

Jurnal_Pengaruh_pemberian_aro ma_terapi_dengan_dismenorea. docx

by Sesarea Bm 2

Submission date: 12-Mar-2018 10:42AM (UTC+0700)

Submission ID: 928898126

File name: Jurnal_Pengaruh_pemberian_aroma_terapi_dengan_dismenorea.docx (38.07K)

Word count: 3764

Character count: 23427

Pengaruh Relaksasi dengan Aromaterapi Terhadap Perubahan Intensitas Dismenorea Pada Siswi Kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan

Ita Rulyana Megawati, Muhidin**), Sesaria Betty Mulyati**)

Jurusan S1 Keperawatan
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
Jl. Taman Praja, Madiun
ltamegawati16@gmail.com

Abstrak

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

Kata Kunci : *Dismenorea, Nyeri, Aromaterapi*

ABSTRACT

THE EFFECT OF RELAXATION WITH AROMA THERAPY AGAINST THE CHANGE OF DISMENOREA INTENSITY IN GRADE 8 STUDENTS AT BENDO 1 JUNIOR HIGH SCHOOL MAGETAN REGENCY

Dysmenorrhoea is a common complaint women experience, during menstruation. At the time of menstruation, increased levels of prostaglandins that can cause pain during menstruation (*dysmenorrhoea*). Aromatherapy is a nonpharmacological method to relieve the intensity of *dysmenorrhoea*. The purpose of this study to determined the effect of relaxation with aromatherapy againts changes in the intensity of *dysmenorrhea* in grade 8 students Bendo 1 Junior High School Magetan Regency. This research design was Pre-Experimental research using One Group Pre-Post test design approach. The samples in this study were the students who had *dysmenorrhoea* as many as 17 respondents were taken by using *purposive sampling* technique, the test used was *Paired t Test* with $\alpha = 0.05$. In this research the average intensity of *dysmenorrhoea* prior to the intervention were 5.18 while after the intervention were 4.06. Based on the results of statistical analysis obtained $p\text{ value} = 0.000 < \alpha = 0.05$, this showed that there was a relaxation effect with aromatherapy againts changes in the intensity of *dysmenorrhea* in 8 grade students Bendo 1 Junior High School Magetan Regency. From the results of the above research can be concluded the influence of aromatherapy on changes in the intensity of *dysmenorrhea* in grade 8 students SMPN 1 Bendo Magetan. Suggestions for students are expected to perform relaxation techniques with aromatherapy which is one way nonfarmakologi to reduce the tendency of *dysmenorrhoea*. And suggestions for SMPN 1 Bendo Magetan can support aromatherapy and comfortable UKS spaces for relaxation with aromatherapy.

Keywords : *Dismenorea, Pain, Aroma therapy*

LATAR BELAKANG

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

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

Dismenorea merupakan keluhan yang sering dialami perempuan rasa nyeri ini dapat disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi secara terus menerus saat mengeluarkan darah. Kontraksi yang sangat sering ini menyebabkan otot menegang. Ketegangan otot tidak hanya terjadi pada

otot perut, tetapi juga otot-otot penunjang otot perut yang terdapat di bagian punggung bawah pinggang, panggul dan paha hingga betis. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama *dismenorea* seperti tidak enak di perut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing bahkan pingsan sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya sehari-hari selama beberapa jam atau bahkan beberapa hari. Para ahli membagi *dismenorea* menjadi dua yaitu *dismenorea* primer dan sekunder. *Dismenorea* primer merupakan nyeri haid yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi. Rasa nyeri dimulai sejak haid yang pertama, dan bahkan ada sebagian perempuan yang selalu merasakan nyeri setiap menstruasi. Sedangkan *dismenorea* sekunder adalah nyeri saat haid yang disebabkan oleh kelainan ginekologi atau kandungan (Najmi, 2011).

Ada segolongan perempuan yang dapat mengatasi serta menyembuhkan *dismenorea* dengan mengkonsumsi obat-obatan secara berkala karena sifat obat-obatan tersebut sering kali hanya menghilangkan rasa nyeri maka penderita haid akan mengalami ketergantungan obat dalam jangka panjang (Anurogo & Wulandari, 2011). Salah satu cara nonfarmakologi menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami *dismenorea* atau nyeri haid yaitu dengan relaksasi (Solehati & Kosasih, 2015). Salah satunya adalah relaksasi dengan aromaterapi. Aromaterapi adalah metode yang

menggunakan minyak essensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spiritual. Efek lainnya adalah menurunkan nyeri dan kecemasan. Minyak essensial atau minyak astiri yang bersifat menurunkan atau menghilangkan nyeri salah satunya adalah lavender (Salehati & Kosasih, 2015). Lavender ini akan meningkatkan gelombang alfa dalam otak dan gelombang inilah yang akan membuat tubuh menjadi rileks dan akan mengurangi rasa nyeri yang dirasakan (Sharma, 2009).

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

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

UKS. Dalam penanganannya ada 3 siswi (23,07%) yang mengatasi *dismenorea* dengan obat-obatan, 2 siswi (15,3%) mengatasi *dismenorea* dengan minum jamu tetapi 8 siswi (61,53%) diantaranya membiarkan nyeri haid dengan anggapan nyeri haid nanti akan hilang dengan sendirinya. Sehingga dapat bahwa masih banyak siswi yang belum paham tentang bagaimana cara penanganan *dismenorea* terutama penanganan dengan cara relaksasi aromaterapi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Relaksasi dengan Aromaterapi Terhadap Perubahan Intensitas *Dismenorea* Pada Siswa kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini ialah kuantitatif dengan desain *Pra-Eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *One Group Pra-Post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan yang berjumlah 51 siswi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini berdasarkan Gay dalam Sani (2016) jumlah sampel untuk penelitian eksperimen minimal 15 orang. Sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 15 orang, di dalam penelitian ini peneliti memprediksi 10% sampel yang tidak dapat mengikuti penelitian sampai selesai maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 16 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Non-

Probability sampling yakni *Purposive sampling*.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswi yang bersedia menjadi responden dan sedang mengalami *dismenorea* minimal dengan skala nyeri 4 - 10. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah siswi yang saat itu hadir dan tidak sampai selesai mengikuti terapi relaksasi dengan aromaterapi dan siswi yang mengatasi nyeri haid dengan menggunakan analgesik. Variabel *Independen* pada penelitian ini adalah relaksasi dengan aromaterapi, sedangkan variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah perubahan intensitas *dismenorea*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

1. Usia Responden

Variabel	Mean	Median	Modus	Min-Max	CI-95%
Usia (tahun)	13.82	14.00	14	13-15	13.55 - 14.10

Sumber : Data Demografi Lembar Pengukuran Skala Nyeri (2017)

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata - rata usia responden kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan 13.82 tahun dengan mediannya 14, usia responden yang paling banyak adalah 14 tahun. Usia termuda responden 13 tahun dan tertua 15 tahun serta 95% diyakini bahwa rata - rata usia responden adalah diantara 13.55 sampai dengan 14.10.

2. Hari Haid Responden Mengalami *Dismenorea*

Variabel	Mean	Median	Modus	Min-Max	CI-95%
Hari Haid	1.18	1.00	1	-1 - 3	0.80-1.55

Sumber : Data Demografi Lembar Pengukuran Skala Nyeri (2017)

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata - rata responden mengalami hari haid ke 1.18 hari dengan mediannya 1, responden mengalami *dismenorea* terbanyak pada hari haid ke 1, hari haid terendah responden hari ke -1 dan tertinggi hari ke 3 serta 95% diyakini bahwa rata - rata hari haid responden diantara 0.80 sampai dengan 1.55.

3. Lama Haid Responden

Variabel	Mean	Median	Modus	Min-Max	CI-95%
Lama Haid	6.59	7.00	7	4 - 8	6.07 - 7.10

Sumber : Data Demografi Lembar Pengukuran Skala Nyeri (2017)

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa rata - rata lama haid responden 6.59 hari dengan mediannya 7, lama haid terbanyak responden 7 hari, lama haid responden tercepat 4 hari dan terlama 8 hari serta 95% diyakini bahwa rata - rata lama haid responden adalah diantara 6.07 sampai dengan 7.10.

4. Usia Pertama Haid (*Menarche*) Responden

Variabel	Mean	Median	Modus	Min - Max	CI - 95%
Usia Pertama Haid (<i>menarche</i>)	11.94	12.00	12	11-13	11.48 - 12.40

Sumber : Data Demografi Lembar Pengukuran Skala Nyeri (2017)

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa rata - rata usia *menarche* 11.94 tahun dengan mediannya 12, usia *menarche* terbanyak responden 12 tahun, Usia *menarche* terendah responden 11 tahun dan tertinggi 13 tahun serta 95% diyakini bahwa rata - rata usia *menarche* responden adalah diantara 11.48 sampai dengan 12.40.

PEMBAHASAN

1. Intensitas *Dismenorea* Sebelum Dilakukan Relaksasi dengan Aromaterapi pada Siswi Kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan Pada Bulan Mei - Juni 2017

Variabel	Mean	Median	Modus	Min - Max	CI - 95%
Skala Nyeri	5.18	5.00	5	4 - 6	4.80 - 5.55

Sumber : Data Demografi Lembar Pengukuran Skala Nyeri (2017)

Hasil pengukuran tendensi sentral intensitas *dismenorea* di dapatkan nilai rata - rata adalah 5.18 (kategori nyeri sedang), dengan median 5.00, intensitas *dismenorea* paling banyak adalah 5, nilai terendah 4 dan tertinggi adalah 6 serta 95% diyakini bahwa

rata - rata usia *menarche* responden adalah diantara 4.80 sampai dengan 5.55.

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

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

Menurut Kusmiran (2011) *dismenorea* dimulai 24 jam sebelum maupun saat haid datang, berlangsung sampai 12 jam pertama dari masa haid. Setelah itu rasa nyeri tadi akan hilang. Mansjoer (2001) dalam Agustina (2016) mengatakan peluruhan pada dinding rahim timbul pada

hari pertama dan hari kedua sehingga beberapa wanita akan merasakan nyeri atau ketidaknyamanan pada hari tersebut.

Untuk menilai skala nyeri seseorang dibutuhkan pengukuran skala nyeri antara lain dengan menggunakan skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*). Solehati & Kosasih (2015) mengatakan skala ini dimulai dari angka 0-10, yaitu angka 0 menunjukkan tidak ada nyeri dan angka 10 menunjukkan nyeri paling hebat. Untuk tujuan deskriptif Wahyudi & Wahid (2016) mengategorikan nyeri sebagai berikut, nyeri ringan (1 – 3) yaitu nyeri yang bisa ditoleransi dengan baik/tidak mengganggu aktivitas, nyeri sedang (4 – 6) yaitu nyeri yang mengganggu aktivitas fisik, nyeri berat (7 – 9) yaitu pada saat nyeri tidak mampu melakukan aktivitas secara mandiri dan yang terakhir nyeri sangat berat (10) yaitu nyeri sangat hebat dan tidak berkurang dengan terapi/obat – obatan pereda nyeri dan tidak dapat melakukan aktivitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2016) membuktikan bahwa responden yang mengalami *dismenorea* pada hari haid pertama ada 10 orang (50%), dan *dismenorea* pada hari haid kedua ada 10 orang (50%). Tingkat nyeri yang dirasakan berbeda pada hari pertama dan hari kedua. Pada hari pertama tingkat nyeri yang dirasakan responden rata-rata berada pada nyeri sedang berjumlah 8 orang (40%). Sedangkan pada hari kedua rata-rata responden yang berjumlah 7 orang (35%) mengalami nyeri sedang. Sehingga terdapat perbedaan tingkat nyeri yang dirasakan pada

hari pertama dan hari kedua. Selain itu menurut Srianti (2006) dalam Suliawati (2013) mengatakan pada tingkat usia 12 tahun, beberapa responden telah mengalami nyeri haid (*dismenorea*). Dengan lama nyeri 1-2 hari. Sedangkan pada tingkat usia 16 tahun rata-rata responden mengalami *dismenorea* selama 1,08 hari. Hal disebabkan karena adanya respon hipotalamus pituitary ovarian, adanya respon folikel dalam ovarium dan fungsi uterus yang mulai normal. Pada tingkat usia 17 terjadi peningkatan yang signifikan, dimanalama *dismenorea* yang dirasakan oleh responden meningkat hingga 1,7 hari. Rata-rata pada usia ini seseorang telah dikatakan matang secara hormonal. Pada usia 18 dan 19 tahun responden mengalami penurunan *dismenorea* yaitu dalam jangka waktu 1,6 hari. Pada tingkatan usia yang lebih tinggi yaitu pada usia 20, 21 dan 22 lama nyeri haid (*dismenorea*) yang dirasakan cukup fluktuatif, kurang lebih 1,6, 1,02, 1,04. Pada tingkat usia ini terjadi peningkatan lama *dismenorea* dengan selisih yang tidak begitu signifikan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia dan Puspitasari (2008) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *dismenorea* primer. Penelitian ini menunjukkan bahwa *dismenorea* primer lebih banyak ditemukan pada rentang usia 15–25 tahun dengan persentase 87% pada jumlah responden 100 orang. Penelitian lainnya oleh Ortiz (2010) dalam Salbiah (2013) menunjukkan bahwa

rata-rata usia responden yang mengalami *dismenorea* adalah 17–35 tahun.

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

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

Salah satu cara nonfarmakologi untuk mengatasi *dismenorea* adalah aromaterapi. Menurut Jaelani (2009) aromaterapi merupakan salah satu diantara metode pengobatan kuno yang masih dapat bertahan hingga kini. Metode penyembuhan ini sudah berlangsung secara turun menurun. Sekalipun metode yang digunakan tergolong sederhana, namun cara terapi ini memiliki beberapa keunggulan dan kelebihan

dibandingkan dengan penyembuhan lain. Adapun kelebihan dan keunggulan dari aromaterapi antara lain biaya yang dikeluarkan relatif murah, dapat menimbulkan rasa senang, serta khasiatnya terbukti cukup manjur dan tidak kalah dengan metode terapi lainnya. Walaupun begitu ada beberapa kendala yang dapat mengurangi efek dari aromaterapi sehingga terapi yang digunakan tidak bisa maksimal. Menurut Wisudawati dkk (2014) yang menyatakan bahwa ketidakmampuan untuk fokus menyebabkan ketegangan yang berkepanjangan yang membuat kadar prostaglandin tetap tinggi.

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

pasien. Salah satu terapi komplementer adalah aromaterapi, dimana aromaterapi ini bermanfaat mengurangi ketegangan otot yang akan mengurangi tingkat nyeri.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa aromaterapi merupakan salah satu cara nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk meringankan intensitas *dismenorea* yang dirasakan oleh responden. Pada penelitian ini intensitas *dismenorea* setelah pemberian terapi masih berada pada kategori nyeri sedang. Hal ini dikarenakan kurangnya sarana dan prasarana dalam pelaksanaan intervensi, misalnya pada saat pemberian intervensi tidak berada pada ruangan yang tidak berAC, selain itu kurangnya fokus dan ketegangan responden juga dapat mengurangi efek dari relaksasi yang diberikan.

2. Intensitas *Dismenorea* Sesudah Pemberian Terapi Relaksasi dengan Aromaterapi pada Siswi Kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan Pada Bulan Mei – Juni 2017

Sumber : Data Demografi Lembar Pengukuran Skala Nyeri (2017)

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

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

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

Intensitas <i>Dismenorea</i>	Mean	CI-95%	p-value
Sebelum Terapi	5.18	4.80 – 5.55	0.000
Sesudah Terapi	4.06	3.72 – 4.40	
Beda Pengaruh Sebelum dan Sesudah Terapi	1.118	0.947 – 1.288	

Variabel	Mean	Median	Modus	Min-Max	CI-95%
Intensitas <i>Dismenorea</i>	4.06	4.00	4	3-5	3.72-4.40

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa rata – rata intensitas *dismenorea* sebelum pemberian terapi adalah 5.18 dan tingkat kepercayaan 95% adalah 4.80 - 5.55. Sedangkan nilai rata – rata intensitas *dismenorea* sesudah pemberian terapi adalah 4.06, dan 95% tingkat kepercayaan berada pada rentang 3.72 - 4.40. Dengan

menggunakan uji *Paired Sampel t Test* maka hasilnya di dapatkan $p = 0.000$. Sehingga $p = 0.000 < \alpha = 0.05$ maka H_1 diterima yang artinya ada pengaruh relaksasi dengan aromaterapi terhadap perubahan intensitas *dismenorea* pada siswi kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan Najmi (2011) aromaterapi dapat menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami *dismenorea*, sebab aromaterapi dapat memberikan efek stimulasi, memberikan sensasi yang menenangkan diri, otak, keseimbangan, stress yang dirasakan, relaksasi pada pikiran dan fisik pada tubuh sehingga efek inilah yang dapat menurunkan nyeri pada seseorang. Jika pikiran terasa tenang dan rileks maka akan tercipta suasana yang nyaman, dan nyeri haid pun dapat berkurang. Selain itu Ilmi, 2012 dalam Agustina (2016) aromaterapi merilekskan perut yang nyeri dan mempunyai efek menyejukkan, meningkatkan keseimbangan, pikiran positif, kepekaan, ketenangan jiwa, mengurangi depresi, rasa cemas, batuk, rasa sakit saat haid, stress, dan kecewa.

Hal ini dikarenakan aroma dari aromaterapi memasuki hidung kita dan berhubungan dengan cilia yaitu rambut-rambut halus di bagian dalam hidung. Reseptor dalam cilia berhubungan dengan tonjolan *olfaktorius* yang berada di ujung saluran penciuman. Ujung dari saluran penciuman berhubungan dengan otak. Bau diubah oleh cilia menjadi impuls listrik yang diteruskan ke otak melalui *olfaktorius*.

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

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

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat berasumsi bahwa ada ada pengaruh

relaksasi dengan aromaterapi terhadap perubahan intensitas *dismenorea* pada siswi kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan. Aromaterapi ini memberikan efek menenangkan dan merilekskan tubuh sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh seseorang, sesuai dengan apa yang dikatakan oleh responden setelah pemberian terapi responden merasakan lebih tenang, rileks, nyaman dan nyeri yang dirasakan mulai berkurang setelah pemberian relaksasi dengan aromaterapi. Dengan demikian penanganan dengan cara nonfarmakologi yang salah satunya adalah relaksasi dengan aromaterapi dapat digunakan sebagai salah alternatif untuk mengatasi intensitas *dismenorea* yang dirasakan seorang perempuan.

KESIMPULAN

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

1. Rata – rata hasil pengukuran intensitas *dismenorea* sebelum dilakukannya terapi realaksasi dengan aromaterapi berskala 5.24 yang termasuk dalam kategori nyeri sedang.
2. Rata – rata hasil pengukuran intensitas *dismenorea* sesudah dilakukan terapi relaksasi dengan aromaterapi berskala 4.06 yang termasuk kedalam kategori nyeri sedang.

3. Hasil analisis dengan menggunakan uji *Paired sample t test* diperoleh sig ρ value = 0.000 < α = 0.05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh intensitas *dismenorea* pada siswi kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan.

SARAN

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Responden

Penelitian ini disajikan sebagai alternatif dalam menurunkan nyeri saat haid, sehingga disarankan untuk menggunakan terapi relaksasi dengan aromaterapi yang dapat dilakukan secara mandiri sebagai teknik untuk mengatasi *dismenorea* guna mereduksi penggunaan analgesik.

2. Bagi Institusi Pendidikan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi mahasiswi tentang pengobatan nyeri menggunakan metode non farmakologi dalam menurunkan nyeri haid.

3. Bagi Peneliti

Hasil peneliti ini belum sempurna karena keterbatasan peneliti, diharapkan peneliti lain mampu mengembangkan penelitian lain mengenai kejadian *dismenorea* dari segi faktor dan variabel yang berbeda agar

dapat mengembangkan penelitian di
masa yang akan datang.

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

digilib.stikeskusumahusada.ac.id

Internet Source

3%

2

puslit2.petra.ac.id

Internet Source

2%

3

issn.pdii.lipi.go.id

Internet Source

2%

4

jurnal.unsyiah.ac.id

Internet Source

1%

5

ml.scribd.com

Internet Source

1%

6

pt.scribd.com

Internet Source

1%

7

saptabakti.ac.id

Internet Source

1%

8

www.jurnalpendidikanbidan.com

Internet Source

1%

9

www.digilib.stikeskusumahusada.ac.id

Internet Source

1%

10	Submitted to Padjadjaran University Student Paper	1%
11	stikeskusumahusada.ac.id Internet Source	1%
12	eprints.ums.ac.id Internet Source	1%
13	stikesmuhla.ac.id Internet Source	1%
14	seputarkesehatandankeperawatan.blogspot.com Internet Source	1%
15	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	1%
16	Submitted to Udayana University Student Paper	<1%
17	repository.unair.ac.id Internet Source	<1%
18	tokoherbal07.blogspot.jp Internet Source	<1%
19	tugasakhiramik.blogspot.com Internet Source	<1%
20	obatnyerihaid.net Internet Source	<1%

Exclude quotes On

Exclude matches < 15 words

Exclude bibliography On