

EFEKTIFITAS *MASSAGE AROMATERAPI* DALAM MENURUNKAN NYERI *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA

¹ Winarni, ² Angelia Soraya Dewi, ³ Rini Widarti, ⁴ Yuyun Triyani

^{1,2,3,4} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta,

Jawa Tengah 57146; Telepon: (0271) 631141

Korespondensi penulis : bunda.aya06@gmail.com

ABSTRACT

Background; Menstruation is experienced by all women who have puberty, some women experience Dysmenorrhea, during menstruation Indonesian women 90% experience primary Dysmenorrhea, this causes 14% of women not present at school or not doing their daily activities. One of the treatments for Primary Dysmenorrhea with Aromatherapy Massage. Purpose; To determine the effect of Aromatherapy Massage on Primary Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls Method; This study uses pre experimental design with the type of one group pre test and post test design. Samples were taken by 20 respondents with simple random sampling technique. Understanding pain scores using the Numeric Rating Scale. Results; The results of the effect test using Paired Sample Test showed that the value of pain before and after being given Aromatherapy Massage obtained significance at $p = 0.001$ ($p < 0.05$). Conclusion; There is the Effect of Aromatherapy Massage on Pain in Primary Dysmenorrhea in adolescence girls.

Keywords: *Adolescence, Dysmenorrhea, Aromatherapy Massage*

ABSTRAK

Latar Belakang; semua perempuan yang telah pubertas akan mengalami Menstruasi, salah satu gangguan menstruasi pada perempuan adalah *Dysmenorrhea*. Perempuan Indonesia 90% mengalami *Dysmenorrhea* pada saat menstruasi, Keadaan tersebut menyebabkan 14% dari perempuan tidak hadir di sekolah maupun tidak bisa menjalani kegiatan sehari-hari. Salah satu penanganan *Dysmenorrhea* Primer non Farmakologi adalah dengan *Massage Aromaterapi*. Tujuan; Untuk mengetahui Efektifitas *Massage Aromaterapi* pada penurunan Nyeri *Dysmenorrhea* Primer Remaja Putri Metode; Penelitian ini menggunakan *pre experimental design* dengan jenis *one group pre test dan post test design*. Sampel diambil 20 responden dengan teknik *simple random sampling*. Pengukuran nilai nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale*. Hasil; Hasil uji pengaruh menggunakan *Paired Sample Test* diketahui bahwa nilai nyeri sebelum dan sesudah diberikan *Massage Aromaterapi* diperoleh signifikansi sebesar $p=0,001$ ($p<0,05$). Kesimpulan; Ada Pengaruh *Massage Aromaterapi* Terhadap Nyeri *Dysmenorrhea* Primer pada Remaja Putri.

Kata Kunci : *Remaja, Dysmenorrhea, Massage Aromaterapi*

PENDAHULUAN

Gangguan menstruasi yang dialami oleh remaja disebabkan oleh beberapa faktor antar lain berasal dari gangguan ketidak seimbangan hormonal, permasalahan pada struktur organ reproduksi, adanya infeksi, dan faktor lain. Jenis gangguan menstruasi yang banyak dialami perempuan antara lain, disfungsi perdarahan uterus, *Dysmenorrhea*, sindroma premenstrual, dan *Amenore*, *Dysmenorrhea* merupakan keadaan dimana mengalami nyeri saat menstruasi, sampai tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini dapat berlangsung 2 hari atau lebih dari lamanya hari menstruasi yang dialami setiap bulan, *Dysmenorrhea* ada 2 jenis yaitu *Dysmenorrhea* primer dan *Dysmenorrhea* sekunder (Afiyanti, 2016).

Di Indonesia 90% perempuan mengalami *Dysmenorrhea* primer, hal tersebut menyebabkan 14% dari perempuan tidak hadir di sekolah maupun tidak menjalani kegiatan sehari-hari sehingga menurunkan produktivitasnya. Prevalensi *Dysmenorrhea* di Jawa Tengah cukup tinggi yakni 60-70% dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat, pada umumnya berusia remaja dan dewasa (Antari, *et al*, 2017).

Penanganan *Dysmenorrhea* secara non-farmakologi untuk mengurangi nyeri antara lain *Massage*, *Exercise*, *Hot Pack*, yoga, *Kinesiotapping*, atau dapat memberikan terapi alternatif lain berupa pemberian *Massage* aromaterapi terhadap wanita yang mengalami *Dysmenorrhea*. *Massage* Aromaterapi merupakan terapi kesehatan dengan cara memberikan *Massage* atau pemijatan pada tubuh dengan tujuan memberikan rasa nyaman pada tubuh seseorang yang dikombinasikan dengan khasiat minyak herbal (Arovah, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari, (2015) pada remaja di salah satu SMA Pontianak, dengan menggunakan Aromaterapi Jamine, dengan hasil terjadi penurunan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea*. Mahmud, (2018) juga meneliti tentang Pemberian Pijat Aromaterapi *Rosemary* Teknik *Effleurage* efektif terhadap penurunan nyeri pada *Dysmenorrhea* mahasiswa PSIK Universitas Muhammadiyah Malang. Studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri Dua Jaten Karanganyar didapatkan hasil sebanyak 34 orang dari 53 remaja putri yang mengalami nyeri *Dysmenorrhea* primer, merasakan nyeri perut, nyeri pinggang, lelah dan lemas sehingga dapat mengganggu konsentrasi belajar, para remaja tersebut mengurangi nyeri dengan meminum jamu tradisional, obat, istirahat, maupun diberi minyak hangat.

KAJIAN TEORITIS

1. *Dysmenorrhea*

Dysmenorrhea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. *Dysmenorrhea* disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi, *Dysmenorrhea* sering disebut sebagai “*painful period*” atau menstruasi yang menyakitkan (*American College of Obstetricians and Gynecologists*). Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram, rasa sakit atau nyeri. Ketegangan otot ini tidak hanya terjadi pada bagian perut, tetapi juga pada otot-otot penunjang yang terdapat di bagian punggung bawah, pinggang, panggul, paha hingga betis. Proses ini sebenarnya merupakan bagian normal proses menstruasi, dan biasanya mulai dirasakan ketika mulai perdarahan dan terus berlangsung hingga 32-48 jam. Sebagian besar perempuan yang menstruasi pernah mengalami *Dysmenorrhea* dalam derajat keparahan yang berbeda-beda (Afiyanti, 2016).

2. Konsep Nyeri

Menurut (Saifullah, 2015), nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan, bersifat sangat subjektif. Perasaan nyeri pada setiap orang berbeda dalam hal skala ataupun tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya, beberapa teori nyeri banyak dikemukakan oleh para ahli, teori tersebut adalah sebagai berikut:

a. Teori Intensitas (*The Intensity Theory*)

Nyeri adalah hasil rangsangan yang berlebihan pada receptor. Setiap rangsangan sensori punya potensi untuk menimbulkan nyeri jika intensitasnya cukup kuat.

b. Teori Kontrol Pintu (*The Gate Control Theory*)

Teori ini menjelaskan mengapa pikiran dan emosi mempengaruhi persepsi nyeri. Teori nyeri ini membahas mengenai faktor psikologi yang berperan dalam mempengaruhi persepsi nyeri. *Theory Gate Control* menyatakan adanya mekanisme seperti gerbang di area *dorsal horn* pada *spinal cord*. Serabut saraf kecil (reseptor nyeri) *Small Nerve Fibers* dan serabut saraf besar (reseptor normal) *Large Nerve Fibers* bermuara di sel proyeksi

“*Projection Cell*” yang membentuk jalur *spinothalamic* menuju pusat saraf tertinggi (otak), dan sinyal dapat diperlemah atau diperkuat oleh *inhibitory interneurons*. Mekanismenya sebagai berikut, ketika tidak ada rangsangan nyeri, *inhibitory neuron* mencegah *projection neuron* (*Projection cell*) untuk mengirim sinyal ke otak, sehingga dapat dikatakan gerbang tertutup atau tidak ada persepsi nyeri. Ketika rangsangan normal somatosensori (sentuhan, perubahan suhu, dll) terjadi, rangsangan akan di hantarkan melalui serabut saraf besar (hanya serabut saraf besar). Menyebabkan *inhibitory neuron* dan *projectionneuron* aktif. Tetapi *inhibitory neuron* mencegah *projection neuron* untuk mengirim sinyal terkirim ke otak, sehingga gerbang masih tertutup dan tidak ada persepsi nyeri. Ketika *nociception* (rangsangan nyeri) muncul. Rangsangan akan dihantarkan melalui serabut saraf kecil. Dan ini menyebabkan *inhibitory neuron* menjadi tidak aktif, dan *projection neuron* mengirimkan sinyal ke otak, sehingga gerbang terbuka dan persepsi nyeri muncul.

c. Teori Pola (*Pattern theory*)

Teori pola diperkenalkan oleh Goldscheider (1989), teori ini menjelaskan bahwa nyeri di sebabkan oleh berbagai reseptor sensori yang di rangsang oleh pola tertentu, dimana nyeri ini merupakan akibat dari stimulasi reseptor yang menghasilkan pola dari impuls saraf. Teori pola adalah rangsangan nyeri masuk melalui akar ganglion dorsal medulla spinalis dan rangsangan aktifitas sel T. Hal ini mengakibatkan suatu respon yang merangsang bagian yang lebih tinggi yaitu korteks serebri dan menimbulkan persepsi, lalu otot berkontraksi sehingga menimbulkan nyeri. Persepsi dipengaruhi oleh modalitas respon dari reaksi sel T.

3. Konsep *Massage Aromaterapi*

Aromaterapi adalah salah satu bagian dari pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap dikenal sebagai minyak esensial dan senyawa aromatik lainnya yang dapat mempengaruhi jiwa, emosi dan fungsi kognitif dan kesehatan seseorang. Terapi pijat (*Massage*) terapi dengan pendekatan holistik yang berfungsi menurunkan tekanan darah, denyut jantung, memperbaiki pernapasan, meningkatkan aliran kelenjar limfe kedalam saluran pembuluh darah, membantu pengeluaran sisa metabolisme, mengurangi kekakuan, menjadikan tubuh rileks, meningkatkan tidur, meningkatkan pergerakan sendi, mengurangi nyeri secara alami dan memperbaiki kesehatan tubuh. *Aromatherapy Abdominal Massage* merupakan terapi *Massage* dengan menggunakan minyak aromaterapi yang efektif digunakan untuk menurunkan tingkat nyeri *Dysmenorrhea* primer. Aromaterapi umumnya memiliki efek

sedatif, efek aromaterapi dapat terjadi secara fisiologik dan psikologik terhadap kesehatan tubuh. Teknik *Efflurage* merupakan teknik *Massage* berupa usapan lembut, lambat, panjang, ringan, tanpa penekanan, dan tidak terputus-putus. Teknik ini dapat menimbulkan efek relaksasi karena teknik *Efflurage* dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi area yang sakit serta mencegah terjadinya hipoksia. *Massage* aromaterapi adalah terapi kesehatan dengan cara memberikan *Massage* atau pemijatan pada tubuh dengan tujuan memberikan rasa nyaman pada tubuh seseorang yang dikombinasikan dengan menggunakan khasiat minyak herbal. Selama dipijat tubuh mengeluarkan zat kimiawi, meningkatkan serotonin dan *dopamine*, pada saat yang sama tubuh mengurangi hormon *Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH)* sehingga dapat mengurangi gejala depresi. Terapi pijat (*Massage*) menciptakan komunikasi, meningkatkan hubungan interpersonal antara terapis dan pasien, sehingga secara psikologik pasien merasa diperhatikan, merasa lebih terbuka terhadap masalah yang dirasakan dan menjadi sarana konseling mental yang efektif (Nurgiwati, 2015).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif jenis *pre experimental design* dengan teknik *one-group pre test and post tes design* tanpa kelompok kontrol, dimana satu kelompok tersebut diberi perlakuan *Massage* Aromaterapi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri kelas 8, SMP Negeri Dua Jaten Karanganyar yang berjumlah 97 siswi lalu dibagikan lembar kuesioner dan yang mengalami nyeri *Dysmenorrhea* primer berjumlah 53 siswi. Teknik pengambilan *sampling* dengan *probability sampling*, dimana setiap subjek dalam populasi mempunyai kesempatan untuk terpilih atau tidak terpilih sebagai sampel, dan penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Penyaringan responden berdasarkan lembar kuesioner, yang telah diisi disaring berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, 53 siswi yang mengalami nyeri *dysmenorrhea* primer tersebut diberi lembar *informed consent* (persetujuan), kemudian sampel diacak dengan cara pengundian, diambil sebagai responden sebanyak 20 sampel.

Analisa Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan software program spss (*statistical product and service solution*) versi 21 *for windows*. Analisis data yang dilakukan berupa Uji Normalitas data (*Saphiro Wilk*) dan Uji Pengaruh (*Paired Sample Test*) (Dahlan, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Klasifikasi Usia

Tabel.1: Karakteristik Responden Berdasarkan Klasifikasi Usia

| Usia (Tahun) | (n) | Presentase (%) |
|---------------------|------------|-----------------------|
| 12 | 4 | 20% |
| 13 | 12 | 60% |
| 14 | 3 | 15% |
| 15 | 1 | 5% |
| Jumlah | 20 | 100% |

Sumber: data primer

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas responden berusia 13 tahun sebanyak 12 orang dengan presentase 60%.

Remaja 13 tahun tersebut mengalami *Dysmenorrhea* Primer, diantaranya karena kurangnya olahraga, pola makan dan pola tidur tidak teratur menyebabkan mereka *Dysmenorrhea* Primer, saat kegiatan disekolah didapatkan bahwa remaja sering mengeluhkan nyeri perut saat menstruasi dan mereka kesulitan berkonsentrasi saat proses belajar, namun tidak sedikit pula pada saat dirumah para remaja mengeluhkan nyeri seperti tertusuk di perut bagian bawah dan sakit pinggang, sehingga sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari pada hari 1 dan hari ke 2 saat menstruasi.

Remaja yang berusia 13 tahun (remaja awal) mulai beradaptasi dengan lingkungan baru di sekolah, baik mulai belajar mengatur jadwal antara kegiatan sekolah dengan kegiatan pribadi. Remaja tersebut merasa ingin bebas, tampak merasa lebih dekat dengan teman sebaya, menganggap teman sebayanya adalah teman yang paling baik, lebih banyak memperhatikan tubuhnya dan mulai berfikir khayal, akan tetapi remaja dituntut untuk mengimbangi kegiatan sekolah dan kegiatan pribadi. Fase remaja merupakan bagian perkembangan individu yang sangat penting yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik secara seksual sehingga mampu memproduksi serta berkembangnya sikap tergantung terhadap orang tua kearah kemandirian, minat-minat seksual, perenungan diri dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika (Dewi 2012).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Awal *Menarche*

Tabel .2: Karakteristik Responden Berdasarkan Usia *Menarche*

| Usia <i>Menarche</i> (Tahun) | (n) | Presentase (%) |
|---------------------------------|-----------|----------------|
| 10 | 11 | 55% |
| 11 | 7 | 35% |
| 12 | 2 | 10% |
| Jumlah | 20 | 100% |

Sumber: data primer

Hasil penelitian dilapangan didapatkan bahwa mayoritas responden *Menarche* pada usia 10 tahun sebanyak 11 orang dengan presentase 55%, beberapa bulan sebelum *Menarche* mereka mengalami keputihan terlebih dahulu, hal ini normal terjadi sebagai persiapan untuk terjadinya *Menarche*. Darah yang keluar dalam jumlah sedikit pada hari pertama *Menarche*, kemudian jumlahnya bertambah banyak pada hari berikutnya. Periode *Menarche* atau menstruasi mereka berlangsung selama 3-7 hari setiap bulannya, pada saat *Menarche* banyak diantara mereka yang menangis dan bingung karena tidak tahu apa yang harus dilakukan, kemudian mereka memberitahu orang tua dan saudara perempuan mereka untuk mendapat arahan apa yang harus dilakukan ketika menstruasi.

Masa remaja terjadi perkembangan seksual yang ditandai oleh pematangan organ reproduksi, setelah seorang gadis mengalami menstruasi yang pertama (*menarche*). *Menarche* merupakan salah satu tanda perkembangan seks sekunder dimana pada saat *menarche* terjadinya menstruasi yang pertama kali yang dialami oleh seorang wanita biasanya terdapat gangguan kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan menstruasi disebut *Dysmenorrhea* (Nurwana, 2017).

Hasil penelitian ini didukung oleh (Sinaga, 2017), yang menyatakan bahwa usia normal bagi seorang wanita mendapat menstruasi paling sering terjadi pada usia 11 tahun, tetapi bisa juga terjadi pada usia 8 tahun atau 16 tahun. Menstruasi merupakan pertanda masa produktif pada kehidupan seorang wanita, yang dimulai dari *menarce* sampai terjadinya *menopause*. Hasil tersebut juga didukung oleh Nurwana, (2017) bahwa *menarche* pada usia lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi. Hasil penelitian lain oleh Puspitasari, (2016) ini sama dengan teori yang

mengatakan bahwa usia *menarche* yang cepat menjadi faktor risiko terjadinya *Dysmenorrhea* primer. *Dysmenorrhea* Primer disebabkan oleh peningkatan kontraksi rahim yang dirangsang oleh hormon prostaglandin.

Penelitian Shanti, (2013) tentang faktor faktor yang mempengaruhi usia *menarche* pada remaja putri menunjukkan bahwa gaya hidup merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan usia *menarche*. Orang yang melakukan gaya hidup yang sehat akan *menarche* di usia yang tergolong normal. Indikator lain yang termasuk gaya hidup adalah bagaimana seorang individu mengontrol stres, kebanyakan remaja awalnya mengalami stres cukup besar ketika orang tua mereka bercerai, dan mereka menghadapi risiko masalah perilaku, hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi menyimpulkan bahwa tingkat stres remaja putri pada level sedang dan stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi para remaja tersebut.

3. Hasil Pengukuran Nyeri Sebelum dan Sesudah Perlakuan *Massage Aromaterapi*

Tabel.3; Hasil Pengukuran Nyeri Sebelum Perlakuan *Massage Aromaterapi*

| Skala Nyeri | Sebelum <i>Massage</i> | | Skala Nyeri | Sesudah <i>Massage</i> | |
|---------------|------------------------|----------------|---------------|------------------------|----------------|
| | (n) | Presentase (%) | | (n) | Presentase (%) |
| 2 | 2 | 10% | 1 | 4 | 20% |
| 3 | 3 | 15% | 2 | 6 | 30% |
| 4 | 6 | 30% | 3 | 7 | 35% |
| 5 | 7 | 35% | 4 | 2 | 10% |
| 6 | 2 | 10% | 5 | 1 | 5% |
| Jumlah | 20 | 100% | Jumlah | 20 | 100% |

Sumber: data primer

Berdasarkan tabel diatas skala nyeri sebelum diberikan perlakuan *Massage Aromaterapi*. Mayoritas responden terdapat di skala nyeri 5 sebanyak 7 orang dengan presentase 35%, dan skala nyeri sesudah diberikan perlakuan *Massage Aromaterapi*. Mayoritas responden terdapat di skala nyeri 3 sebanyak 7 orang dengan presentase 35%, dan dilihat dari skala nyeri sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan *Massage Aromaterapi* memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan nyeri *Dysmenorrhea*.

a. Uji Normalitas Data

Tabel.4: Uji Normalitas Data dengan *Shapiro Wilk*

| Perlakuan | <i>Shapiro Wilk</i> | | |
|------------------------------------|---------------------|-----------|-------------|
| | <i>Statistic</i> | <i>Df</i> | <i>Sig.</i> |
| Sebelum <i>Massage</i> Aromaterapi | 0,912 | 20 | 0,070 |
| Sesudah <i>Massage</i> Aromaterapi | 0,909 | 20 | 0,062 |

Sumber: data primer

Berdasarkan hasil uji *Shapiro Wilk* pada tabel diatas diketahui bahwa data dari nilai nyeri *pre* dan *post* pada *Massage* Aromaterapi berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $p > 0,05$.

b. Uji Pengaruh

Uji pengaruh dalam penelitian ini menggunakan *Paired Sample Test* karena data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Adapun hasil pengaruh sebagai berikut:

Tabel. 5: Uji Pengaruh *Massage* Aromaterapi dengan *Paired Sample Test*

| Perlakuan | <i>Mean</i> | <i>Std. Dv</i> | <i>Mean</i> | T | P |
|------------------------------------|-------------|----------------|-------------|----------|----------|
| Sebelum <i>Massage</i> Aromaterapi | 4,20 | 1,152 | | | |
| Sesudah <i>Massage</i> Aromaterapi | 2,50 | 1,100 | 1,700 | 8,794 | 0,001 |

Sumber: data primer

Nilai t tabel 2,093 dilihat dari tabel distribusi t, nilai n dalam penelitian ini adalah 20. $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($8,794 \geq 2,093$), $p = 0,001 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh *Massage* Aromaterapi terhadap Nyeri *Dysmenorrhea* Primer, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan *Massage* Aromaterapi dapat menurunkan intensitas skala nyeri menstruasi karena *Massage* Aromaterapi memiliki efek *sedative* yang dapat mengurangi rasa sakit, mengendurkan sistem saraf, menenangkan, melegakan serta memberikan efek stimulasi relaksasi pada pikiran dan fisik tubuh, minyak Aromaterapi mampu meningkatkan *mood* dan menghasilkan perasaan positif secara langsung merasa santai dan bahagia. Minyak esensial Aromaterapi yang digunakan untuk *Massage* dapat mengatasi penyakit asam lambung, mual atau kram perut. *Massage* Aromaterapi juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, salah satu teknik *Massage*

yang dapat digunakan yakni teknik *Effleurage*. *Massage* dengan teknik *Effleurage* dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin sehingga ambang rangsang nyeri meningkat, efek inilah yang menurunkan rasa nyeri *Dysmenorrhea* Primer pada seseorang.

Dysmenorrhea Primer adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. *Dysmenorrhea* disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi, *Dysmenorrhea* sering disebut sebagai “*painful period*” atau menstruasi yang menyakitkan (*American College of Obstetricians and Gynecologists*). Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram, rasa sakit atau nyeri. Ketegangan otot ini tidak hanya terjadi pada bagian perut, tetapi juga pada otot-otot penunjang yang terdapat di bagian punggung bawah, pinggang, panggul, paha hingga betis. Proses ini sebenarnya merupakan bagian normal proses menstruasi, dan biasanya mulai dirasakan ketika mulai perdarahan dan terus berlangsung hingga 32-48 jam. Sebagian besar perempuan yang menstruasi pernah mengalami *dysmenorrhea* dalam derajat keparahan yang berbeda-beda (Afiyanti, 2016)

Dysmenorrhea Primer merupakan nyeri saat menstruasi dimana kondisi ini normal yang terjadi pada wanita yang sedang mengalami menstruasi dan pada saat *Dysmenorrhea* Primer akan mengalami beberapa gangguan fisik seperti mual, lemas, dan diare dan dapat mengganggu aktivitas belajarnya karena belajar merupakan kegiatan yang melibatkan kerja fisik dan juga otak. Nyeri yang terjadi disebabkan oleh kejangnya otot uterus. Banyak faktor yang dapat nyeri tersebut timbul, salah satunya yaitu faktor fisik, dan psikis seperti stres pengaruh dari hormon prostaglandin, selama *Dysmenorrhea* Primer, terjadi kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan *vasospasme* dari arteriol uterin yang menyebabkan terjadinya iskemia, disintegrasi endometrium, pendarahan dan kram pada abdomen bagian bawah yang dapat merangsang rasa nyeri saat menstruasi. Nyeri menstruasi yang dialami remaja sebelum diberikan perlakuan senam disebabkan karena adanya peningkatan produksi prostaglandin ($F2\alpha$) sehingga menyebabkan hiperaktivitas uterus. Hiperaktivitas uterus menyebabkan rangsangan pada serabut saraf nyeri yang terdapat pada uterus meningkat (Pundati, 2016).

Penilaian nyeri bersifat subjektif dan hanya seseorang yang mengalami kondisi tersebut yang dapat mendeskripsikan besarnya nyeri yang dirasakan. Nyeri paling dapat

dipercaya tentang keberadaan dan intensitas nyeri berhubungan dengan ketidaknyamanan. Nyeri yang dirasakan setiap orang merupakan indikator yang paling dapat dipercaya tentang keberadaan dan intensitas nyeri berhubungan dengan ketidaknyamanan. Kejadian *Dysmenorrhea* Primer akan meningkat pada wanita yang kurang melakukan olahraga, sehingga ketika wanita mengalami *Dysmenorrhea* Primer, oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi. Didalam penelitian ini, responden jarang melakukan olahraga dikarenakan padatnnya aktivitas disekolah dan kegiatan diluar sekolah (Esti, 2017., Nurwana *et al*, 2017).

Penelitian oleh Nurul *et al.*, (2018), nyeri yang dirasakan saat menstruasi sering menimbulkan ketidak nyamanan pada wanita sehingga dapat mengakibatkan wanita tersebut tidak dapat melakukan aktifitas sehari-hari. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore adalah *Massage Effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar. *Massage Effleurage* adalah rangsangan secara kutaneus berupa usapan yang mengalir dengan lembut, dengan *Massage Effleurage*, hipoksia pada jaringan akan berkurang sehingga kadar oksigen di jaringan meningkat yang menyebabkan nyeri berkurang. Selain itu, *Massage Effleurage* dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin sehingga ambang nyeri meningkat. Salah satu teknik *Massage* yang efektif dalam mengurangi *Dysmenorrhea* Primer adalah *Massage* Aromaterapi. Melalui *Massage* Aromaterapi, kandungan dari minyak esensial yang memiliki daya penyembuhan dapat lebih optimal untuk diserap oleh organ tubuh yang memerlukan perawatan. Aromaterapi adalah istilah lain dari minyak essensial yang mempunyai aroma serta berguna sebagai terapi. Penggunaan aromaterapi mawar dapat menumbuhkan perasaan tenang pada jasmani, pikiran, dan rohani. Aromaterapi mawar juga memiliki efek analgesik lokal dan antispasmodik.

Penelitian oleh Gusti *et al.*, (2014) salah satu cara untuk mengurangi nyeri *Dysmenorrhea* yaitu dengan *Massage* atau pijat. *Massage* adalah stimulasi kutaneus tubuh. Pemijatan dapat mengurangi rasa sakit dan tidak nyaman pada saat menstruasi. Terapi pijat merupakan upaya penyembuhan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping. Selain itu, terapi pijat merupakan metode yang sederhana, murah, memiliki efek positif pada kesehatan, kondisi mental, tingkat kemandirian, dan hubungan social. Cara alternatif kedua yaitu penggunaan aromaterapi. Aromaterapi adalah suatu terapi alternatif yang sangat terkenal. Aromaterapi merupakan suatu cara perawatan tubuh dan atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (*essential oil*). Aromaterapi

memiliki keunggulan yaitu pemakaiannya tergolong praktis dan efisien, serta khasiatnya terbukti cukup manjur. Aromaterapi bunga mawar memiliki manfaat untuk mengobati sakit selama menstruasi dan membantu melancarkan pengeluaran darah kotor selama menstruasi. Kedua cara alternatif tersebut memiliki keunggulan masing-masing, namun, belum diketahui di antara kedua cara alternatif tersebut mana yang memiliki efektifitas tinggi dalam menangani *Dysmenorrhea* Primer.

Adapun keberhasilan yang mempengaruhi dalam penelitian ini didukung oleh seluruh responden yang sangat semangat dan rileks selama kegiatan berlangsung.

Berdasarkan hasil dari penelitian Pengaruh *Massage* Aromaterapi Terhadap Nyeri *Dysmenorrhea* Primer pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Jaten Karanganyar, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat Pengaruh *Massage* Aromaterapi Terhadap Penurunan Nyeri *Dysmenorrhea* Primer pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Jaten Karanganyar. *Massage* Aromaterapi memberikan efek stimulasi, keseimbangan serta relaksasi pada pikiran dan fisik tubuh, efek inilah yang dapat menurunkan rasa nyeri pada remaja yang mengalami nyeri *Dysmenorrhea* Primer.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa dari pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut : Distribusi nyeri tertinggi *Dysmenorrhea* primer sebelum perlakuan *Massage* Aromaterapi berada pada skala nyeri 6 dengan presentase 10%. Distribusi nyeri terendah *Dysmenorrhea* primer sesudah perlakuan *Massage* Aromaterapi berada pada skala nyeri 1 dengan presentase 20%. Terdapat pengaruh *Massage* Aromaterapi terhadap penurunan nyeri *Dysmenorrhea* Primer pada remaja putri dari skala 6 menjadi skala 1 dengan presentase sebesar 10%.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti., Yati., dan Anggi, P. 2016. *Reproduksi Perempuan*. Rajawali Pers. Jakarta.
- Arovah, N.I. 2016. *Fisioterapi Olahraga*. EGC. Jakarta
- Dahlan, M.S. 2013. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Edisi Kelima. Cetakan Ketiga. Salemba Medika. Jakarta.
- Dewi, H.E. 2012. *Memahami Perkembangan Fisik Remaja*. Gosyen Publishing. Yogyakarta.
- Esti, M., Sri, Y., Ari, U., dan Wagiran. 2017. Persepsi Remaja Terhadap Derajat Dismenore Pada Pelajar Putri Sma/Derajat Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. *Jurnal*

Stikes Kapuas Raya 4 (1). <<http://journal.stikes-kapuasraya.ac.id/index.php/JIJK-WK/article>> 16 Maret 2018 (18:17).

- Gusti, A. I., Teguh. W. S., dan Fransiska. I. F. 2014. Perbandingan Efektifitas Antara Aromaterapi Bunga Mawar dengan Masase dalam Menurunkan Intensitas Nyeri pada Dismenore Primer dengan Perlakuan Standar Kompres Hangat. *Jurnal Majalah Kesehatan FKUB*, 1(3): 138.
- Mahmud, Y. 2018. Efektifitas Pemberian Pijat Aromaterapi *Rosemary* Teknik *Effleurage* terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorrhoea* Primer) pada Mahasiswi PSIK. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah. Malang.
- Nurghiwiati, E. 2015. *Terapi Alternatif dan Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. In Media. Bogor.
- Nurul., Coryna, R. A., dan Dewi, A. 2018. Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. *Jurnal of Issues in Midwifery*, 2(2): 36.
- Nurwana., Sabilu, Y., dan Fachlevy, A. F. 2017. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian *Dysmenorrhoea* pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jendral Soedirman Purwokerto. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 8(1):40-48.
- Pundati, T., dan Hariyadi, B. 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa Semester VII Universitas Jendral Soedirman. *Skripsi*. Universitas Jendral Soedirman. Purwokerto.
- Puspitasari, R., Ari, U., Lintang, D.S., dan Praba, G. 2016. Gambaran Usia Menarche Dini Di Pada Anak Sekolah Dasar Di Daerah Urban. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(4):444.
- Saifullah, A. 2015. Hubungan Tingkat Pengetahuan Perawat dengan Tindakan Perawat Dalam Manajemen Nyeri Post Operasi di Bangsal Bedah RSUD DR Soehadi Prijonegoro Sragen. *Skripsi*. Universitas Esa Unggul. Jakarta
- Sari, D.P., Hendra., dan Ariyani, P.D. 2015. Pengaruh Aroma Terapi Jasmine Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Remaja Putri Yang Mengalami Dismenore di Sman 2 Pontianak. *Skripsi*. Universitas Tanjungpura. Pontianak.
- Shanti, P. 2013. Faktor-faktor yang mempengaruhi usia menarche pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 2 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat. Fakultas Ilmu Keperawatan STiKes Ubudiyah Banda Aceh. *Jurnal Analisis Indikator Gaya Hidup Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Remaja Putri*, 1(2):10.
- Sinaga, E., dan Lorita, S. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Edisi Pertama. Cetakan Pertama. Global One. Jakarta.