



JM

Volume 11 No. 1 (April 2023)

© The Author(s) 2023

**PENGARUH AROMATERAPI TERHADAP TINGKAT KEPARAHAN
PREMENSTRUAL SYNDROME**

**THE EFFECT OF CANANGA AROMATHERAPY ON THE SEVERITY OF
PREMENSTRUAL SYNDROME**

**IRMA HAMDAYANI PASARIBU
PRODI D III KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN, UNIVERSITAS
SINGAPERBANGSA, KARAWANG, INDONESIA
Email: irma.hamdayani@fikes.unsika.ac.id**

ABSTRAK

Premenstrual Syndrome (PMS) adalah suatu kondisi yang biasanya terjadi pada wanita pada fase luteal siklus menstruasi, biasanya berlangsung 7-14 hari sebelum menstruasi. Sebagian besar wanita usia subur mengalami beberapa gejala menstruasi. Premenstrual syndrome ditandai dengan gejala fisik, emosional dan perilaku yang secara signifikan mempengaruhi kehidupan sehari-hari seorang wanita, termasuk pekerjaan dan aktivitas sehari-hari yang terjadi selama fase luteal dan menghilang dengan sendirinya dalam beberapa hari setelah menstruasi. Aromaterapi merupakan salah satu cara nonfarmakologi untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Aromaterapi dapat menurunkan tingkat kecemasan, stres, mual, muntah dan nyeri. Menurut berbagai penelitian, minyak aromaterapi baik dari berbagai jenis bunga dan kayu berkhasiat dalam pengobatan dan psikoterapeutik. Minyak esensial kenanga memiliki sifat terapeutik sebagai antidepresan dan diindikasikan untuk kecemasan, frustrasi, ketegangan saraf. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aromaterapi kenanga terhadap tingkat keparahan PMS. Penelitian ini merupakan quasy eksperimental dengan menggunakan rancangan One Group Pretest-Posttest. Teknik pengambilan sampel adalah Purposive Sampling, dengan menggunakan kuesioner The Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) untuk mengetahui adanya gejala-gejala PMS. Sampel penelitian sebanyak 38 orang mahasiswi Kebidanan Unsika Angkatan 2019-2020. Hasil uji Paired T-Test diperoleh p-value = 0,00 (< 0,05), bahwa ada perubahan tingkat keparahan PMS setelah diberikan aromaterapi kenanga, yang artinya ada pengaruh aromaterapi kenanga terhadap penurunan tingkat keparahan PMS.

Kata Kunci: Aromaterapi, Menstruasi, Premenstrual Syndrome

ABSTRACT

Premenstrual Syndrome (PMS) is a condition that usually occurs in women in the luteal phase of the menstrual cycle, usually taking place 7-14 days before menstruation. Most women of

childbearing age experience some menstrual symptoms. Premenstrual syndrome is characterized by physical, emotional and behavioral symptoms that significantly affect a woman's daily life, including work and daily activities that occur during the luteal phase and disappear on their own within a few days after menstruation. Aromatherapy is a non-pharmacological way to improve physical and mental health. Aromatherapy can reduce levels of anxiety, stress, nausea, vomiting and pain. According to various studies, aromatherapy oils from various types of flowers and wood are efficacious in medicine and psychotherapy. Cananga essential oil has therapeutic properties as an antidepressant and is indicated for anxiety, frustration, nervous tension. This study aims to determine the effect of Cananga aromatherapy on the severity of PMS. This research is an experimental quasi using the One Group Pretest-Posttest design. The sampling technique was purposive sampling, using the Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) questionnaire to determine PMS symptoms. The research sample was 38 Midwifery students from Unsika Batch 2019-2020. The results of the Paired T-Test obtained a p-value = 0.00 (<0.05), that there was a change in the severity of PMS after being given cananga aromatherapy, which means that there is an effect of Cananga aromatherapy on reducing the severity of PMS.

Keywords: Aromatherapy, Menstruation, Premenstrual Syndrome

PENDAHULUAN

Sindrom adalah sekelompok gejala atau tanda yang berhubungan dengan penyakit atau gangguan medis, yang sering terjadi secara bersamaan. Sindrom pramenstruasi merupakan munculnya tanda dan gejala fisik dan emosional secara bersamaan yang biasanya terjadi dalam 14 hari terakhir siklus menstruasi, yaitu dari ovulasi hingga permulaan menstruasi, dengan tingkat keparahan yang dapat mengakibatkan memburuknya hubungan interpersonal dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Fiebai et al., 2019). Etiologi PMS belum diketahui secara pasti, tetapi timbulnya gejala berhubungan dengan kadar hormon ovarium. Wanita yang mengalami PMS hipersensitif terhadap perubahan kadar hormon normal yang terjadi selama siklus menstruasi (Ryu & Kim, 2015). Derajat PMS dapat ditentukan berdasarkan gejala yang dirasakan yaitu ringan, sedang dan berat. Semakin tinggi derajat PMS maka akan semakin mempengaruhi kehidupan sehari-hari seorang individu (Ardila, 2014). Gejala ringan atau gejala sedang seperti nyeri payudara, nyeri perut dan perubahan suasana hati ringan. Pada gejala berat yaitu *Premenstrual dysphoric disorder* (PMDD) merupakan perubahan

suasana hati yang berat dan sulit mengontrol amarah sehingga cenderung menghindari orang-orang sekitar (Dewi & Puspitasari, 2022).

Salah satu permasalahan kesehatan yang banyak dialami oleh wanita usia subur adalah premenstrual syndrome. Terdapat bukti bahwa remaja wanita maupun wanita dewasa mengalami gejala PMS yang sama (Freeman et al., 2011). Prevalensi Premenstrual syndrome (67%), dismenorea (33%), amenorea primer sebanyak (5,3%), amenorea sekunder (18,4%), oligomenorea (50%), polimenorea (10,5%) dan *Premenstrual Dysphoric Disorder* (3-8%) (Santi & Pribadi, 2018)

Menurut data WHO tahun 2012, sebanyak 38,45% wanita di seluruh dunia mengalami masalah PMS dan paling banyak terjadi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara Barat. Hasil penelitian *American College Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) tahun 2012 ditemukan setidaknya 85% wanita yang menstruasi memiliki setidaknya satu gejala PMS, dan biasanya muncul pada wanita antara usia 14 sampai 50 tahun, dan gejalanya bervariasi dan berubah untuk setiap wanita dari waktu ke waktu. Sekitar 65,7% wanita muda menderita gejala PMS. Hasil penelitian

Mahin Delara di Iran (2012) menunjukkan bahwa sekitar 98,2% wanita berusia antara 18 sampai 27 tahun memiliki setidaknya satu gejala PMS. (Royal College of Obstetricians and Gynaecologists, 2012).

Penelitian oleh Layanan Kesehatan Ramah Remaja (PKRR) (2013) menemukan bahwa masalah perempuan di Indonesia terkait dengan gangguan menstruasi (38,45%), anemia (20,3%), ketidakmampuan belajar (19,7%), gangguan mental. (0,7%) dan obesitas (0,5%). Gangguan menstruasi merupakan masalah yang sering dialami oleh wanita Indonesia (Desita Sari et al., 2017)

Instrumen yang digunakan untuk mengukur derajat PMS adalah kuisisioner *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF). SPAF merupakan kuisisioner baku dan bersifat tetap dan sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Kuisisioner SPAF terdiri dari 10 (sepuluh) pertanyaan yang berhubungan dengan gejala sindrom pramenstruasi yang dialami responden dan terdiri dari tiga subskala: 1. Nyeri (pertanyaan 1, 6, dan 8), 2. Emosi (pertanyaan 2 sampai 5), dan 3. Retensi air (pertanyaan 7, 9, dan 10). Setiap pertanyaan memiliki bobot nilai 1-6 poin, (1= tidak mengalami, 2 = sangat ringan, 3 = ringan, 4 = sedang, 5= berat, 6 = ekstrim). Hasil dari kuisisioner ini dikategorikan menjadi 4 yaitu : 1. Tidak Mengalami PMS (Skor 1 – 10), 2. Ringan (Skor 11 – 19), 3. Sedang (Skor 20 – 29), 4. Berat (Skor 30).

Aromaterapi merupakan salah satu teknik pengobatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Aromaterapi mampu memberikan efek relaksasi menurunkan tingkat kecemasan, stress, ketakutan dan meredakan mual muntah dan rasa nyeri (Uzunçakmak & Ayaz Alkaya, 2018).

Minyak esensial kenanga dipilih untuk penelitian ini karena sifat terapeutik antidepresan dan diindikasikan untuk kecemasan, frustrasi, ketegangan saraf, ketakutan dan depresi (Gnatta et al., 2014). Aromaterapi kenanga diperoleh dari ekstraksi bunga segar kenanga sudah dikeringkan dan melalui proses penyulingan uap dan air

(Mallavarapu et al., 2015). Kenanga banyak tumbuh di wilayah Asia dengan iklim tropis, seperti Indonesia, Vietnam, Philipina dan Australia bagian utara. Minyak esensial kenanga adalah salah satu jenis aromaterapi yang mengandung beberapa kandungan senyawa alami seperti asam *bensoat*, *geraniol*, *farnesol*, *geraniol*, *eugenol*, *linalool*, *sadrol*. Kandungan senyawa kimia *linalool* adalah bahan aktif utama yang mampu memberikan efek relaksasi dan anti cemas. *Linalool* memiliki efek relaksasi pada tubuh, sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan detak jantung. Selain itu, pengaruh *eugenol* yang hanya dimiliki minyak esensial kenanga memiliki efek yang lebih signifikan untuk menurunkan tekanan darah (Tan et al., 2015). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek aromaterapi kenanga terhadap tingkat keparahan premenstrual syndrome.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah *quasy eksperimental* dengan menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest* yaitu penelitian dengan melakukan pretest terlebih dahulu kepada kelompok eksperimen tanpa menggunakan kelompok kontrol, kemudian dilakukan eksperimen dan dilanjutkan dengan melakukan posttest.

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi Kebidanan Unsika angkatan 2019-2020 sebanyak 38 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling*, menggunakan kuisisioner *The Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF) dengan kriteria inklusi yaitu mengalami gejala PMS, tidak mempunyai riwayat penyakit pernapasan, tidak ada efek samping/ alergi pada penggunaan aromaterapi. Kriteria eksklusi pada responden penelitian ini yaitu, tidak mengalami gejala PMS, siklus haid tidak teratur, dan mengalami efek samping penggunaan aromaterapi

Selanjutnya responden yang memenuhi kriteria inklusi mengisi lembar *inform consent* sebagai bukti persetujuan. Setelah itu

diberikan aromaterapi *roll on* merk “Ylang-Ylang Essential Oil” untuk digunakan selama 7 hari sebelum menstruasi dan dilakukan posttest untuk mengetahui apakah ada perubahan tingkat keparahan PMS. Kemudian melakukan uji normalitas dengan menggunakan teknik *Shapiro Wilk* dengan *p value* > 0,05, jika data berdistribusi normal dapat dilanjutkan dengan uji Paired T-Test (Dependen T-Test) untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat keparahan PMS dengan *p-value* < 0,05.

HASIL PENELITIAN

Hasil pengisian kuesioner SPAF sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi kenanga dianalisis dengan menggunakan uji statistic Shapirowilk untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Shapiro Wilk

Tingkat keparahan PMS	Statistic	Df	Sig
Pre test	.960	38	.190
Post test	.972	38	.453

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh hasil *p value* pretest > 0,19 dan *p-value* posttest 0,45, dimana hasil *p-value* pretest dan posttest > 0,05 sehingga data berdistribusi normal.

Untuk mengetahui adanya perubahan tingkat keparahan PMS sebelum dan setelah diberikan aromaterapi kenanga dilakukan uji Paired Sample T-Test.

Tabel 2. Uji Paired T-Test

		Paired Differences							
		95% Confidence Interval of the Difference							
Pair	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper	t	df	Sig.	
Pre-Test-Post-	4.8682	.256366	.4127	5.610	13.30	37	2	.000	

Test

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh *p-value* 0,00, bahwa ada perbedaan tingkat keparahan PMS sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi, yang artinya aromaterapi berpengaruh terhadap penurunan tingkat keparahan PMS.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ini diperoleh bahwa aromaterapi kenanga berpengaruh pada tingkat keparahan PMS, dimana aromaterapi kenanga mampu meringankan gejala PMS. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa aromaterapi merupakan metode non-farmakologis untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Aromaterapi dapat membantu mengurangi kecemasan, stres, mual, muntah dan nyeri (Uzunçakmak & Ayaz Alkaya, 2018). Dalam dunia pengobatan, minyak esensial kenanga merupakan salah satu terapi yang aktif digunakan dan telah berkembang pesat, khususnya digunakan sebagai antidepresan pada kasus depresi dan kecemasan serta menurunkan tekanan darah pada kasus hipertensi. Beberapa minyak atsiri diketahui memiliki potensi terapeutik yang dapat membantu mengatasi berbagai masalah kesehatan dan kecemasan, salah satunya adalah minyak atsiri kenanga (*Cananga odorata*), karena efektivitasnya dalam mengurangi kecemasan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Fiebai et al, yaitu bahwa aroma yang dihirup mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perasaan. Berdasarkan penelitian ilmiah, aroma yang tercium dapat mempengaruhi otak, misalnya bau lavender dapat meningkatkan frekuensi gelombang alfa di otak yang dapat menimbulkan efek relaksasi. Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif untuk mengatasi kecemasan, depresi, gugup, nyeri, dan kembung. Aromaterapi lavender dan kenanga memiliki cara kerja yang sama, yaitu memberikan efek rileksasi pada tubuh (Gnatta et al., 2014)

Penelitian Zhang et al, 2018, juga menunjukkan bahwa kandungan *linalool* dan *E-Caryophyllene* efektif terhadap relaksasi otak dan mengendalikan kecemasan. Kandungan *linalool* minyak atsiri kenanga memiliki efek *anxiolytic*. Menghirup *linalool* memberikan efek *anxiolytic* dan mengurangi perilaku agresif pada tikus, menghirup minyak esensial yang mengandung *linalool* dapat digunakan untuk relaksasi dan mengurangi kecemasan (Zhang et al., 2018).

Inhalasi aromaterapi kenanga berpengaruh signifikan menurunkan tingkat kecemasan pasien sebelum pencabutan gigi yang berhubungan dengan MDAS. Selain itu, efek *anxiolytic* aromaterapi kenanga berperan penting dalam serotonin (Isnandar et al., 2021). Minyak atsiri atau aromaterapi mempengaruhi otak untuk melepaskan zat-zat sehat seperti serotonin, endorfin dan lainnya yang dapat menenangkan saraf dan meningkatkan kesehatan tubuh lainnya, sehingga berpengaruh mengurangi kecemasan (Ali et al., 2015).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh perubahan tingkat keparahan PMS sebelum dan setelah diberikan aromaterapi, sehingga dapat disimpulkan bahwa aromaterapi dapat menurunkan atau meringankan gejala PMS, sehingga aromaterapi dapat digunakan sebagai terapi pengganti obat-obatan dalam meringankan gejala PMS untuk mengurangi efek samping penggunaan obat-obatan.

SARAN

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat menghasilkan penelitian yang lebih detail dan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, B. et al. (2015) 'Essential Oils Used in Aromatherapy: A systemic Review', *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(8), pp. 601–611. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.apjtb.2015.05.007>.
- Ardila, C.F. (2014) *Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Bina Insani Bogor*. Bogor. Available at: <https://adoc.pub/queue/hubungan-aktivitas-fisik-dan-stres-dengan-sindrom-pramenstru.html> (Accessed: 13 October 2021).
- Desita Sari, N., Budi Musthofa, S. and Widjanarko, B. (2017) 'Hubungan Partisipasi Remaja Dalam Kegiatan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Dengan Pengetahuan dan Persepsi Mengenai Kesehatan Reproduksi di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kerja Puskesmas Lebdosari', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5, pp. 2356–3346. Available at: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Dewi, N.M.A.R. and Puspitasari, C.E. (2022) 'Sosialisasi Manajemen Pre Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di SMPIT Dan SMAIT Anak Sholeh Mataram', *Jurnal Abdi Insani*, 9(1), pp. 108–113. Available at: <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i1.455>.
- Fiebai, P., Ochuko Ukueku, A. and Ogu, R. (2019) 'Pre Menstrual Syndrome', in *Menstrual Cycle*. IntechOpen. Available at: <https://doi.org/10.5772/intechopen.80492>.
- Freeman, E.W. et al. (2011) 'Core symptoms that discriminate premenstrual syndrome', *Journal of Women's Health*, 20(1), pp. 29–35. Available at: <https://doi.org/10.1089/jwh.2010.2161>.
- Gnatta, J.R. et al. (2014) 'Aromatherapy With Ylang-Ylang for Anxiety and Self-Esteem: a Pilot Study', *Revista da*

- Escola de Enfermagem*, 48(3), pp. 492–499. Available at: <https://doi.org/10.1590/S0080-623420140000300015>.
- Isnandar *et al.* (2021) ‘The Effect of Cananga (Cananga Odorata) Aromatherapy on Anxiety Level of Patients Before Tooth Extraction in RSGM-P USU (Pengaruh Aromaterapi Kenanga (Cananga odorata) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Pencabutan Gigi Posterior di RSGM USU)’, *Dentika Dental Jurnal*, 4(1).
- Mallavarapu, G.R., Gurudutt, K.N. and Syamasundar, K. v. (2015) ‘Ylang-Ylang (Cananga odorata) Oils’, in *Essential Oils in Food Preservation, Flavor and Safety*. Elsevier, pp. 865–873. Available at: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-416641-7.00099-7>.
- Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (2012) ‘Management of Premenstrual Syndrome’, *Grren Top Gudeline* [Preprint], (48).
- Ryu, A. and Kim, T.H. (2015) ‘Premenstrual syndrome: A mini review’, *Maturitas*. Elsevier Ireland Ltd, pp. 436–440. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2015.08.010>.
- Santi & Pribadi (2018) *Kondisi Gangguan Menstruasi pada Pasien yang Berkunjung di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel*, *Journal of Health Science and Prevention*. Surabaya. Available at: <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/jhsp/article/view/104> (Accessed: 13 October 2021).
- Tan, L.T.H. *et al.* (2015) ‘Traditional Uses, Phytochemistry, and Bioactivities of Cananga Odorata (Ylang-Ylang)’, *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2015. Available at: <https://doi.org/10.1155/2015/896314>.
- Uzunçakmak, T. and Ayaz Alkaya, S. (2018) ‘Effect of Aromatherapy on Coping With Premenstrual Syndrome: A Randomized Controlled Trial’, *Complementary Therapies in Medicine*, 36, pp. 63–67. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.11.022>.
- Zhang, N. *et al.* (2018) ‘Cananga Odorata Essential Oil Reverses the Anxiety Induced by 1-(3-Chlorophenyl) Piperazine Through Regulating the MAPK Pathway and Serotonin System in Mice’, *Journal of Ethnopharmacology*, 219, pp. 23–30. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jep.2018.03.013>.