



JM

Volume 12 No. 2 (Oktober 2024)

© The Author(s) 2024

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER DAN PAPERMINT
TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DYSMENORHEA) PADA REMAJA
DI PUSKESMAS BANJAR KABUPATEN PANDEGLANG TAHUN 2024**

**THE EFFECT OF ADMINISTRATION OF LAVENDER AND PAPPERMINT
AROMATHERAPY ON REDUCING MENSTRUAL PAIN (DYSMENORHEA)
IN ADOLESCENTS IN PUSKESMAS BANJAR PANDEGLANG
DISTRICT YEAR 2024**

**ENDAH KOMALASARI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIDAN PROGRAM PROFESI,
FAKULTAS VOKASI, UNIVERSITAS INDONESIA MAJU
Email: agustinidewi133@gmail.com**

ABSTRAK

Disminorhea adalah rasa nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah atau kram menjelang haid yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Dismenorea banyak dialami oleh remaja putri yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penanganan Dysmenorhea dapat dilakukan dengan non farmakologi yaitu dengan pemberian aromatherapy. Tujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Papermint Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorhea) Pada Remaja. Metode Penelitian ini menggunakan desain penelitian case study atau studi kasus. Study Case Literature Review (SCLR). Hasil penelitian pada Nn. P mengintervensi dengan aromaterapi Papermint dengan nilai observasi 8 dan setelah diberikan aromaterapi papermint terdapat penurunan dengan nilai 1 (nyeri ringan) dengan skala 1-3, sedangkan pada Nn. M intervensi dengan aromaterapi lavender dengan nilai 8 setelah diberikan aromaterapi lavender sselama 3 hari berturut-turut mengalami penurunan dengan nilai 2 (nyeri ringan) dengan skala 1-3. Kesimpulan Terdapat perbedaan hasil pada remaja yang diberikan aromaterapi Papermint lebih efektif utnuk menurunkan nyeri haid dibandingkan dengan aromaterapi lavender.

Kata Kunci: Remaja, Dysmenorhea, Lavender, Papermint

ABSTRACT

Dysmenorrhoea is pain felt in the lower abdomen or cramps before menstruation that lasts 2-3 days, starting the day before menstruation starts. Dysmenorrhoea is experienced by many young women and can interfere with daily activities. Dysmenorrhoea can be treated non-pharmacologically, namely by administering aromatherapy. The aim is to determine the effect of giving lavender and papermint aromatherapy on reducing menstrual pain (dysmenorrhoea) in

adolescents. This research method uses a case study research design. Study Case Literature Review (SCLR). The results of research on Ms. P intervened with Papermint aromatherapy with an observation value of 8 and after being given papermint aromatherapy there was a decrease with a value of 1 (mild pain) on a scale of 1-3, while Ms. M intervention with lavender aromatherapy with a score of 8 after being given lavender aromatherapy for 3 consecutive days experienced a decrease with a score of 2 (mild pain) on a scale of 1-3. Conclusion There are differences in results in teenagers who were given Papermint aromatherapy which was more effective in reducing menstrual pain compared to lavender aromatherapy.

Keywords: Teenagers, Dysmenorrhea, Lavender, Papermint

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang penting didalam kehidupan manusia yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat, psikososial, kognitif dan emosional serta kematangan seksual dan (Lehtimaki, S., & Schwalbe, 2019). Salah satu tanda kematangan seksual dan reproduksi remaja putri adalah menstruasi. Menstruasi dapat didefinisikan sebagai perdarahan periodik dari rahim yang terjadi setiap bulan dan sepanjang kehidupan reproduksi aktif seorang wanita (Michael, J., Iqbal, Q., Haider, S., Khalid, A., Haque, N., Ishaq, R., Bashaar, 2020). Siklus menstruasi terjadi secara periodik pada setiap bulannya dengan rentang normal 28 hari, sedangkan siklus menstruasi itu sendiri adalah 3 sampai 7 hari (Rahayu A, 2017).

Disminorea adalah rasa nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah atau kram menjelang haid yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid (Andriana, Aldriana, 2018). Dismenorea merupakan masalah ginekologi yang paling umum pada wanita usia subur. Meskipun dismenore terjadi secara umum, namun masih banyak yang belum diketahui masyarakat tentang gangguan dismenore, termasuk diagnosis dan efeknya . Dismenorea dibagi menjadi dua jenis, dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah dismenore yang terjadi tanpa adanya kelainan atau penyakit pada organ reproduksi. Sedangkan dismenore sekunder adalah dismenore yang berhubungan dengan penyakit pada organ reproduksi, seperti

endometriosis, adenoma, dan mioma uteri (Wahyuni et al., 2021). Saat ini sectio caesarea (seksio sesarea) merupakan prosedur operasi besar terbanyak yang dilakukan pada wanita di dunia. Seiring perkembangan zaman, tindakan ini terus meningkat karena berbagai sebab. Sectio caesarea elektif (terencana) dilakukan atas indikasi obstetri, medis, atau dilakukan karena keinginan pasien dan dilaksanakan sebelum terjadinya persalinan. Beberapa alasan yang mendukung dilakukannya tindakan ini adalah adanya riwayat operasi serupa sebelumnya, plasenta previa, presentasi abnormal, kehamilan multifetus, obstruksi jalan lahir, dan kondisi medis tertentu seperti penyakit jantung (Agni Jayanti, 2018).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan 10-16% menderita dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Herawati R, 2021). Di Indonesia angka kejadian dismenorea adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Selama 50 tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram menstruasi. Gejala dismenorea primer biasanya muncul pada wanita usia subur dan wanita yang belum pernah hamil.

Provinsi Banten tahun 2021 berpenduduk sebanyak 32.548.687 jiwa, untuk jumlah remaja putri yang berusia 10-19 tahun yaitu sejumlah 2.761.577 jiwa. Sedangkan remaja putri yang mengalami kejadian dismenore sebanyak 1.518.867 jiwa (Badan Pusat

Statistik Provinsi Banten, 2021).

Tingginya prevalensi dismenore primer dipengaruhi oleh beberapa karakteristik. Beberapa karakteristik dismenore primer antara lain dismenorea pada masa kanak-kanak, riwayat keluarga dismenorea, siklus menstruasi yang berkepanjangan, merokok, konsumsi alkohol dan kafein, dan kualitas tidur, kesehatan yang buruk, konsumsi makanan tertentu, kurangnya aktivitas fisik atau olahraga, obesitas dan stres (Fernández-Martínez, E., Onieva-Zafra, M. D. dan Parra-Fernández, 2018)

Dismenorea banyak dialami oleh remaja putri yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Remaja putri dengan dismenorea akan membatasi aktivitasnya sehari-hari, terutama aktivitas sekolah. Aktivitas belajar merupakan prinsip yang sangat penting dalam interaksi pembelajaran yang melibatkan tidak hanya aktivitas fisik tetapi juga aktivitas mental. Jika seorang siswi mengalami dismenorea, aktivitas disekolah akan terganggu dan ketidakhadiran tidak jarang terjadi. Selain itu, kualitas hidup berkurang, misalnya seorang siswi dengan dismenorea tidak dapat berkonsentrasi pada studinya dan motivasi belajarnya akan menurun karena nyeri menstruasi yang dialami selama belajar mengajar.

Remaja putri yang mengalami dismenorea ketika mengikuti kegiatan pembelajaran yang dapat mengganggu aktivitas belajarnya dapat menurunkan, mengurangi konsentrasi, atau bahkan sulit berkonsentrasi, maka diberikan materi. Menurut Setyowati (2018), menyatakan bahwa dampak dismenorea meliputi konsentrasi di kelas (59%), olahraga (51%), kehadiran di kelas (50%), interaksi sosial (36%), pekerjaan rumah (35%), tes kemampuan (36%) dan nilai (29%). Oleh karena itu, dismenore secara signifikan terkait dengan ketidakhadiran, tugas sekolah, partisipasi dalam olahraga, dan bersosialisasi dengan teman

Penggunaan aroma terapi dapat menggunakan inhalasi yaitu menghirup wanginya aroma terapi melalui tisu yang

sudah ditetesi minyak esensial peppermint. Terapi inhalasi melalui indra penciuman memiliki kontak langsung dengan bagian otak yang memiliki fungsi untuk merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh minyak atsiri. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti dkk (2019) yang mengatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skala nyeri antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi atau perlakuan pemberian aroma terapi peppermint (Purwaningsih, Tinah, Atikah Hadiyatus Sulfa, 2023).

Penanganan dismenore bisa dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi pada dismenore dapat menggunakan obat analgetik (obat anti sakit) dan obat non-steroidanti inflamasi (NSAID). Sedangkan penanganan dismenore secara non farmakologi salah satunya adalah dengan pemberian aromaterapi peppermint. Peppermint memiliki khasiat sebagai analgetik, antibakteri, anti karsinogenik, anti inflamasi, anti parasit, anti spasme, anti tumor, dan anti virus (Masan, 2022).

Aromaterapi lavender mampu mempengaruhi sistem limbik di otak yang merupakan sentralnya emosi, memori, dan suasana hati atau mood untuk menghasilkan bahan neuro hormon endorfin dan enkefalin yang mempunyai sifat penghilang rasa nyeri, dan serotonin yang mempunyai efek menghilangkan ketegangan atau stres serta kecemasan (Siti Safaah, Iwan Purnawan, 2019). Aromaterapi lavender dan rosemary memiliki kemampuan dalam menurunkan kecemasan. Namun pada lavender juga terjadi perbaikan mood secara signifikan, dan membuat seseorang merasa lebih rileks, sedangkan pada rosemary cenderung merasa lebih waspada.

Dampak yang dialami oleh siswi tersebut adalah pada saat siswi mengikuti pembelajaran dikelas seperti menurunkan konsentrasi, tidak fokus dengan apa yang disampaikan oleh guru, dan tidak mampu menjawab ketika guru bertanya. Berdasarkan fenomena yang ada peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul

“Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Papermint Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorhea) Pada Remaja Di Puskesmas Banjar Kabupaten Pandeglang Tahun 2024”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian case study atau studi kasus. Study Case Literature Review (SCLR) yaitu penelusuran rujukan ilmiah untuk memperoleh konsep teori asuhan kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi kasus yaitu studi langsung penerapan kebidanan berdasarkan evidence based. Penelitian menggunakan metode penelitian kepustakaan atau literature review bertujuan untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan dengan sebuah topik tertentu yang didapat dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, internet, dan pustaka lain

Kegiatan ini dilaksanakan pada 2 remaja yang mengalami Dysmenorhea, 1 remaja diberikan intervensi aromaterapi lavender dan 1 remaja diberikan intervensi aromaterapi papermint. Kriteria inklusi remaja yang masuk kedalam penelitian ini adalah remaja yang mengalami Dysmenorhea di wilayah kerja Puskesmas Banjar Kabupaten Pandeglang Tahun 2024.

HASIL PENELITIAN

Dalam bab ini, penulis akan membahas mengenali kegiatan yang dilakukan selama melaksanakan study kasus dengan melakukan asuhan kebidanan pada Informan A umur 13 tahun dan Informan B umur 13 tahun yang memiliki keluhan sama yaitu nyeri haid (Dysmenorhea). Kegiatan study kasus ini dilakukan dengan kunjungan rumah masing-masing yaitu rumah Informan A di Kp. Gorobog yang dimulai dari kunjungan ke-1 s/d kunjungan ke-3 tanggal 13 Februari 2023 s/d 15 Februari 2023, dan rumah Informan B di Kp. Babakan yang dimulai dari kunjungan ke-1 s/d kunjungan ke-3 tanggal 13 Februari 2023 s/d 15 Februari 2023.

Berdasarkan hasil dari asuhan kebidanan didapatkan hasil pengkajian data Subjektif Informan A mengatakan bahwa ini nyeri haid yang dirasakan setiap bulan sekali. Informan B mengatakan bahwa ini nyeri haid yang dirasakan setiap bulan sekali.

1. Intensitas Skala Nyeri Nyeri Haid Pada Remaja yang diberikan Intervensi Essential Oil Papermint.

Aromaterapi merupakan minyak esensial aromatic yang diekstrak dari tubuhan alami untuk meningkatkan kesehatan tubuh, pikiran dan jiwa. Secara tradisional aromaterapi telah digunakan untuk mengurangi gejala dismimore, melepaskan kram Rahim, dan mengurangi rasa sakit dan kecemasan setelah melahirkan. Pada kanudngan aroma terapi papermint oil memberikan efek positif bagi tubuh dimana papermint oil mengandung menthol, menthone, cineol dan viltaile oil yang memberikan efek melegakan mulut seta memberikan efek nyaman, rileks serta meningkatkan kondisi gastro intestinal. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Banjar Kabupaten Pandeglang Tahun 2024, bahwa anamnesa pertama kali dilakukan dengan menggunakan asuhan kebidanan tujuh langkah varney. Dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian essential oil papermint dapat menurunkan nyeri haid.

2. Intensitas Skala Nyeri Haid Pada Remaja yang diberikan Intervensi Aromaterapi Lavender

Pada informan B, setelah dilakukan aromatherapy lavender selama 3 hari berturut-turut yaitu selama 5 menit. Nyeri haid pada informan B yang masuk kedalam kategori nyeri berat masih terkontrol. Setelah diberikan aromatherapy lavender selama 3 hari maka didapatkan hasil nyeri haid selama 3 hari berturut-turut maka didapatkan hasil nyeri haid menjadi kategori 2 tidak nyeri

Penelitian ini didukung dengan hasil penelitian menurut (Tinah Purwaningsih,

Atikah Hadiyatus Sulfa, 2023), remaja menunjukan bahwa terdapat penurunan nyeri haid antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Setelah dilakukan pemberian aromaterapi Lavender sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (skala 1-3).

PEMBAHASAN

Efektifitas Pemberian Eessential Oil Lavender Dan Essential Oil Papermint Pada Remaja Dengan Nyeri Haid

Hasil penelitian dari responden didapatkan bahwa nyeri haid pada informan A dengan intervensi aromaterpi paperminta terdapat perbedaan bermakna yaitu penurunan lebih cepat dibandingkan dengan informan B yang diberikan intervensi aromatrapi lavender. Terapi dengan menggunakan Aromaterapi Lavender dan Peppermint berlangsung pada saat hari pertama responden nyeri menstruasi. Dalam melaksanakan terapi masing-masing responden diminta menghirup Aromaterapi Lavender dan Peppermint selama 15 menit. Dilakukan pengisian lembar posttest menggunakan skala nyeri NRS kepada responden untuk mengukur skala nyeri setelah diberikan Aromaterapi Lavender dan Peppermint.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang berjudul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender dan Papermint Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorhea) Pada Remaja di Puskesmas Banjar Kabupaten Pandeglang Tahun 2024”. Dapat disimpulkan bahwa:

1. Setelah diberikan aromaterapi Papermint pada remaja yang mengalami nyeri haid (Dysmenorheaa) dengan awal 8 menjadi nilai 1 (nyeri ringan) dengan skala 1-3.
2. Setelah diberikan aromaterapi Lavender pada remaja yang mengalami nyeri haid (Dysmenorheaa) dengan awal 8 nilai 2

(nyeri ringan) dengan skala 1-3

3. Diperoleh penurunan dan pemberian aromaterapi papermint dan lavender lebih berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid dibandingkan yang diberikan aromaterapi lavender.

SARAN

Saran Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromatherapy papermint dan lavender dapat memberikan pengaruh terhadap nyeri haid yang dialami remaja. Dan untuk mencapai hasil yang lebih baik maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja dan Masyarakat
Diharapkan penelitian ini menjadi pengetahuan dan informasi untuk mengetahui pengaruh aromaterapi papermint dan lavender terhadap nyeri haid yang disering dialami oleh remaja.
2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan
Dapat dijadikan masukan bagi bidan dalam mengatasi nyeri haid pada remaja dengan non farmakologi.
3. Bagi Penulis
Diharapkan dapat menambah pengetahuan, dan pengalaman dalam mentasi kasus nyeri haid pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, Aldriana, N. A. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Silus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Universitas Pengaraian. *Jurnal Maternity And Neonatal*, 2(5), 271.
- Annida Rosyida Zulfa. (2019). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Klinik Pratama Kusuma Medisca. Aisyiyah Yogyakarta.
- Anurogo. (2013). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid (Andi).

- Cahyasari. (2016). Perbedaan Efektifitas Inhalasi Aromaterapi Lavender Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Persepsi Nyeri Pada Insersi Av Shunt Pasien Hemodialisis Di Rsud Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto.
- Depi Seprina. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 1 Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singing.
- Dewi, A. P. (2016). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. E-Jurnal Medika Udayana.
- Dhito. (2019). Panduan Penanganan Disminore (Cv Budi Ut).
- Di, D., Anggita, A., & Pharmactive, J. (2023). Pengaruh Pemberian Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Peppermint Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminore) Di Apotek Anggita Dalung. 2(1), 1–6.
- Fernández-Martínez, E., Onieva-Zafra, M. D. Dan Parra-Fernández, M. L. (2018). Lifestyle And Prevalence Of Dysmenorrhea Among Spanish Female University Students. 13(8).