

## **PENGARUH RELAKSASI DENGAN AROMATERAPI TERHADAP PERUBAHAN INTENSITAS DISMENOREA**

**Ita Rulyana Megawati, Muhidin, Sesaria Betty Mulyati**  
Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun  
Email : itamegawati16@gmail.com

### **ABSTRAK**

Dismenorea merupakan keluhan yang sering dialami perempuan pada saat menstruasi. Pada saat menstruasi terjadi peningkatan kadar prostaglandin yang dapat menyebabkan nyeri saat haid (dismenorea). Aromaterapi merupakan salah satu cara nonfarmakologi untuk meringankan intensitas dismenorea. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi dengan aromaterapi terhadap perubahan intensitas dismenorea pada siswi kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian Pra-Eksperimen dengan menggunakan pendekatan One Group Pra – Post test design. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi yang mengalami dismenorea sebanyak 17 responden yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Uji yang digunakan yaitu uji Paired t Test dengan  $\alpha = 0.05$ . Pada penelitian rata – rata intensitas dismenorea sebelum pemberian intervensi 5.18 sedangkan sesudah pemberian intervensi 4.06. Hasil analisis statistik di dapatkan p value =  $0.000 < \alpha = 0.05$ , ini menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi dengan aromaterapi terhadap perubahan intensitas dismenorea pada siswi kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan. Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi dengan aromaterapi terhadap perubahan intensitas dismenorea pada siswi kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan. Saran bagi siswi diharapkan dapat melakukan teknik relaksasi dengan aromaterapi yang merupakan salah satu cara nonfarmakologi untuk mengurangi intensitas dismenorea, dan saran bagi SMPN 1 Bendo Magetan dapat memfasilitasi aromaterapi dan ruang UKS yang nyaman untuk pelaksanaan relaksasi dengan aromaterapi.

**Kata Kunci : Dismenorea, Nyeri, Aromaterapi**

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan secara psikis dan pertumbuhan fisik yang sangat pesat. Salah satu ciri yang menandakan pubertas pada perempuan yaitu menstruasi. Dengan adanya menstruasi tidak sedikit perempuan merasakan nyeri haid (dismenorea) (Najmi, 2011). Di Amerika angka prosentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya namun dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Proverawati & Misaroh, 2009).

Di Indonesia juga banyak perempuan yang mengalami dismenorea tetapi tidak berkunjung atau berobat ke dokter. Rasa malu ke dokter dan kecenderungan untuk meremehkan penyakit sering membuat data penderita penyakit tertentu di Indonesia tidak dapat dipastikan secara mutlak. Boleh dikatakan 90 persen perempuan Indonesia pernah mengalami dismenorea. Jumlah penderita yang ada di lapangan selalu lebih banyak dari laporan yang bisa diklaim oleh Dinas Kesehatan dan Instansi terkait (Anurogo & Wulandari, 2011). Sedangkan di Jawa Timur sendiri angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% (Nadliroh, 2013).

Dismenorea merupakan keluhan yang sering dialami perempuan rasa nyeri ini dapat disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi secara terus menerus saat mengeluarkan darah. Kontraksi yang sangat sering ini menyebabkan otot menegang. Ketegangan otot tidak hanya terjadi pada otot perut, tetapi juga otot-otot penunjang otot perut yang terdapat di bagian punggung bawah, pinggang, panggul dan paha hingga betis. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama dismenorea seperti tidak enak di perut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing bahkan pingsan sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meniggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya sehari-hari selama beberapa jam atau bahkan beberapa hari. Para ahli membagi dismenorea menjadi dua yaitu dismenorea primer dan sekunder. Dismenorea primer merupakan nyeri haid yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi. Rasa nyeri dimulai sejak haid yang pertama, dan bahkan ada sebagian perempuan yang selalu merasakan nyeri setiap menstruasi. Sedangkan dismenorea sekunder adalah nyeri saat haid yang

disebabkan oleh kelainan ginekologi atau kandungan (Najmi, 2011).

Ada segolongan perempuan yang dapat mengatasi serta menyembuhkan dismenorea dengan mengkonsumsi obat-obatan secara berkala karena sifat obat-obatan tersebut sering kali hanya menghilangkan rasa nyeri maka penderita haid akan mengalami ketergantungan obat dalam jangka panjang (Anurogo & Wulandari, 2011). Salah satu cara nonfarmakologi menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami dismenorea atau nyeri haid yaitu dengan relaksasi (Solehati & Kosasih, 2015). Salah satunya adalah relaksasi dengan aromaterapi. Aromaterapi adalah metode yang menggunakan minyak essensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spiritual. Efek lainnya adalah menurunkan nyeri dan kecemasan. Minyak essensial atau minyak astiri yang bersifat menurunkan atau menghilangkan nyeri salah satunya adalah lavender (Solehati & Kosasih, 2015). Lavender ini akan meningkatkan gelombang alfa dalam otak dan gelombang inilah yang akan membuat tubuh menjadi rileks dan akan mengurangi rasa nyeri yang di rasakan (Sharma, 2009).

Aromaterapi juga dapat menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami dismenorea menghilangkan rasa sakit saat menstruasi, sebab aromaterapi juga dapat memberikan efek stimulasi, memberikan sensasi yang menenangkan diri, otak, keseimbangan, stress yang dirasakan, relaksasi pada pikiran dan fisik pada tubuh sehingga efek inilah yang dapat menurunkan nyeri pada seseorang. Jika pikiran terasa tenang dan rileks maka akan tercipta suasana yang nyaman, dan nyeri haid pun dapat berkurang (Najmi, 2011).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 1 Bendo Magetan terhadap 15 orang siswi terdapat 2 siswi (13,3%) yang mengatakan tidak mengalami dismenorea pada saat menstruasi dan 13 siswi (86,67%) sering mengalami dismenorea atau nyeri haid pada saat menstruasi. Dari 13 siswi ini mengatakan walaupun nyeri haid datang tetapi tetap masuk sekolah, namun kurang konsentrasi mengikuti pelajaran dan ada juga yang harus ijin tidak masuk sekolah atau istirahat di UKS. Dalam penanganannya ada 3 siswi (23,07%) yang mengatasi dismenorea dengan obat-obatan, 2 siswi (15,3%) mengatasi dismenorea dengan minum jamu

tetapi 8 siswi (61,53%) diantaranya membiarkan nyeri haid dengan anggapan nyeri haid nanti akan hilang dengan sendirinya. Sehingga di dapat bahwa masih banyak siswi yang belum paham tentang bagaimana cara penanganan dismenorea terutama penanganan dengan cara relaksasi aromaterapi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi dengan aromaterapi terhadap perubahan intensitas dismenorea pada siswa kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan.

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini ialah kuantitatif dengan desain Pra-Eksperimen menggunakan pendekatan One Group Pra-Post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan yang berjumlah 51 siswi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini berdasarkan Gay dalam Sani (2016) jumlah sampel untuk penelitian eksperimen minimal 15 orang, sehingga sampel yang digunakan

dalam penelitian ini berjumlah 15 orang, di dalam penelitian ini peneliti memprediksi 10% sampel yang tidak dapat mengikuti penelitian sampai selesai maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 16 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Non-Probability sampling yakni Purposive sampling. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswi yang bersedia menjadi responden dan sedang mengalami dismenorea minimal dengan skala nyeri 4 – 10, sedangkan kriteria eksklusinya adalah siswi yang saat itu hadir dan tidak sampai selesai mengikuti terapi relaksasi dengan aromaterapi dan siswi yang mengatasi nyeri haid dengan menggunakan analgesik. Variabel Independen pada penelitian ini adalah relaksasi dengan aromaterapi, sedangkan variabel dependent dalam penelitian ini adalah perubahan intensitas dismenorea. Uji analisa data yang digunakan adalah uji paired sample t test dengan tingkat signifikansi  $\alpha : 0,05$ .

### HASIL PENELITIAN

#### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian

Variabel	Mean	Median	Modus	Min–Max	CI-95%
Usia (tahun)	13.82	14.00	14	13–15	13.55-14.10
Hari haid	1.18	1.00	1	-1 – 3	0.80-1.55
Lama haid	6.59	7.00	7	4 – 8	6.07-7.10
Usia pertama haid (menarache)	11.94	12.00	12	11– 13	11.48-12.40

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata – rata usia responden kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan 13.82 tahun dengan mediannya 14, usia responden yang paling banyak adalah 14 tahun. Usia termuda responden 13 tahun dan tertua 15 tahun serta 95% diyakini bahwa rata – rata usia responden adalah diantara 13.55 sampai dengan 14.10. Pada data hari haid, dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata – rata responden mengalami hari haid ke 1.18 hari dengan mediannya 1, responden mengalami dismenorea terbanyak pada hari haid ke 1, hari haid terendah responden hari ke -1 dan tertinggi hari ke 3 serta 95% diyakini bahwa rata – rata hari haid responden diantara 0.80 sampai dengan 1.55. Untuk lama haid, dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata – rata lama haid responden 6.59 hari dengan mediannya 7, lama haid terbanyak responden 7 hari, lama haid responden tercepat 4 hari dan terlama 8 hari serta 95% diyakini bahwa rata – rata lama haid responden adalah diantara 6.07 sampai dengan 7.10. Dari usia pertama haid (menarache), hasil penelitian didapatkan bahwa rata – rata usia menarache 11.94 tahun dengan mediannya 12, usia menarache terbanyak responden 12 tahun, Usia menarache terendah responden 11 tahun dan tertinggi 13 tahun serta 95% diyakini bahwa rata – rata usia menarache responden adalah diantara 11.48 sampai dengan 12.40.

2. Intensitas dismenorea sebelum dilakukan relaksasi dengan aromaterapi pada siswi kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan

Tabel 2. Intensitas dismenorea sebelum dilakukan relaksasi dengan aromaterapi pada siswi kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan

Variabel	Mean	Median	Modus	Min–Max	CI-95%
Skala nyeri (pretest)	5.18	5.00	5	4-6	4.80-5.55

Hasil pengukuran tendensi sentral intensitas dismenorea di dapatkan nilairata – rata adalah 5.18 (kategori nyeri sedang), dengan median 5.00, intensitas dismenorea paling banyak adalah 5, nilai terendah 4 dan tertinggi adalah 6 serta 95% diyakini bahwa rata – rata usia menarche responden adalah diantara 4.80 sampai dengan 5.55

3. Intensitas dismenorea setelah dilakukan relaksasi dengan aromaterapi pada siswi kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan

Tabel 3. Intensitas dismenorea setelah dilakukan relaksasi dengan aromaterapi pada siswi kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan

Variabel	Mean	Median	Modus	Min–Max	CI-95%
Skala nyeri (pretest)	5.18	5.00	5	4-6	4.80-5.55

Hasil pengukuran tendensi sentral intensitas dismenorea di dapatkan nilai rata – rata adalah 4.06 (kategori nyeri sedang), dengan median 4.00, intensitas dismenorea paling banyak adalah 4, nilai terendah 3 dan tertinggi adalah 5 serta 95% diyakini bahwa rata – rata usia menarche responden adalah diantara 3.72 sampai dengan 4.40

4. Pengaruh Teknik Relaksasi dengan Aromaterapi Terhadap Perubahan Intensitas Dismenorea pada Siswi Kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan

Sebelum dilakukannya analisis data dilakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk melihat data berdistribusi normal atau tidak menggunakan uji Kolmogorov Smirnov dengan ketentuan nilai p value >  $\alpha = 0.05$ . Pada penelitian sebelum intervensi p value = 0.268 sedangkan sesudah intervensi p value = 0.093. ini menunjukkan bahwa nilai kedua p value >  $\alpha = 0.05$  sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Hasil analisa dengan menggunakan uji paired sample t test di sajikan sebagai berikut.

Tabel 4. Analisa Pengaruh Teknik Relaksasi dengan Aromaterapi Terhadap Perubahan Intensitas Dismenorea pada Siswi Kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan

Variabel	Mean	CI-95%	p-value
Sebelum terapi	5.18	4.80-5.55	0,000
Setelah terapi	4.06	3.72-4.40	
Beda pengaruh sebelum dan sesudah terapi	1.118	0.947-1.288	

Dari hasil penelitian diketahui bahwa rata – rata intensitas dismenorea sebelum pemberian terapi adalah 5.18 dan tingkat kepercayaan 95% adalah 4.80-5.55, Sedangkan nilai rata-rata intensitas dismenorea sesudah pemberian terapi adalah 4.06, dan 95% tingkat kepercayaan berada pada rentang 3.72-4.40. Dengan menggunakan uji Paired Sampel t Test maka hasilnya di dapatkan p = 0.000. Karena p = 0.000 <  $\alpha = 0.05$  maka H1 diterima yang artinya ada pengaruh relaksasi dengan aromaterapi terhadap perubahan intensitas dismenorea pada siswi kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan

**PEMBAHASAN**

1. Intensitas Dismenorea Sebelum Pemberian Relaksasi dengan Aromaterapi

Berdasarkan hasil penelitian intensitas dismenorea sebelum pemberian relaksasi dengan aromaterapi dengan menggunakan skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale) pada siswi kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan dapat diketahui pada tabel 5.5 bahwa rata–rata intensitas dismenorea yang di alami responden adalah 5. 18

yang termasuk kedalam kategori nyeri sedang.

Pada penelitian ini rata – rata responden berusia 14 tahun, intensitas dismenorea tertinggi dialami responden pada usia 13 tahun dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang) sedangkan intensitas dismenorea terendah dialami oleh responden pada usia 14 tahun dengan skala nyeri 4 (nyeri sedang). Selain usia pada penelitian ini rata – rata responden mengalami dismenorea pada hari haid ke

1.18 dengan hari haid responden terendah yaitu pada hari ke -1 (sebelum menstruasi) dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang) sedangkan hari haid responden tertinggi yaitu pada hari haid ke 2 dengan skala nyeri 6 dan 5 (nyeri sedang).

Dismenorea ini terjadi dikarenakan pada saat haid terjadi peningkatan produksi prostaglandin (oleh dinding rahim) sehingga mengakibatkan peningkatan kontraksi rahim (uterus) yang berlebihan (Proferawati & Misaroh, 2009). Selama menstruasi, sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan prostaglandin. Prostaglandin merangsang otot uterus (rahim) dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan iskemia uterus (penurunan suplai darah ke rahim) melalui kontraksi myometrium (otot dinding rahim) dan vasoconstriction (penyempitan pembuluh darah) (Anurogo & Wulandari, 2011).

Nyeri adalah pengalaman sensor dan emosional yang tidak menyenangkan dan bersifat sangat subjektif, sebab perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingaktannya. Dan hanya pada orang tersebutlah, yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialami (Brunner & Sudarth, 2002). Sedangkan menurut LeMone, Buke & Bauldoff (2016), apapun yang dialami individu sebagai nyeri adalah nyeri yang benar terjadi, dan kapan pun individu mengatakan nyeri artinya benar adanya.

Menurut Kusmiran (2011) dismenorea dimulai 24 jam sebelum maupun saat haid datang, berlangsung sampai 12 jam pertama dari masa haid. Setelah itu rasa nyeri tadi 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. Untuk menilai skala nyeri seseorang dibutuhkan pengukuran skala nyeri antara lain dengan menggunakan skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale). Solehati & Kosasih (2015) mengatakan skala ini dimulai dari angka 0-10, yaitu angka 0 menunjukkan tidak ada nyeri dan angka 10 menunjukkan nyeri paling hebat. Untuk tujuan deskriptif Wahyudi & Wahid (2016) mengkategorikan nyeri sebagai berikut, nyeri ringan (1 – 3)

yaitu nyeri yang bisa ditoleransi dengan baik/tidak mengganggu aktivitas, nyeri sedang (4 – 6) yaitu nyeri yang mengganggu aktivitas fisik, nyeri berat (7 – 9) yaitu pada saat nyeri tidak mampu melakukan aktivitas secara mandiri dan yang terakhir nyeri sangat berat (10) yaitu nyeri sangat hebat dan tidak berkurang dengan terapi/obat – obatan pereda nyeri dan tidak dapat melakukan aktivitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2016) membuktikan bahwa responden yang mengalami dismenorea pada hari haid pertama ada 10 orang (50%), dan dismenorea pada hari haid kedua ada 10 orang (50%). Tingkat nyeri yang dirasakan berbeda pada hari pertama dan hari kedua. Pada hari pertama tingkat nyeri yang dirasakan responden rata-rata berada pada nyeri sedang berjumlah 8 orang (40%). Sedangkan pada hari kedua rata-rata responden yang berjumlah 7 orang (35%) mengalami nyeri sedang. Sehingga terdapat perbedaan tingkat nyeri yang dirasakan pada hari pertama dan hari kedua. Selain itu menurut Srianti (2006) dalam Suliawati (2013) mengatakan pada tingkat usia 12 tahun, beberapa responden telah mengalami nyeri haid (dismenorea). Dengan lama nyeri 1-2 hari. Sedangkan padatingkat usia 16 tahun rata-rata responden mengalami dismenorea selama 1,08 hari. Hal disebabkan karena adanya respon hipotalamus pituitary ovarian, adanya respon folikel dalam ovarium dan fungsi uterus yang mulai normal. Pada tingkat usia 17 terjadi peningkatan yang signifikan, dimanalama dismenorea yang dirasakan oleh responden meningkat hingga 1,7 hari. Rata-rata pada usia ini seseorang telah dikatakan matang secara hormonal. Pada usia 18 dan 19 tahun responden mengalami penurunan dismenorea yaitu dalam jangka waktu 1,6 hari. Pada tingkatan usia yang lebih tinggi yaitu pada usia 20, 21 dan 22 lama nyeri haid (dismenorea) yang dirasakan cukup fluktuatif, kurang lebih 1.6, 1.02, 1.04. Pada tingkat usia ini terjadi peningkatan lama dismenorea dengan selisih yang tidak begitu signifikan. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia dan Puspitasari (2008) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea primer. Penelitian ini

menunjukkan bahwa dismenorea primer lebih banyak ditemukan pada rentang usia 15–25 tahun dengan persentase 87% pada jumlah responden 100 orang. Penelitian lainnya oleh Ortiz (2010) dalam Salbiah (2013) menunjukkan bahwa rata-rata usia responden yang mengalami dismenorea adalah 17–35 tahun.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa dismenorea merupakan hal biasa yang dialami oleh seorang perempuan pada saat menstruasi, tidak sedikit perempuan pada saat menstruasi mengalami dismenorea. Intensitas yang dirasakan seseorang berbeda – beda mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat yang tidak terkontrol. Dalam penelitian ini usia serta hari haid saat responden mengalami dismenorea mempengaruhi terjadinya peningkatan intensitas dismenorea yang dirasakan. Sehingga tingkat nyeri yang dirasakan responden dapat berbeda – beda.

## 2. Intensitas Dismenorea Sesudah Pemberian Relaksasi dengan Aromaterapi

Berdasarkan penelitian intensitas dismenorea dengan menggunakan lembar pengukuran skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale) hasil intensitas dismenorea sesudah pemberian relaksasi dengan aromaterapi yang diberikan selama 15 menit pada siswi kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan pada tabel 5.6 diketahui bahwa rata – rata intensitas dismenorea adalah 4.06 yang termasuk kedalam kategori nyeri sedang dengan intensitas dismenorea terendah yaitu pada skala nyeri 3 (nyeri ringan) dan yang tertinggi pada skala nyeri 5 (nyeri sedang). Setelah pemberian relaksasi dengan aromaterapi para responden mengatakan lebih rileks dan tenang serta nyeri yang dirasakan dapat berkurang. Dilihat dari segi manfaat aromaterapi ini juga cukup mudah digunakan dan tidak menimbulkan efek samping serta dapat dilakukan kapan saja.

Dismenorea merupakan hal yang wajar di alami oleh seseorang yang mengalami menstruasi. Walaupun dismenorea ini tidak berbahaya namun dapat memaksa penderita untuk istirahat dan meniggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya sehari-hari selama beberapa jam atau bahkan beberapa hari seperti juga menyebabkan seseorang tidak bisa hadir dalam sekolah maupun bekerja (Proverawati & Misaroh, 2009). Salah satu

cara nonfarmakologi untuk mengatasi dismenorea adalah aromaterapi. Menurut Jaelani (2009) aromaterapi merupakan salah satu diantara metode pengobatan kuno yang masih dapat bertahan hingga kini. Metode penyembuhan ini sudah berlangsung secara turun menurun. Sekalipun metode yang digunakan tergolong sederhana, namun cara terapi ini memiliki beberapa keunggulan dan kelebihan dibandingkan dengan penyembuhan lain. Adapun kelebihan dan keunggulan dari aromaterapi antara lain biaya yang dikeluarkan relatif murah, dapat menimbulkan rasa senang, serta khasiatnya terbukti cukup manjur dan tidak kalah dengan metode terapi lainnya. Walaupun begitu ada beberapa kendala yang dapat mengurangi efek dari aromaterapi sehingga terapi yang digunakan tidak bisa maksimal. Menurut Wisudawati dkk (2014) yang menyatakan bahwa ketidakmampuan untuk fokus menyebabkan ketegangan yang berkepanjangan yang membuat kadar prostaglandin tetap tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Argi Virgona Bangun dan Susi Nur'aeni tentang “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Di Rumah Sakit Dustira Cimahi” menunjukkan bahwa intensitas nyeri sesudah diberikan aromaterapi lavender 4,10, dengan intensitas nyeri terendah 1 dan tertinggi 10. Dari tingkat kepercayaan pasien disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata intensitas nyeri antara 2,09 sampai 6,11 dengan jumlah responden sebanyak 10 orang, ini dikarenakan aromaterapi dipandang dari segi biaya dan manfaat, penggunaan manajemen nonfarmakologi lebih ekonomis dan tidak ada efek sampingnya jika dibandingkan dengan penggunaan manajemen nyeri farmakologi. Selain itu juga mengurangi ketergantungan pasien terhadap obat-obatan. Perawat mengajarkan keperawatan mandiri atau terapi komplementer kepada pasien atau keluarga pasien. Salah satu terapi komplementer adalah aromaterapi, dimana aromaterapi ini bermanfaat mengurangi ketegangan otot yang akan mengurangi tingkat nyeri.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa aromaterapi merupakan

salah satu cara nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk meringankan intensitas dismenorea yang dirasakan oleh responden. Pada penelitian ini intensitas dismenorea setelah pemberian terapi masih berada pada kategori nyeri sedang. Hal ini dikarenakan kurangnya sarana dan prasarana dalam pelaksanaan intervensi, misalnya pada saat pemberian intervensi tidak berada pada ruangan yang tidak ber-AC, selain itu kurangnya fokus dan ketegangan responden juga dapat mengurangi efek dari relaksasi yang diberikan.

### 3. Pengaruh Relaksasi dengan Aromaterapi Terhadap Perubahan Intensitas Dismenorea pada Siswi kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan uji Paired sample t test dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0.05$  diperoleh sig p value = 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa p value = 0.000 <  $\alpha = 0.05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya ada pengaruh relaksasi dengan aromaterapi terhadap perubahan intensitas dismenorea pada siswi kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan. Selisih rata-rata tingkat dismenorea sebelum dan setelah diberikan relaksasi dengan aromaterapi adalah 1.18.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan Najmi (2011) aromaterapi dapat menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami dismenorea, sebab aromaterapi dapat memberikan efek stimulasi, memberikan sensasi yang menenangkan diri, otak, keseimbangan, stress yang dirasakan, relaksasi pada pikiran dan fisik pada tubuh sehingga efek inilah yang dapat menurunkan nyeri pada seseorang. Jika pikiran terasa tenang dan rileks maka akan tercipta suasana yang nyaman, dan nyeri haid pun dapat berkurang. Selain itu Ilmi (2012) dalam Agustina (2016) mengemukakan bahwa aromaterapi merilekskan perut yang nyeri dan mempunyai efek menyejukkan, meningkatkan keseimbangan, pikiran positif, kepekaan, ketenangan jiwa, mengurangi depresi, rasa cemas, batuk, rasa sakit saat haid, stress, dan kecewa. Hal ini dikarenakan aroma dari aromaterapi memasuki hidung kita dan berhubungan dengan cilia yaitu rambut-rambut halus di bagian dalam hidung.

Reseptor dalam cilia berhubungan dengan tonjolan olfaktorius yang berada di ujung saluran penciuman. Ujung dari saluran penciuman berhubungan dengan otak. Bau diubah oleh cilia menjadi impuls listrik yang diteruskan ke otak melalui olfaktorius. Semua impuls mencapai system limbic. Sistem limbic adalah bagian dari otak yang dikaitkan dengan suasana hati, emosi, memori, dan belajar seseorang. Semua bau yang mencapai system limbic mempengaruhi kimia langsung pada suasana hati seseorang. Misalnya, bau lavender meningkatkan gelombang alfa dalam otak dan gelombang inilah yang membantu kita untuk rileks hingga menurunkan nyeri. Bau melati meningkatkan gelombang beta dalam otak dan gelombang inilah yang dikaitkan dengan meningkatkan kesadaran. Sistem limbic juga merupakan tempat penyimpanan bau yang diingat. Ukuran molekul dari aromaterapi sangat kecil dan semua dapat dengan mudah menembus kulit dan masuk kedalam aliran darah. Diperlukan waktu beberapa detik bahkan dua jam bagi minyak aromaterapi untuk memasuki kulit dan dalam waktu empat jam racun keluar dari badan lewat urine, keringat, dan pembuangan yang lain (Sharma, 2009).

Penelitian yang sama dilakukan oleh Trie Wahyu Agustina (2016) "Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Aromatherapy Jasmine Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta" di dalam penelitiannya terbukti terjadi penurunan tingkat nyeri setelah pemberian effleurage massage aromatherapy jasmine dengan nilai pvalue = 0.000 dengan jumlah responden sebanyak 10 orang.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat berasumsi bahwa ada pengaruh relaksasi dengan aromaterapi terhadap perubahan intensitas dismenorea pada siswi kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan. Aromaterapi ini memberikan efek menenangkan dan merilekskan tubuh sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh seseorang, sesuai dengan apa yang dikatakan oleh responden setelah pemberian terapi responden merasakan lebih tenang, rileks, nyaman dan nyeri yang dirasakan mulai

berkurang setelah pemberian relaksasi dengan aromaterapi. Dengan demikian penanganan dengan cara nonfarmakologi yang salah satunya adalah relaksasi dengan aromaterapi dapat digunakan sebagai salah alternatif untuk mengatasi intensitas dismenorea yang dirasakan seorang perempuan.

### KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil pembahasan penelitian yang berjudul "Pengaruh Relaksasi Dengan Aromaterapi Terhadap Perubahan Intensitas Dismenorea Pada Siswi Kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan" di dapatkan beberapa kesimpulan :

1. Rata – rata hasil pengukuran intensitas dismenorea sebelum dilakukannya terapi relaksasi dengan aromaterapi berskala 5.24 yang termasuk dalam kategori nyeri sedang.
2. Rata – rata hasil pengukuran intensitas dismenorea sesudah dilakukan terapi relaksasi dengan aromaterapi berskala 4.06 yang termasuk kedalam kategori nyeri sedang.
3. Hasil analisis dengan menggunakan uji Paired sample t test diperoleh sig p value =  $0.000 < \alpha = 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya ada pengaruh intensitas dismenorea pada siswi kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan.

### SARAN

1. Bagi Responden, Penelitian ini disajikan sebagai alternatif dalam menurunkan nyeri saat haid, sehingga disarankan untuk menggunakan terapi relaksasi dengan aromaterapi yang dapat dilakukan secara mandiri sebagai teknik untuk mengatasi dismenorea guna mereduksi penggunaan analgesik.
2. Bagi Institusi Pendidikan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa tentang pengobatan nyeri menggunakan metode non farmakologi dalam menurunkan nyeri haid.
3. Bagi Peneliti selanjutnya, Hasil peneliti ini belum sempurna karena keterbatasan peneliti, diharapkan peneliti lain mampu mengembangkan penelitian lain mengenai kejadian dismenorea dari segi faktor dan variabel yang berbeda agar dapat

mengembangkan penelitian di masa yang akan datang.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, T, W & Salmiyati, S. (2016). Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Aromatherapy Jasmine Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV di Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Anurogo, D & Wulandari, A. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Andi. Yogyakarta.
- Bangun, A, F & Nur'aeni, S. (2013). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Di Rumah Sakit Dustira Cimahi. Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jendral Achmad Yani Cimahi. Volume 8. No.2. Jurnal Keperawatan Soedirman.
- Brunner & Suddarth. (2002) Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Ed. 8. Vol. 1. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Jaelani. ( 2009). Aroma Terapi. Ed. 1. Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Kusmiran, E. (2011). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta : Salemba Medika.
- LeMone, P. Burke, M, K & Bauldoff, G. (2016). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Vol. 1. Edisi. 5. Jakarta : Penerbit Buku Kesokteran EGC.
- Nadliroh, U. (2013). Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Vol 5 No. Politeknik Kesehatan Majapahit.
- Najmi, L, N. (2011). Buku Pintar Menstruasi. Yogyakarta : Wardi.
- Proverawati A & Misaroh S. (2009). Menarche Menstruasi Penuh Makna. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Salbiah. (2013). Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching. Jurnal Ilmu Keperawatan. Magister Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.
- Sani, F. (2016). Metodologi Penelitian Farmasi Komunitas dan Eksperimental. Ed. 1. Yogyakarta : CV Budi Utama.

- Sharma, S. (2009). Buku Pegangan yang Mengungkapkan secara Ringkas Rahasia Aroma Terapi. Tangerang : Karisma.
- Solehati, T & Kosasih, E, C. (2015). Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Bandung : PT Refika Aditama.
- Wahyudi. S. A & Wahid, Abd. (2016). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Jakarta : Mitra Wacana Media.
- Wisudawati, E, R. Djuria, S, A. Erita, Puspitasari. P. I. & Gunadi, A. (2014). Efektifitas Senam Dismenorea dengan Teknik Relaksasi Terapi Murottal untuk Mengurangi Dismenorea