

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI HAID (DISMINORE) PRIMER PADA MAHASISWA AKADEMI KEBIDANAN SARI MULIA BANJARMASIN

Ana Khairunnisa*¹, Dede Mahdiyah², Novalia Widiya Ningrum³,

¹Prodi DIV Bidan Pendidik STIKES Sari Mulia Banjarmasin

²Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin

*Korespondensi Penulis. Telpon 087704444253, E-mail: a.khairunnisa@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri haid primer yaitu nyeri haid tanpa adanya kelainan organ reproduksi atau tanpa kelainan ginekologi. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia diperkirakan 55% perempuan usia produktif tersiksa oleh nyeri haid.

Tujuan: Menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri haid (disminore) primer pada mahasiswa Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin.

Metode: Pre eksperimen *one group pre and post test design*. Populasi penelitian adalah semua mahasiswa tingkat I Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin sebanyak 113 orang mahasiswa. Jumlah sampel 30. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Analisis dengan uji korelasi Spearman Rank ($p=0,05$).

Hasil: Pada pemberian 5 menit aromaterapi lavender tidak ada perubahan skala nyeri responden, kategori nyeri haid terbanyak masih dalam kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 21 responden (70%), pada pemberian aromaterapi setelah 10 menit kategori nyeri haid terbanyak adalah nyeri sedang sebanyak 13 responden (43,3%) dan pada pemberian aromaterapi setelah 15 menit kategori nyeri haid terbanyak adalah nyeri ringan yaitu sebanyak 17 responden (56,7%).

Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri haid (*disminore*) primer pada mahasiswa Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin ($p=0,000$) dengan koefisien korelasi 0,894.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Nyeri Haid (Disminore) Primer

ABSTRACT

Background: Primary dysmenorrhea is painful menstruation without any abnormalities of the reproductive organs or with no gynecological disorders. The incidence of dysmenorrhea in the world is very large. In average of more than 50% of women in every country experiencing dysmenorrhea. In the United States the percentage figure of about 60% and about 72% in Sweden. While in Indonesia the figure is estimated 55% of productive women suffer by painful menstruation.

Objective: To analyze the effect of aromatherapy lavender to primary dysmenorrheal of Midwifery Academy Students at Sari Mulia Banjarmasin.

Methods: Pre experimental one group pre and post test design. The study population was all students of the Academy of Obstetrics semester 2 at Sari Mulia Banjarmasin as many as 113 students. The total number of samples were 30. The sampling technique was purposive sampling. Data collected by using questionnaires and observation sheets. Analysed by Spearman Rank correlation test ($p = 0.05$).

Results: In the administration of 5 minutes lavender aromatherapy on change in pain scale of respondents, category dysmenorrheal most are still in the category of moderate is pain as many as 21

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri

respondents (70%), in the provision of aromatherapy after 10 minutes category dysmenorrhea is the most moderate pain as much as 13 respondents (43,3%) and the provision of aromatherapy after 15 minutes of pain categories most are mild dysmenorrhea as many as 17 respondents (65,7%).

Conclusion: The usage of lavender aromatherapy effect on primary dysmenorrhea of Midwifery Academy Students at Sari Mulia Banjarmasin ($p=0.000$) with a correlation coefficient of 0.894.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Primary Dysmenorrhea

Pendahuluan

Puber atau pubertas merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa. Pubertas pada wanita dimulai pada saat usia 8-14 tahun. Awal pubertas berbeda-beda untuk tiap individu tergantung dari bangsa, iklim, gizi dan kebudayaan (Proverawati, 2009). Menurut Anurogo dan wulandari (2011) salah satu tanda pubertas adalah menstruasi, menstruasi merupakan siklus alami yang terjadi secara regular untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya terhadap kehamilan. Siklus menstruasi melibatkan beberapa tahapan yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dikeluarkan oleh hipotalamus, kelenjar dibawah otak depan dan indung telur. Pada permulan siklus, lapisan saluran rahim akan mulai berkembang dan menebal. Lapisan ini berperan sebagai penyokong bagi janin yang sedang tumbuh bila perempuan hamil. Saat menstruasi sebagian perempuan ada yang mengalami

gangguan haid yaitu dikenal dengan istilah nyeri haid (disminore). Disminore adalah nyeri menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, nyeri pada daerah panggul dan akibat dari zat prostatglandin. Penyebab berasal dari otot rahim saat menstruasi kontraksi terjadi lebih kuat. Ada dua jenis nyeri haid yaitu primer dan skunder. Nyeri haid primer yaitu nyeri haid tanpa adanya kelainan organ reproduksi atau tanpa kelainan ginekologi sedangkan nyeri haid sekunder merupakan nyeri haid yang dengan kelainan ginekologi. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif tersiksa oleh nyeri haid. Angka kejadian nyeri haid berkisar

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri

45-95% dikalangan wanita usia produktif (Properawati, 2009).

Penelitian yang dilakukan peneliti pada penelitian ini kurang lebih sama dengan penelitian yang berjudul “Perbedaan tingkat nyeri disminore primer sebelum dan sesudah dilakukan teknik effleurage pada mahasiswa prodi DIII kebidanan stikes ngudi waluyo ungaran” oleh Frissilia (2014) dalam desain penelitian yaitu *one group pre test dan post test* yaitu untuk melihat apakah ada pengaruh sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan pada mahasiswa yang mengalami disminore primer. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan teknik effleurage rata-rata skala nyeri disminore primer sebesar 6,00 kemudian berkurang menjadi 3,70 setelah dilakukan teknik effleurage. Dari hasil penelitian tersebut menunjukan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pemberian teknik effleurage terhadap tingkat nyeri disminore primer. Penelitian yang berjudul “Manfaat pemberian kompres hangat dalam mengurangi rasa nyeri

disminore primer pada remaja” yang dilakukan pada 24 responden didapatkan hasil penelitian 88,89% terjadi penurunan nyeri setelah diberikan kompres hangat. Sebelum dilakukan kompres hangat skala nyeri yang paling banyak adalah nyeri sedang yaitu sebanyak 55,6% dan setelah dilakukan kompres hangat skala nyeri yang paling banyak dirasakan adalah nyeri ringan yaitu sebanyak 59,3% (Dewi dkk, 2014).

Nyeri disminore jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan/terapi. Secara umum penanganan nyeri dismenore terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Walaupun analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesik akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien (Potter&Perry,2005). Sebagai alternatif,

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri

dilakukan berbagai penelitian untuk menemukan terapi pengganti ataupun terapi pelengkap yang lebih aman jika dibandingkan terapi dengan NSAID (*Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drug*), seperti terapi herbal, terapi suplemen, terapi akupuntur, terapi tingkah laku, dan aromaterapi (Proctor dan Murphy, 2001; Han dkk, 2006).

Aromaterapi adalah terapi komplementer dalam menggunakan minyak esensial dari bau harum tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan dan memperbaiki kualitas hidup. Bau berpengaruh secara langsung terhadap otak seperti obat analgesik. Misalnya, mencium lavender maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa didalam otak dan membantu untuk merasa rileks. Aromaterapi lavender bermanfaat untuk relaksasi, kecemasan, mood, dan pasca pembedahan menunjukkan terjadinya penurunan kecemasan, perbaikan mood, dan terjadi peningkatan kekuatan gelombang alpha dan beta yang menunjukkan peningkatan relaksasi. Gelombang alpha sangat bermanfaat dalam kondisi relaks mendorong aliran energi

kreativitas dan perasaan segar dan sehat. Kondisi gelombang alpha ideal untuk perenungan, memecahkan masalah, dan visualisasi, bertindak sebagai gerbang otak yang dikaitkan dengan suasana hati, emosi, memori, dan belajar kita. Semua bau yang mencapai sistem limbik memiliki pengaruh langsung pada suasana hati kita (Sharma, 2009).

Menurut Konsoemardiyah (2009) minyak atsiri/aromaterapi mempunyai sifat-sifat terapeutik salah satunya adalah sebagai zat analgetik (menghilangkan rasa sakit) yaitu *chamomile, frankincense, cengkih, wintergreen, mint*, dan lavender. Minyak lavender juga dapat menyembuhkan berbagai macam gangguan. Manfaat minyak lavender menurut Geddes & Grosset (2000) adalah merangsang nafsu makan, sebagai tonik dan antispasmodic, menyembuhkan luka bakar ringan dan berat, luka karena sayatan, rasa nyeri, memiliki efek anti septik yang sangat kuat, digunakan dalam banyak persiapan kosmetik, sebagai pengusir serangga, penyembuhan sakit dan nyeri otot,

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri

gangguan pernafasan influenza, gangguan pencernaan, gangguan alat kelamin, buang air besar seperti *Cystitis* dan *Dysmenorrhoea*, sakit kepala dan ketegangan pra menstruasi.

Penelitian yang berjudul “Pemberian aromaterapi kenanga (*cenanga odorata*) untuk menurunkan tekanan darah lansia di dusun sumlaran desa sukodadi kecamatan sukodadi kabupaten lamongan” hasil penelitian menunjukkan sebelum pemberian aromaterapi kenanga hampir sebagian hipertensi tingkat 2 yaitu sebanyak 9 orang atau 45%, sesudah pemberian aromaterapi kenanga sebagian hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 10 orang atau 50%, terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi kenanga pada lansia dengan $p= 0,001$ dan $Z = -3,357$ (Majidi,A dan Juanita,F, 2013).

Penelitian lainnya yang berjudul “Pengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca operasi di rumah sakit dustira cimahi” yang dilakukan pada 10 orang pasien bedah mayor hari ke-2 dari hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat penurunan

bermakna dari intensitas nyeri pasca pemberian aromaterapi lavender yaitu 2,09 sampai 6,11 (Bangun, 2013).

Disminore primer biasanya terjadi dari mulai pertama haid kurang lebih usia 10-15 tahun sampai usia 25 tahun (Hendrik, 2006). Oleh karena itu pada penelitian ini populasi yang diambil adalah semua mahasiswa tingkat I Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin yang usianya mulai dari 18-25 tahun.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 18 desember 2014 terhadap 10 orang mahasiswa Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin yang diambil dari beberapa kelas dan semester yang berbeda, didapatkan fakta bahwa 8 mahasiswa diantaranya mengalami nyeri haid (disminore) dan 6 mahasiswa menyatakan pernah menggunakan aromaterapi untuk mengatasi nyeri haid dan hasilnya dapat mengurangi nyeri haid serta sisanya menggunakan obat pengurang rasa nyeri untuk mengurangi nyeri haid. Dengan mengetahui rata-rata mahasiswa mengalami disminore setiap kali mendapatkan

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri

haid dan melakukan penanganan berbagai macam, maka peneliti ingin meneliti tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap nyeri haid.

Berdasarkan latar belakang maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Haid (Disminore) Primer pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin”.

Metode Penelitian

Desain Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian dengan desain studi pre eksperimen *one group pre and post test design* yaitu dengan menggunakan satu kelompok responden di mana kelompok tersebut diberikan perlakuan.

Populasi pada penelitian ini semua mahasiswa tingkat I Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin pada tahun 2015. Jumlah populasi mahasiswa tingkat I Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin tahun 2015 adalah sebanyak 113 orang mahasiswa.

Pada penelitian ini diambil 30 sampel mahasiswa tingkat I Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin yang mengalami disminore primer dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian (Notoatmodjo, 2010).

Hasil

Penelitian dilaksanakan di Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin, dengan jumlah sampel 30 responden. Hasil penelitian ini akan disajikan dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi yang meliputi :

Tabel 1. Distribusi Skala Nyeri Haid (*Disminore*) Primer Responden Sebelum diberikan Aromaterapi Lavender

Skala Nyeri Haid	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri Ringan	9	30
Nyeri Sedang	21	70
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel dapat diketahui hasil kategori nyeri haid pada pengukuran sebelum diberikan aromaterapi lavender pada 30 orang

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri

responden. Pada pengukuran sebelum diberikan aromaterapi lavender kategori nyeri ringan sebanyak 9 orang responden (30%), dan nyeri sedang sebanyak 21 orang responden (70%).

Tabel 2. Distribusi Skala Nyeri Haid (Disminore) Primer 5 Menit Sesudah diberikan Aromaterapi Lavender

Skala Nyeri Haid	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Ada Nyeri	-	-
Nyeri Ringan	9	30
Nyeri Sedang	21	70
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil dari tabel 4.4 dapat diketahui hasil kategori nyeri haid pada pengukuran 5 menit sesudah diberikan aromaterapi lavender pada 30 orang responden. Pada pengukuran sesudah diberikan aromaterapi lavender kategori nyeri terbanyak adalah nyeri sedang sebanyak 21 orang responden (70%). Pada pengukuran 5 menit dapat dilihat masih tidak terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap skala nyeri pada responden, hal ini dapat terlihat dari jumlah responden yang mengalami nyeri sedang dan nyeri ringan masih sama dengan sebelum diberikan aromaterapi.

Tabel 3. Distribusi Skala Nyeri Haid (Disminore) Primer 10 Menit Sesudah diberikan Aromaterapi Lavender

Skala Nyeri Haid	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Ada Nyeri	9	30
Nyeri Ringan	8	26,7
Nyeri Sedang	13	43,3
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil dari tabel 4.5 dapat diketahui hasil kategori nyeri haid pada pengukuran 10 menit sesudah diberikan aromaterapi lavender pada 30 orang responden. Pada pengukuran sesudah diberikan aromaterapi lavender kategori terbanyak adalah nyeri sedang sebanyak 13 orang responden (43,3%). Pada pengukuran ini dapat dilihat sudah terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap skala nyeri haid pada responden, hal ini dapat terlihat dari jumlah responden yang mengalami nyeri sedang dan nyeri ringan mengalami penurunan serta responden yang tidak ada nyeri sebanyak 9 responden.

Tabel 4. Distribusi Skala Nyeri Haid (Disminore) Primer 15 Menit Sesudah diberikan Aromaterapi Lavender

Skala Nyeri Haid	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Ada Nyeri	9	30
Nyeri Ringan	17	56,7
Nyeri Sedang	4	13,3
Jumlah	30	100

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri

Berdasarkan hasil dari tabel 4.6 dapat diketahui hasil kategori nyeri haid pada pengukuran sesudah diberikan aromaterapi lavender pada 30 orang responden. Pada pengukuran sesudah diberikan aromaterapi lavender kategori terbanyak adalah nyeri ringan sebanyak 17 orang responden (56,7%). Pada pengukuran ini dapat dilihat sudah terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap skala nyeri haid pada responden, hal ini dapat terlihat dari jumlah responden yang mengalami tidak ada nyeri sebanyak 9 orang, nyeri sedang mengalami penurunan serta responden yang nyeri ringan meningkat sebanyak 17 responden.

Tabel 5. Distribusi Pengaruh 5 Menit Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Haid (*Disminore*) Primer

Skala Nyeri Haid	Sebelum diberikan aromaterapi lavender		Sesudah diberikan aromaterapi lavender	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tidak ada nyeri	-	-	-	-
Nyeri ringan	9	30	9	30
Nyeri Sedang	21	70	21	70
Jumlah	30	100	30	100

Berdasarkan hasil dari tabel 4.7 pada pengukuran 5 menit sesudah diberikan aromaterapi lavender responden yang nyeri ringan pada sebelum diberikan aromaterapi

sebanyak 9 orang (30%) dan sesudah 5 menit diberikan aromaterapi lavender sebanyak 9 orang (30%) sedangkan responden yang mengalami nyeri sedang sebelum diberikan aromaterapi lavender sebanyak 21 orang (70%) sedangkan sesudah 5 menit diberikan aromaterapi lavender sebanyak 21 orang (70%). Hasil analisis sesudah 5 menit diberikan aromaterapi diperoleh koefisien korelasi 1.000, hal ini menunjukkan tidak ada pengaruh sesudah 5 menit pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri haid.

Tabel 6. Distribusi Pengaruh 10 Menit Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Haid (*Disminore*) Primer

Skala Nyeri Haid	Sebelum diberikan aromaterapi lavender		Sesudah diberikan aromaterapi lavender	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tidak ada nyeri	-	-	9	30
Nyeri ringan	9	30	8	26,7
Nyeri Sedang	21	70	13	43,3
Jumlah	30	100	30	100

p= 0,000

Berdasarkan hasil dari tabel 4.8 pada pengukuran 10 menit sesudah diberikan aromaterapi lavender responden yang mengalami tidak ada nyeri sebanyak 9 responden (30%), nyeri ringan pada sebelum diberikan aromaterapi sebanyak 9 orang (30%)

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri

dan sesudah 10 menit diberikan aromaterapi lavender sebanyak 8 orang (26,7%) sedangkan responden yang mengalami nyeri sedang sebelum diberikan aromaterapi lavender sebanyak 21 orang (70%) sedangkan sesudah 10 menit diberikan aromaterapi lavender sebanyak 13 orang (43,3%). Hasil analisis sesudah 10 menit diberikan aromaterapi diperoleh nilai $p=0,000$ dengan koefesien korelasi 0,850, hal ini menunjukkan ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri haid.

Tabel 7. Distribusi Pengaruh 15 Menit Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Haid (*Disminore*) Primer

Skala Nyeri Haid	Sebelum diberikan aromaterapi lavender		Sesudah diberikan aromaterapi lavender	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tidak ada nyeri	-	-	9	30
Nyeri ringan	9	30	17	56.7
Nyeri Sedang	21	70	4	13.3
Jumlah	30	100	30	100

$p=0,000$

Berdasarkan hasil dari tabel 4.9 pada pengukuran sesudah diberikan aromaterapi lavender responden yang tidak ada nyeri sebanyak 9 orang (30%), responden yang nyeri ringan pada sebelum diberikan aromaterapi sebanyak 9 orang (30%) dan sesudah 15 menit

diberikan aromaterapi lavender sebanyak 17 orang (56,7%) sedangkan responden yang mengalami nyeri sedang sebelum diberikan aromaterapi lavender sebanyak 21 orang (70%) sedangkan sesudah 15 menit diberikan aromaterapi lavender sebanyak 4 orang (13,3%%). Hasil analisis sesudah 15 menit diberikan aromaterapi diperoleh nilai $p=0,000$ dengan koefesien korelasi 0,894, hal ini menunjukkan ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri haid.

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji *Spearman Rank* untuk pengukuran sebelum diberikan aromaterapi lavender dan sesudah diberikan aromaterapi lavender terhadap 30 orang mahasiswa. Hasil statistic uji *Spearman Rank* diperoleh hasil dimana $p\text{-value} < (0,000 < 0,05)$ atau $r = 0,894$. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri haid (*disminore*) primer pada mahasiswa Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin.

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri

Pembahasan

1. Skala nyeri haid (*disminore*) primer sebelum diberikan aromaterapi lavender

Pada hasil pengukuran skala nyeri haid (*disminore*) primer sebelum diberikan aromaterapi lavender skala nyeri haid (*disminore*) primer terbanyak adalah skala nyeri sedang sebanyak 21 orang responden (70%) dengan gejala sistemik sangat sedikit rasa nyeri dan beberapa jam, datangnya nyeri: hilang timbul, menusuk-nusuk, adakalanya mual, muntah, sakit kepala, diare dan kemampuan bekerja juga sangat terpengaruh. Berdasarkan penelitian yang berjudul “Efektifitas Aromaterapi Rose dalam Mengatasi Disminore pada Remaja Putri di Pondok Paserteran Darut Takwa Bulusan Tambalang Semarang” karakteristik nyeri *disminore* terbanyak sebelum diberikan aromaterapi rose adalah nyeri sedang sebesar 52,7% (Riniasih, 2008).

2. Skala nyeri haid (*disminore*) primer sesudah diberikan aromaterapi lavender

Pada pemberian aromaterapi lavender sesudah 5 menit kategori nyeri haid terbanyak adalah nyeri sedang sebanyak 21 responden (70%), pada pemberian aromaterapi setelah 10 menit kategori nyeri haid terbanyak adalah nyeri sedang sebanyak 13 responden (43,3%) dan pada pemberian aromaterapi setelah 15 menit kategori nyeri haid terbanyak adalah nyeri ringan yaitu sebanyak 17 responden (56,7%).

Dari hasil pada pengukuran sesudah diberikan aromaterapi lavender nyeri haid terbanyak yaitu nyeri ringan disini sangat jelas terlihat perubahan dari skala sebelum diberikan aromaterapi lavender hal ini merupakan pengaruh dari pemberian aromaterapi hal ini sesuai dalam (Proverawati, 2009) penanganan secara farmakologis nyeri haid dapat diatasi secara non farmakologis yaitu dengan mengompres dengan botol panas (hangat) tepat pada bagian yang terasa kram, mandi air hangat,

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri

dan boleh juga menggunakan aromaterapi untuk menenangkan diri. Minyak esensial lavender dapat mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa nyeri (Hale, 2008). Manfaat lain minyak lavender juga disebutkan oleh Geddes & Grosset (2000) yaitu salah satunya adalah *Dysmenorrhoea*, sakit kepala dan ketegangan pra menstruasi.

3. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Haid (*Disminore*) Primer

Disminore primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan alat-alat genital (kelainan *ginekologik*) yang nyata. Disminore primer murni karena proses kontraksi rahim tanpa penyakit dasar sebagai penyebab. 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) peningkatan kadar

prostaglandin telah terbukti ditemukan pada cairan haid pada perempuan dengan disminore berat (Anurogo, 2011).

Hasil ketegori respon pemberian aromaterapi setiap 5 menit selama 15 menit pada 30 responden. Pada pemberian 5 menit kategori nyeri haid terbanyak adalah nyeri sedang sebanyak 21 responden (70%), pada pemberian aromaterapi setelah 10 menit kategori nyeri haid terbanyak adalah nyeri sedang sebanyak 13 responden (43,3%) dan pada pemberian aromaterapi setelah 15 menit kategori nyeri haid terbanyak adalah nyeri ringan yaitu sebanyak 17 responden (56,7%). Hasil pengukuran skala nyeri haid (*disminore*) primer pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender menggunakan uji *Spearman Rank* dan hasil pengukuran terhadap 30 orang responden. Hasil analisis sebelum dan sesudah 5 menit diberikan aromaterapi diperoleh koefesien korelasi 1.000, hasil analisis sebelum dan sesudah 10 menit diberikan aromaterapi diperoleh ($p=0,000$) dengan koefesien

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri

korelasi 0,850, dan hasil analisis sebelum dan sesudah 15 menit diberikan aromaterapi diperoleh ($p=0,000$) dengan koefisien korelasi 0,894 maka dapat disimpulkan dari pengukuran sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender diperoleh hasil dimana $p\text{-value} < (0,000 < 0,05)$ atau $r=0,894$. Berdasarkan hasil analisis data tersebut peneliti menyimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri haid (*disminore*) primer pada mahasiswa Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Maryati (2010) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh terhadap nyeri haid primer dengan nilai $p=0,000$, $p\text{ value} < (=0,05)$. Hal lain juga ditegaskan pada penelitian Bangun (2013) yang berjudul “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi di Rumah Sakit Dustira Cimahi” bahwa Aromaterapi lavender berpengaruh dalam penurunan

intensitas nyeri yang ditandai dengan penurunan nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender bahwa intensitas nyeri sebelum diberikan aromaterapi lavender 4,80, dengan intensitas nyeri terendah 2 dan tertinggi 10. Dari tingkat kepercayaan pasien disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata intensitas nyeri antara 2,99 sampai 6,61. Penelitian Wahyuningsih (2014) aromaterapi lavender dan *massage effleurage* efektif menurunkan tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif dengan nilai $p=0,000$ yang lebih kecil dari $= 0,05$.

Dari 30 orang responden terdapat 4 responden yang dengan skala nyeri tetap setelah diberikan aromaterapi lavender. Responden yang mengalami skala tetap, setelah dihubungkan dengan konsep dari teori dalam keperawatan akan sesuai dengan pengertian nyeri adalah sebuah sensasi subjektif sehingga tidak ada dua orang yang berespons dengan cara yang sama. Nyeri dapat secara langsung mengganggu

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri

kesehatan dan memperlama penyembuhan dari pembedahan, penyakit, dan trauma. Seseorang mendapat suatu stresor, dalam hal ini nyeri maka orang tersebut akan berespon untuk mempertahankan kesehatannya (mengurangi nyeri). Sehingga responden akan menggunakan kopingnya untuk memenuhi kebutuhan rasa nyamannya (Gaffar, 1999 dalam Yudistira, 2011).

Ucapan Terima Kasih

Saya sangat berterima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini terutama kepada pembimbing I Ibu Dede Mahdiyah, M.Si dan pembimbing II Ibu Novalia Widiya Ningrum, SST yang telah banyak membimbing saya menyelesaikan Skripsi ini, semua pihak Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin yang telah memberikan izin serta tempat untuk melakukan penelitian, serta tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada seluruh mahasiswa Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin yang telah bersedia menjadi responden penelitian.

Daftar Pustaka

- Anurogo, D & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI
- Bangun. 2013. Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi di Rumah Sakit Dustira Cimahi(Skripsi). Bandung: Stikes Jendral Achmad Yani Cimahi.
- Dewi dkk. 2014. Manfaat Pemberian Kompres Hangat dalam Mengurangi Rasa Nyeri Disminore Primer pada Remaja (KTI). Denpasar: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bali.
- Frissilia. 2014. Perbedaan Tingkat Nyeri Disminore Primer Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Effleurage pada Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Stikes Ngudi Waluyo Ungaran (Skripsi). Semarang: Stikes Ngudi Waluyo.
- Hale, G. 2008. *Lavender-Nature's aid to stress relief*. [http://\(www.aromatherapy-stress-relief.com\)](http://(www.aromatherapy-stress-relief.com)) (diakses tanggal 14 januari 2015)
- Han, SH., Hur, MH., Buckle, J. 2006. Effect of aromatherapy on symptoms of dysmenorrhea in college students: A randomized plasebo-controlled clinical trial. *J Altern Complement Med*;12:535-541.
- Koensoemardiyah. 2009. *A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisher.
- Majidi, A & Juanita, F. 2013. Pemberian Aromaterapi Kenanga (Cenanga Odorata) untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia di Dusun Suml¹esa Sukodadi Kecamatan²adi Kabupaten Lamongan. Surabaya: Stikes Muhammadiyah Lamongan.

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri

- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Info Medika.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Metode Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter, P. A & Perry, A. G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2. Jakarta: ECG.
- Potter, P. A & Perry, A. G. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2. Jakarta: ECG.
- Proverawati dan Misaroh, 2009, *Menarch Menstruasi Pertama Penuh Makna*, Jakarta: Numed
- Sharma, S. (2009). *Aromaterapi*. Tangerang: Karisma
- STIKES Sari Mulia Banjarmasin. 2014. *Buku Panduan Skripsi*. Banjarmasin: STIKES Sari Mulia Banjarmasin.
- Wahyuningsih. 2014. Efektivitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) dan Massage Effleurage terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida di BPS Utami dan Ruang PONEK RSUD Karanganyar (Skripsi). Surakarta: Stikes Kusuma Husada.

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri