebelum pemberian massage effleurage nilai p value 0,034 dan sesudah pemberian massage effleurage nilai p value 0,177. Hasil ini bermakna bahwa distribusi pemberian aromaterapi lavender dan massage effleurage berdistribusi normal (p value > 0,05).

Tabel 4 Efektivitas Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Massage Effleurage Di SMAN 10 Pekanbaru

Metode	N	Mean	SD	SE	Pvalue
Aromaterapi Lavender	25	3,96	1,39	0,280	0,000
Massage Effleurage	25	3,80	1,32	0,265	

Sumber: Data Primer SPSS 2.0

Tabel 4, didapatkan nilai rata-rata nyeri menstruasi sesudah diberikan aromaterapi lavender adalah 3,96 dengan standar deviasi 1,399 dan rata-rata nilai nyeri menstruasi sesudah diberikan massage effleurage didapatkan yaitu 3,80 dengan standar deviasi 1,323. Terdapat selisih rata-rata antara aromaterapi lavender dan massage effleurage sebesar 0,16 dimana selisih ini tidak terlalu besar sehingga pemberian aromaterapi

lavender dan massage effleurage bisa menurunkan nyeri menstruasi. Hasil penelitian ini menggunakan uji Paired Sampel T-Test dan hasilnya di dapatkan nilai p = 0.000.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, untuk hasil sebelum diberikan aromaterapi lavender 52% mengalami nyeri berat (skor 7-9) dan 48% nyeri sedang (skor 4-6). Setelah diberikan aromaterapi lavender didapatkan skala nyeri sedang yaitu sebanyak 56% dan nyeri ringan 44%. Selisih nyeri sebelum dan sesudah yaitu 2,44. Dari hasil uji paired sampel t-test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai signifikan sebesar 0,000 yang berarti p value < α sehingga pemberian aromaterapi lavender efektif untuk penurunan nyeri menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pada penelitian yang dilakukan oleh Pustakawati (2015) didapatkan sebelum diberikan aromaterapi terdapat 68,8% responden mengalami nyeri sedang dan 25% mengalami nyeri ringan. Sedangkan setelah pemberian aromaterapi terjadi penurunan skala nyeri yaitu 75% responden mengalami nyeri ringan dan 18,8% responden tidak mengalami nyeri.

Hasil ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Gunardi Saiful (2015) yang menyatakan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender terdapat 65% responden mengalami nyeri ringan, 30% mengalami nyeri sedang dan 5% mengalami nyeri berat. Sesudah diberikan aromaterapi lavender terdapat penurunan pada tingkat nyeri yaitu 60% responden tidak nyeri, 35% mengalami nyeri ringan dan 5% mengalami nyeri sedang. Hasil rata-rata dari penelitian yaitu pretest 3,35 menjadi rata-rata posttest 0,85 dengan nilai p = 0,000.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian penelitian Marni Wahyuningsih (2014) dengan judul "Efektivitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) dan Massage Effleurage terhadap tingkat nyeri persalinan kala 1 fase aktif pada primigravida di BPS utami dan ruang ponok RSUD Karanganyar didalam hasil penelitiannya terbukti efektif menurunkan tingkat nyeri dengan nilai p value = 0,000 dan jumlah sampel 48 orang.

Hasil penelitian ini didukung oleh Pangastuti (2011) dengan judul pengaruh massage terhadap nyeri haid pada remaja di pondok pesantren putri Al – Munawwir kompleks narussalam krapyak Yogyakarta dengan jumlah sampel 24 orang yaitu didapatkan hasil ada perbedaan nyeri sebelum dan setelah diberikan tindakan dengan perbedaan rata-rata 3,8

Menurut asumsi peneliti pemberian aromaterapi lavender pada pelaksanaannya hanya menghirup dengan lembut, pelan dan dalam posisi yang nyaman, hingga siswi yang sedang merasakan nyeri menstruasi merasa nyaman dan rileks dan tidak berpengaruh terhadap rasa nyeri. Aromaterapi lavender diberikan secara langsung melalui mekanisme penciuman karena penciuman mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek seperti nyaman, relaks dan menurunkan rasa nyeri serta pada saat menghirup aromaterapi responden dapat sambil main handphone atau membaca.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, untuk hasil sebelum berikan massage effleurage sebanyak 36% mengalami nyeri sedang (skor 4-6) sedangkan 64% mengalami nyeri hebat (skor 7-9). Setelah diberikan massage effleurage sebagian besar siswi mengalami nyeri menstruasi dalam kategori sedang (skor 4-6) dengan 60% dan kategori ringan (skor 1-3) 40%. Dari hasil uji paired sampel t-test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai signifikan sebesar 0,000 yang berarti nilai p value $< \alpha$ sehingga pemberian massage effleurage efektif untuk penurunan nyeri menstruasi.

Hasil penelitian Zalni dkk (2017) mengatakan rata-rata usia menarche adalah 11,9 tahun. Sedangkan hasil penelitian rosanti (2017) mengatakan usia menarche 11- 16 tahun sebanyak 65,6% dan yang mengalami disminore sebanyak 56,3%.

Umur menarche yang terlalu dini (<12 tahun) mengakibatkan ketidaksiapan remaja tersebut maupun masalah bagi remaja yakni merasakan nyeri saat menstruasi/ disminore karena organ-organ reproduksi yang belum berkembang secara maksimal dan adanya

penyempitan padaleher rahim atau pematangan organ reproduksi (wulandari & ungsianik, 2013).

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Andrai dkk (2018) mengatakan sebagian besar responden sebelum pemberian masase effleurage mengalami nyeri haid pada skala 4-6 (nyeri sedang) yaitu sebanyak 12 responden (80%)

Dimana disminore primer menjadi salah satu keluhan ginekologi yang paling umum menyebabkan seorang wanita pergi ke dokter dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutin sehari-hari selama beberapa jam atau beberapa hari (Anurogo & Wulandari, 2011)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Handayani, winarni dan sadiyanto (2013), massage effleurage abdomen dapat menstimulus serabut taktil sehingga sinyal nyeri dapat dihambat. Massage effleurage abdomen mengurangi nyeri disminore dengan menstimulus serabut taktil di kulit pada abdomen yang memberikan efek rileksasi pada otot abdomen sehingga spasme otot berkurang dan dapat memberikan efek distraksi (Ernawati, hartiti & hadi 2010)

Hasil penelitian ini sejalan dengan pada penelitian yang dilakukan oleh Nitama (2018) didapatkan sebelum diberikan massage teknik effleurage terdapat 62,5% responden mengalami nyeri sedang dan 37,6% mengalami nyeri berat. Sedangkan setelah pemberian massage teknik effleurage terjadi penurunan skala nyeri yaitu 56,25% responden mengalami nyeri ringan dan 43,75% responden mengalami nyeri sedang.

Hasil ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2016) yang menyatakan bahwa sebelum diberikan pemberian effleurage massage aromatherapy jasmine terdapat 75% mengalami nyeri sedang dan 25% mengalami nyeri berat. Sesudah diberikan pemberian effleurage massage aromatherapy jasmine terdapat penurunan pada tingkat nyeri yaitu 45% mengalami nyeri ringan dan 55% mengalami nyeri sedang. Hasil rata-rata dari penelitian yaitu pretest 5,85 menjadi rata-rata posttest 3,75 dengan nilai asymp.sig (2-tailed) adalah 0.000.

Penelitian lainnya yang sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Hartati (2015) tentang efek massage dengan teknik effleurage pada abdomen terhadap penurunan intensitas nyeri pada disminorea primer mahasiswa, dimana didapatkan hasil bahwa pada kelompok kontrol sebelum dan setelah dilakukan teknik effleurage diukur intensitas nyeri disminoreanya, ternyata terjadi penurunan dari nyeri berat ke nyeri sedang serta dari nyerisedang ke nyeri ringan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Tri W.A. (2016) bahwa responden yang terganggu aktivitasnya selama disminorea yaitu sebesar 17 orang (85%) saat mengalami disminorea aktifitasnya terganggu dan ada 3 orang (15%) aktifitasnya responden selama disminorea tidak terganggu. Sehingga hal ini sesuai dengan pendapat Novi (2007, dalam Pangastuti 2011) dampak yang ditimbulkan dari disminorea yaitu keluarga pemenuhan kebutuhan aktifitas mengganggu konsentrasi belajar, tidak sadarkan diri atau pingsan.

Pada saat haid akan terjadi pelepasan sel – sel endometrium, dimana sel-sel endometrium yang terkelupas akan melepaskan prostaglandin. Pelepasan prostaglandin merangsang kontraksi otot uterus (rahim) dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan iskemia uterus (penurunan aliran darah ke rahim). Prostaglandin diperkirakan menjadi faktor utama dalam nyeri haid (Anurogo & Wulandari, 2011). Nyeri haid terjadi pada daerah suprapubis yaitu bagian perut bawah, punggung dan paha dimulai selama 48-72 jam hingga disertai dengan kram abdomen yang disebabkan karena gerakan uterus yang tidak teratur yang berusaha mengeluarkan darah haid (Reeder, dkk, 2011)

Menurut asumsi peneliti tentang efektivitas massage effleurage terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN10 Pekanbaru jika massage effleurage dilakukan dengan benar sesuai dengan prosedur massage maka dapat mengurangi persepsi nyeri, mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah pada daerah yang di massage serta

merasakan rasa rileks yang mengurangi nyeri dan keram. Hal tersebut disebabkan karena apabila individu mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus untuk rileks, kemudian akan muncul perasaan tenang dan nyaman. Setiap remaja putri mempunyai persepsi nyeri dan toleransi nyeri yang berbeda-beda. Perbedaan skala nyeri menstruasi yang dirasakan oleh masing-masing responden tersebut, menandakan bahwa respon tubuh terhadap nyeri yang dirasakan oleh responden tergantung pada berat ringannya gangguan yang dialami.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap kelompok aromaterapi lavender berjumlah 25 responden dan kelompok pemberian massage effleurage berjumlah 25 responden, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata nyeri menstruasi sebelum diberikan aromaterapi lavender berada di skala nyeri berat sebanyak 52% dan massage effleurage berada di skala nyeri berat sebanyak 64%.
2. Rata-rata nyeri menstruasi setelah diberikan aromaterapi lavender berada di skala nyeri sedang sebanyak 56% dan massage effleurage berada di skala nyeri sedang sebanyak 60%.
3. Ada efektivitas pemberian aromaterapi lavender dan massage effleurage terhadap penurunan nyeri menstruasi dengan nilai $p=0,000$ dengan adanya selisih skala nyeri sebelum dan sesudah aromaterapi lavender sebesar 2,44 dan massage effleurage sebesar 2,92.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, T.W & Salmiyayti, S. (2016). *Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Aromatherapy Jasmine Terhadap Tingkat Disminorea Pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV Di Universitas Aisyiyah Yogyakarta.*
- Andrai F, Amin m, Purnamasari Y (2018). *Pengaruh masase effleurage abdomen terhadap penurunan skala nyeri*

- dismenore primer pada remaja putri di SMP Muhammadiyah terpadu kota bengkulu. *jurnal keperawatan sriwijaya*. 5 (2): 8-15
- Anurogo, D & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Anidi.
- Dehkordi, R. Z. (2014). Effect Of Lavender Inhaation On The Symptoms Of Primary Dysmenorrhea And The Amount Of Menstrual Bleeding. *Complementary Therapies In Medicine. University Of Medical Sciences*, 22, (212-219).
- Ernawati, Hartati, T., & Hadi, T. (2010). Terapu relajsasi terhadap nyeri
- Gunardi, S. (2015). Pengaruh Terapi Lavender Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi STIKIM Jakarta. *Ilmu Keperawatan Indonesia*, 5 (1).
- Hartati, Walin & Widayanti, E. . (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Front Effleurage Terhadap Nyeri Disminorea. *Riset Kesehatan*, 4 No 3.
- Hutasoit, A. 2011. *Aromatherapy Untuk Pemula*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka
- Kusmiran, E.2012. Kesehatan Reproduksi remaja dan wanita. Jakarta : Salemba Medika.
- Marni, W (2014). Efektivitas aromatherapy lavender (*lavandula angustifolia*) dan massage effleurage terhadap tingkay nyeri persalinan kala 1 fase aktif pada primigravida di BPS utami dan ruang PONEK RSUD karanganyar. *Jurnal stikes kusuma husada Surakarta*. Dalam <http://digilib.stikeskusumahusda.ac.id/files/disk1/11/01-gdl-marniwahtu-547-1-skripsi-i.pdf> diakses pada tanggal 20 april 2015
- Matsumoto, T., Asakura, H., & Hayashi, T. 2013. Does lavender aromatheraphy alleviate premenstrual emotional symptoms? : A Random Crossover Trial. *BioPsychoSocial Medicine*, 7 (1), 12. <http://doi.org/10.1186/1751-0759-7-12>.
- Pustikawaty, R., Rita H., Desy, W 2016. Pengaruh aroma terapi lavender terhadap skala nyeri haid siswi kelas X SMA 1 sungai ambawang kabupaten kubu raya.
- Lane, B. (2009). *Massage in childbirth: how touch can provide pain relief during labor*. Terdapat pada: <http://www.suite101.com/content/massage-in-childbirth-a-164727>. diakses pada tanggal 19 april 2015.
- Nitama, M. (2018). Efektivitas Massage Teknik Front Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminorea) Pada Remaja di SMPN 37 Pekanbaru. *Ilmu Kebidanan*.
- Pangastuti. (2011). Pengaruh massage terhadap nyeri haid pada remaja di pondok pesantren putrid al- munnawir komplek Narussalam Krpyak Yohyakarta. *Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Aisiyysh Yogyakarta*. Dalam <http://opac.say.ac.id/978/1/NASKAH%20PUBLIKASI.PDF>.Diakses pada tanggal 10 Januari 2016.
- Pustakawati, R. (2015). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya Pontianak*. 3 No 1.
- Ramadhania B. (2019). Pengaruh aroma terapi lavender terhadap penurunan nyeri disminore pada mahasiswa kebidanan universitas ngudi waluyo. *Unggaran*
- Reeder, Martin, dan Koniak-griffin. (2001) *keperawatan maternitas kesehatan wanita, bayi, dan keluarga edisi 18 volume 1 jakarta : penerbit buku kedoteran EGC*
- Rosanti, A (2017). faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian disminore pada siswi kelas VII SMP Negeri 1 ungaran kabupaten semarang tahun 2017. *Universitas Ngudi Waluyo ungaran*.
- Rosyida, D. A. C. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. PT. Pustaka Baru.
- Sulistiyorinin. (2017). *Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Pustaka Rihana.
- Tri W.A. (2016) pengaruh pemberian massage effluarge massage aromatherapy jasmine terhadap tingkat disminore pada mahasiswi keperawatan semester IV universitas Aisiyyah. *Yogyakarta*.

Diakses 30 oktober 2020

Udagawa, K. (2016). *Obat Justru Buat Kita Sakit*. Qanita.

wulandari, S., & ungsianik, T. (2013). status gizi, aktivitas fisik dan usia menarche remaja putri. jurnal keperawatan indonesia, 16 (1), 55 - 59. retrieved from journal.ui.ac.id

Zalni R, Harahap H, Desfita S. (2017). Usia Menarche berhubungan dengan status gizi, konsumsi makanan dan aktivitas fisik. jurnal kesehatan reproduksi, 8 (2): 153- 161