



PENGARUH PIJAT ENDLAVE SEBAGAI UPAYA TERAPI KOMPLEMENTER TERHADAP DISMENORE REMAJA

Anik Sulistiyanti^{1*}, Lilik Hanifah², Ayu Fitria Ningsih¹

¹Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta, Jl. K.H Samanhudi No.93, Sondakan, Laweyan, Surakarta, Jawa Tengah 57147, Indonesia

²Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mambaul 'Ulum Surakarta, Jl. Ringroad Utara, Mojosongo, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57127, Indonesia

*anik_sulis@udb.ac.id

ABSTRAK

Disminore diartikan sebagai keluhan suasana hati yang buruk dan masalah nyeri dibagian perut bawah dan uterus berkontraksi sehari-hari untuk mengeluarkan darah haid yang terasa sakit di hari pertama menstruasi dan faktor pada remaja itu sendiri dengan aktivitas yang pasif dan kurang gerak. Organisasi Kesehatan Dunia, dismenore cukup umum terjadi diperkirakan sekitar 50% wanita di setiap negara menderita dismenore. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efek pijat Endlave (kombinasi Endorphin dan Aromaterapi Lavender) dalam menurunkan disminore pada remaja. Metode Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan pre-eksperimen pendekatan one group pre-test post-test without control design serta Remaja SMK Citra Medika Sukoharjo sebagai sampel penelitian ini menggunakan random sampling sejumlah 30 responden yang sebelumnya dilakukan pengukuran skala nyeri dengan intervensi perlakuan pijat Endlave kemudian setelahnya dilakukan pengukuran skala nyeri dengan memenuhi kriteria penelitian. Data diperoleh sebelum intervensi perlakuan pijat sebesar yaitu 4,36 sedangkan nilai rata-rata setelah diberikan intervensi perlakuan pijat sebesar 3,18 dengan selisih 1,18. Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon test dengan hasil Test Z -4,605 sehingga nilai p yaitu $0,000 < 0,005$ sehingga disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Pijat Endlave Sebagai Upaya Terapi Komplementer Terhadap Disminore Remaja.

Kata kunci: aromaterapi; dismenore; endorphin; lavender; remaja

THE EFFECT OF ENDLAVE MASSAGE AS A COMPLEMENTARY THERAPY ON ADOLESCENT DYSMENORHORE

ABSTRACT

Dysmenorrhea is defined as a complaint of bad mood and pain problems in the lower abdomen and uterus contracting for days to expel menstrual blood that feels painful on the first day of menstruation and factors in adolescents themselves with passive activities and lack of movement. The World Health Organization, dysmenorrhea is quite common, estimating that around fifty or 50% of women in each country suffer from dysmenorrhea. The purpose of this study was to determine the effect of Endlave massage (a combination of Endorphin and Lavender Aromatherapy) in terapy dysmenorrhea in adolescents. This research method is a quantitative study using a pre-experimental approach to one group pre-test post-test without control design and SMK Citra Medika Sukoharjo Adolescents as a sample of this study using random sampling with a total of 30 respondents with previous pain scale measurements then Endlave massage intervention was carried out with after that pain scale measurements were carried out by meeting the research criteria. Data obtained before the massage treatment intervention was 4.36 while the average value after the massage treatment intervention was 3.18 with a difference of 1.18. The results of the statistical test using the Wilcoxon test with the Z Test result of -4.605 so that the p value is $0.000 < 0.005$, it can be concluded that there is an Effect of Endlave Massage as a Complementary Therapy Effort on Adolescent Dysmenorrhea.

Keywords: adolescent; aromatherapy; dysmenorrhea; endorphin; lavender

PENDAHULUAN

Remaja putri mendapatkan anugerah istimewa yang berbeda dengan perkembangan pada remaja laki-laki yang mana terjadi perkembangan dari anak-anak menuju remaja sampai tahap dewasa dan mengalami pertumbuhan pesat (growth spurt) masuk kedalam sistem reproduksi yang terjadi perubahan dari fungsi fisik, perubahan mental, dan perubahan sosial. Haid atau menstruasi adalah salah satu ciri dan gejala remaja putri memasuki fase pubertas yang alami (Oktarina et al., 2023). Dismenore merupakan istilah untuk nyeri haid, disertai kram dan nyeri terfokus di perut bagian bawah. Ketidakseimbangan kadar progesteron dalam darah menyebabkan dismenore, yang ditandai dengan kejang otot perut yang terus-menerus.

Data dari Organisasi Kesehatan Dunia, dismenore mempengaruhi lebih dari 50% wanita di seluruh dunia, didapatkan sekitar 72% wanita di Swedia dan 55% wanita di Indonesia yang berada dalam usia reproduksi menderita nyeri haid. Ketidakseimbangan progesteron selama siklus menstruasi wanita memicu kram dan nyeri. Bagi banyak wanita, ini adalah bagian rutin dari menstruasi yang harus mereka jalani setiap bulannya. Terapi panas, olahraga, dan pengobatan dapat membantu meringankan beberapa penderitaan dismenore (Rahayu, 2020). Kejadian dengan kasus dismenore primer sangat bervariasi pada wanita usia subur, berkisar antara 16% sampai dengan 91% dengan dismenore ringan, dan 2% hingga 44% remaja mengalami dismenore berat. Keadaan ini terjadinya dismenore berhubungan dengan adanya ketidakseimbangan dan peningkatan prostanoide dan faktor eikosanoid yang dilepaskan dari endometrium selama menstruasi/haid. Uterus bekerja keras untuk melakukan kontraksi yang teratur dan ritme yang sering, menyebabkan peningkatan tonus basal dan tekanan aktif, dan nyeri disebabkan oleh dan penurunan aliran darah pada rahim, terjadi hiperkontraktibilitas uterus dan hipersensitivitas saraf tepi. Munculnya hormon prostaglandin meningkatkan kontraksi pada rahim yang disertai dengan menurunnya hormon wanita yaitu estrogen dan progesteron yang tidak aktif karena tidak terjadi pembuahan. Pemberian obat anti nyeri maupun anti-inflamasi nonsteroid yang diberikan oleh kasus dismenore primer terhitung ada angka kegagalan sekitar 20% sampai dengan 25% serta dapat menyebabkan efek samping gejala yang menambah kondisi tidak nyaman dengan masalah pencernaan, pusing dan efek mengantuk sehingga sangat diperlukan penemuan alternatif terapi untuk meredakan ketidaknyamanan menstruasi khususnya pada wanita (Juwita, 2023).

Ketidaknyamanan saat menstruasi atau disebut juga dismenore merupakan masalah normal dan umum saat mendapatkan jadwal menstruasi setiap bulannya dan sering dirasakan wanita. Dismenore adalah nyeri perut bagian bawah yang terkadang menyebar ke bagian paha dan bagian punggung bawah. Ketidaknyamanan yang terkait dengan menstruasi biasanya berlangsung selama beberapa jam atau hari dan biasanya terjadi selama atau sebelum proses menstruasi (Maidartati et al., 2018). Dismenore terjadi akibat kontraksi otot polos uterus dan peningkatan prostaglandin dalam darah menstruasi yang merangsang hiperaktivitas uterus dan spasme otot rahim (Hutagalung N, 2022)

Dismenore diartikan sebagai keluhan suasana hati yang buruk dan masalah nyeri di bagian perut bawah dan uterus berkontraksi berhari-hari untuk mengeluarkan darah haid yang terasa sakit di hari pertama menstruasi dan faktor pada remaja itu sendiri dengan aktivitas yang pasif dan kurang gerak. Oleh karena itu, remaja tetap harus melakukan kegiatan fisik dan secara sadar untuk menjalani gaya hidup yang sehat, tidak mengonsumsi makanan jenis Junk Food/cepat saji yang menjadi makanan favorit oleh remaja. Remaja putri harus memiliki pengetahuan yang baik dan mau bersedia menerima informasi kesehatan untuk mengatasi kondisi dirinya pada saat mendapatkan menstruasi (Resty Hermawahyuni et al., 2022)

Pilihan terapi komplementer kebidanan merupakan suatu metode pijat endorphine yang diciptakan Constance Palinsky dari Michigan untuk memberikan terapi non – farmakologis menurunkan tingkat nyeri haid dengan pijat endorphin atau endorphine massage yang menggabungkan teknik pijatan fisik dengan sentuhan dan emosional dengan sensasi ringan ini dapat diterapkan oleh remaja untuk meningkatkan rasa rileks dan nyaman baik sebelum maupun selama proses menstruasi. Ahli kebidanan tersebut menyatakan mengenai penatalaksanaan penanganan nyeri dengan menggunakan teknik pijatan endorphin untuk mengurangi dan meminimalisir rasa sakit pada ibu pada saat proses persalinan maupun wanita perempuan yang merasakan nyeri. Pijat endorphin merupakan salah satu teknik pijatan yang dianggap ringan yang dapat membantu menormalkan aliran pada tekanan darah, denyut nadi dan denyut jantung, melepaskan hormon oksitosin dan hormone endorphin, meningkatkan sirkulasi darah dan dapat meningkatkan keadaan relaksasi pada tubuh remaja putri (Elvira, 2018)

Manajemen pemberian aromaterapi lavender dapat digunakan untuk merangsang atau menstimulasi sel-sel otak besar di amigdala yang mengatur emosi seseorang yang berhubungan dengan rasa takut dan bahagia. Cara kerjanya mirip dengan obat penenang dan molekul minyak esensial yang dapat berinteraksi dengan hormon atau enzim yang dapat membantu mengurangi rasa sakit dengan menggunakan metode nonfarmakologis, seperti penggunaan aromaterapi lavender. Ada kemungkinan bahwa ester mengurangi ketegangan dan kesedihan serta mencegah kontraksi otot. Nyeri haid berkurang dengan cepat, dan efeknya hanya bertahan dua hari. Remaja masih belum mengetahui aromaterapi ini dan dan masih jarang digunakan oleh kalangan remaja (Halim, 2024)

Berdasarkan hasil pendataan survei pada kelompok remaja SMP N 1 Masaran Sragen yang dilakukan sebelum memberikan perlakuan pada penelitian ini menyatakan remaja tidak mendapatkan pengetahuan yang cukup mengenai nyeri menstruasi/dismenore karena kesibukan aktivitas disekolah maupun di laur sekolah, remaja saat haid masih gemar membeli jajanan yang kurang sehat dan mengandung makanan yang tinggi karbohidrat minim protein, dan mencoba untuk tidur siang untuk mengatasi terjadi disminore. Peneliti melakukan pengenalan pijat Endlave (endorphin dan aromaterapi lavender) sebagai langkah penatalaksanaan manajemen nyeri disminore dengan tujuan untuk mengetahui “Pengaruh Pijat Endlave Sebagai Upaya Terapi Komplementer Terhadap Dismenore Remaja”.

METODE

Penelitian menggunakan jenis penelitian kuantitatif Pra- eksperimen pada satu kelompok yaitu one group pre test and post test design. Sedangkan populasi penelitian yaitu remaja putri yang menempuh pendidikan di SMK Citra Medika Sukoharjo kelas 10 yang berjumlah 60 putri dan untuk menentukan sampel pada remaja dengan purposive sampling yang berjumlah 30 sampel dimana kriteria penelitian yang dengan usia remaja 14 sampai 16 tahun, sukarela menyetujui menjadi responden dan bersedia tanda tangan pada formulir, saat menstruasi merasakan dismenore primer. Variabel bebas/independent adalah Pijat Endlave yaitu kombinasi endorphin dan aromaterapi lavender, kemudian untuk variabel terikat/dependen adalah Nyeri Disminore pada remaja. Peralatan dan Bahan untuk penelitian formulir informed consent, Teknik pengujian validitas kuesioner responden yang digunakan dengan korelasi *product moment* dari pearson dan uji reliabilitas kuesioner dengan uji *Cronbach Alpha*, standar operasional prosedur, lembar pengukuran tingkat nyeri dengan NRS (Numerical Rating Scale/Skala Penilaian Numerik) lavender oil, diffuser serta minyak pijat. Sebelum intervensi mengukur skala nyeri dismenore selanjutnya pada satu kelompok diberikan intervensi pijat Endlave (endorphin dan aromaterapi lavender) dengan setelah pijat mengukur skala nyeri 0 sampai 10 dengan memenuhi kriteria penelitian. Penelitian ini telah mendapatkan surat kelayakan etik (*ethical*

approval) dengan nomor:136/KEP/EC/UNW/2024. Penelitian menggunakan Analisis data yaitu analisis Univariat dan analisis Bivariat dengan Wilcoxon test jenis non parametrik.Pengolahan Analisis data dibantu dengan Uji SPSS versi25.

HASIL

Tabel 1.
 Karakteristik Responden pada Penelitian Pengaruh Pijat Endlave sebagai Upaya Terapi Komplementer terhadap Dismenore Remaja

No.	Sampel Responden berdasarkan	f	%
1	Usia Remaja		
	14 tahun	5	16.67
	15 tahun	15	50.00
	16 tahun	10	33.33
2	Menarche (usia pertama kali haid)		
	13 tahun	12	40.00
	14 tahun	17	56.67
	15 tahun	1	03,33
3	Siklus Menstruasi		
	Siklus Normal 28-25hari	30	100.00
	Siklus Pendek <28 hari	0	0.0
	Siklus Panjang >35 hari	0	0.0
4	Nyeri Haid/Dismenore		
	Ringan (Nilai 1 – 3)	0	0.0
	Sedang (Nilai 4 – 6)	25	83.33
	Berat (Nilai 7 -10)	5	16.67

Tabel 1 yang dilihat pada kolom diatas terdapat 30 responden remaja yang berdasarkan sebagian besar usia 15 tahun sebesar 15 responden (50%), sebagian besar mendapatkan menarche pada umur remaja yang berusia 14 tahun yaitu 17 responden (56,67%), Sebagian besar remaja mendapatkan siklus menstruasi yang normal 30 responden (100%) dan sebagian besar merasakan nyeri haid/dismenore dengan nyeri yang Sedang yaitu 25 responden (83,33%).

Tabel 2.
 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Rasa Nyeri (Pre dan Post Pijat Endlave)

Rasa Nyeri	Sebelum Pijat Endlave		Sesudah Pijat Endlave	
	f	%	f	%
Tanpa Nyeri (Nilai 0)	0	0.00	20	66,67
Ringan (Nilai 1-3)	12	40.00	10	33.33
Sedang (Nilai 4-6)	10	33.33	0	0.00
Berat (Nilai 7-9)	8	26,67	0	0.00
Sangat Berat(Nilai 10)	0	0.00	0	0.00

Hasil dari Tabel 2 distribusi frekuensi responden menurut rasa nyeri dismenore diatas menunjukkan bahwa responden yang merasakan nyeri sebelum pijat intervensi dengan rasa nyeri ringan yaitu 12 responden dengan prosentase (40%), rasa nyeri dengan skala sedang yaitu 10 responden (33,33%) kemudian rasa nyeri skala berat yaitu 8 responden (26,67%). Setelah dilakukan intervensi pemberian pijat Endlave didapatkan hasil dari 20 responden menyatakan tidak mengalami rasa nyeri 20 responden (66,67%) dan masih merasakan rasa nyeri ringan 10 responden (33,33%).

Tabel 3.
 Pengaruh Pijat Endlave terhadap Disminore Remaja

Variabel	N	Mean	Selisih	Test Z	P Value
Sebelum Intervensi	30	4.36	1,18	-4,605	0,000
Sesudah Intervensi	30	3,18			

Pada Tabel 3 dapat dijelaskan dengan keterangan yaitu pada 30 responden menunjukkan nilai rata-rata sebelum intervensi perlakuan pijat sebesar yaitu 4,36 sedangkan nilai rata-rata sesudah dilakukan intervensi perlakuan pijat sebesar 3,18 dengan selisih 1,18 Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon test dengan hasil Test Z -4,605 sehingga nilai p yaitu $0,000 < 0,005$ dapat disimpulkan bahwa adanya Pengaruh Pijat Endlave Sebagai Upaya Terapi Komplementer Terhadap Dismenore Remaja.

PEMBAHASAN

Masalah yang terjadi pada wanita setiap bulannya meliputi gangguan menstruasi yang dapat disebabkan oleh hormone seorang perempuan yang fluktuatif berupa estrogen maupun progesterone, terjadi kelainan pada hipotalamus atau pituitary serta ovarium. Diperkuat dari penelitian yang lain ketidakseimbangan produksi hormon dapat menyebabkan gangguan menstruasi pada wanita bahwa sekitar sepuluh (10) remaja yang mengalami keadaan berat badan berlebih dan dalam tubuh terdapat cadangan lemak yang tinggi akan mempengaruhi jumlah produksi hormon estrogen menjadi abnormal pada ovarium yang menghasilkan jaringan adiposa yang cukup tinggi (Yuli Zuhkrina & Martina, 2023)

Hasil penelitian ini sejalan dengan pernyataan peneliti saat terjadinya dismenore dipengaruhi beberapa faktor resiko diantaranya usia pertama kali haid atau disebut menarche usia dibawah 12 tahun, kekurangan gizi, keadaan obesitas, serta riwayat kesehatan pada keluarga ini dibuktikan dari hasil penelitian dijelaskan bahwa seluruh sampel kelas 7 dan 8 di MTS di daerah Kabupaten Tuban mengalami Dismenore. *Dismenore* adalah keluhan yang sering dialmai oleh perempuan dengan nyeri yang dirasakan sebelum dan awal menstruasi seperti kram di bagian perut bawah. Beberapa faktor risiko dismenore, seperti usia menarche, status nutrisi/gizi, dan riwayat keluarga dismenore, mempengaruhi kejadian dismenore pada siswi remaja. apabila rasa nyeri terus meningkat dan berulang dengan intensitas sedang hingga berat dan para remaja tidak mendapatkan pengobatan atau penanganan yang tepat, hal itu akan berdampak negatif pada siswa di sekolah. Ketidakhadiran di kelas adalah tingkah laku yang dapat terjadi oleh siswa yang memiliki aktivitas belajar yang terganggu dan pikiran dengan konsentrasi yang menurun (Salsabila Putri et al., 2023)

Faktor risiko penyebab dari disminore yaitu berdasarkan pada status gizi pada remaja, diperkuat dari penelitian yang terjadi pada siswi SMP kelas 3 Daerah Kota Depok pada Kawasan Pondok Pesantren menyatakan dari uji statistic menggunakan chi-square diperoleh $0,025 \leq 0,05$ yang menunjukkan keadaan status gizi berpengaruh signifikan secara statistik terhadap kejadian dismenore. status gizi yang buruk dengan kategori berat badan rendah) berdampak pada pertumbuhan fisik pada organ tubuh serta kesehatan reproduksi sehingga menyebabkan ketidakteraturan menstruasi, gangguan disminore, yang bisa diatasi jika nutrisi makanan yang mencukupi dan bergizi seimbang. Apabila berat badan pada remaja putri berlebih, maka jaringan ikat khusus atau jaringan adiposa akan bertambah terlalu banyak sehingga menyebabkan pembuluh darah membesar di organ reproduksi wanita sehingga menghambat aliran darah saat menstruasi sehingga dapat menyebabkan nyeri haid atau disebut dengan dismenore (Wati, 2021)

Penelitian ini sejalan dengan pernyataan peneliti lain bahwa cara perlakuan dengan satu kelompok untuk mengukur skala nyeri pada penderita dismenorea pada remaja putri yang diberikan aromaterapi lavender mengalami penurunan disminore dikarenakan aromaterapi lavender yang memiliki aroma atau wangi unik serta khas yang dihirup melalui hidung mampu menstimulus relaksasi pada otak maupun tubuh, dapat memberikan semangat, menentramkan fisik dan sensasi menenangkan pikiran serta menghilangkan rasa stress sebagai proses healing

atau penyembuhan dengan menggunakan minyak aromaterapi lavender. Rasa nyeri diakibatkan dari keadaan stress sehingga diupayakan untuk remaja dapat berusaha untuk tidak mengalami stress. (Vidayati, 2019)

Berdasarkan penelitian ini yang melakukan intervensi dengan langkah massage atau pijat, semakin diperjelas dari pernyataan dari penelitian lain bahwa pijat merupakan suatu tindakan mengelola kesehatan yang pada penerapannya pada jaringan lunak dengan teknik yang mudah seperti melakukan tekanan ringan, dengan getaran ataupun gesekan untuk membantu pemulihan pada seseorang yang mengalami rasa nyeri. Melakukan massage Pijat yang berulang selama 2 sampai 3 kali perminggu dapat memberikan relaksasi pada tubuh, mengurangi rasa sakit serta terjadi penurunan pada sistem saraf otonom dan sistem saraf simpatis. Tindakan pijat merangsang reseptor perifer di tubuh, dan mirip obat sedative atau pereda nyeri dari otak melalui sumsum tulang belakang. Langkah ini digunakan sebagai pengobatan non-farmakologis, yang telah terbukti secara efektif sebagai pengobatan nyeri yang sedang sampai nyeri berat, dapat memberikan perasaan yang senang dan memiliki efek menghilangkan rasa sakit, meningkatkan kontrol emosi individu, menurunkan perasaan cemas atau stres, serta menurunkan efek samping dari pengobatan medis (Barreto et al., 2023).

Hasil penelitian pada sekelompok remaja berumur 19 tahun menyatakan bahwa selama 5 tahun sejak menarche merasakan nyeri haid saat menstruasi dan setiap bulannya mempunyai rasa nyeri yang rendah dalam jangka setelah 5 tahun sudah dapat menyesuaikan diri terhadap nyeri disminore. Dari hasil angket yang diberikan peneliti didapatkan hasil dalam mengatasi nyeri haid yaitu mengonsumsi obat-obatan, makan yang jenis coklat, permen manis, dan melakukan aktivitas tidur yang cukup lama. Pengetahuan tentang disminore sebaiknya harus disosialisasikan karena beberapa siswa remaja tidak mengetahui tentang proses terjadinya nyeri haid, sifat remaja yang masih labil dan ketegangan emosi yang dipendam akan menambah pola stress yang dapat mengganggu kegiatan belajar di sekolah.. Ini terjadi di Asrama Sekolah khusus wanita di Banyuwangi terjadinya gangguan ketidaknyamanan pada tubuh, gangguan makan, tidur dan susah belajar, missskomunikasi dengan teman dan menurunnya daya konsentrasi saat belajar. Apabila rasa nyeri tidak ditangani dengan baik maka akan mempengaruhi kondisi fisik dan psikis seseorang sehingga sehingga memerlukan perhatian atau pengobatan terapi segera. (Christiana & Jayanti, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian pada sampel grup pijat endorphan menyatakan hasil nilai rata-rata sebelum dilakukan pijat 5,38 dan setelah dilakukan pijat yaitu 1,38 selisih rata-rata sebesar 4.00, dengan taraf signifikansi 0,00 lebih kecil dari nilai 0,05, sehingga terjadi efek penurunan tingkat nyeri disminore pada grup pijat diperkuat dengan teori bahwa pijat endorphan adalah pijatan untuk mengurangi rasa nyeri maupun sakit dengan teknik sentuhan ringan serta lembut yang membantu untuk melepaskan hormone endorphan dan oksitosin. Manfaaar dari Hormon endorphan sebagai Langkah menjadikan melepaskan lelah pada tubuh, membuat rasa nyaman, menurunkan rasa nyeri, dan mengendalikan tekanan darah tetap normal (Sari Hrp et al., 2022).

Terapi untuk menangani nyeri haid atau disebut dengan disminore dengan pemberian endorphan massage. Endorphan merupakan penghilang rasa sakit yang berasal dari zat kimia alami sebagai polipeptida yang dihasilkan oleh tubuh. Hormon endorphan melepaskan dari tubuh dengan cara yaitu konsumsi yang manis-manis seperti coklat, makanan yang berasa pedas, melakukan meditasi, teknik tarik nafas dalam, metode non farmakologis yaitu massage, akupuntur atau dengan chiropractic. Ini bermanfaat untuk meminimalisir rasa trauma ke otak dan menghalangi rasa nyeri. Terdapat penelitian yang melakukan intervensi pada pijat endorphan ini dalam waktu seminggu yang dilakukan pengamatan hasil observasi setelah intervensi pijat yaitu pengukuran

skala nyeri pada seorang wanita remaja pada tahap kunjungan pertama dengan hasil skala nyeri 8, kunjungan kedua dengan hasil skala nyeri 3 dan kunjungan terakhir tidak merasakan rasa nyeri atau dengan skala 0. (Widiarti et al., 2024)

Intervensi non-farmakologis sering dilakukan pada wanita penderita dismenore. Sebuah penelitian meta-analisis terhadap 12.526 wanita dengan dismenore menemukan bahwa 51,8% menggunakan berbagai cara non-farmakologis untuk mengobati nyeri haid. Rekomendasi untuk melakukan intervensi metode non-farmakologis sebagai penanganan ataupun pengobatan terapi alternatif untuk kasus dismenore atau dikombinasikan dengan Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs (NSAID) atau pil kombinasi sebagai terapi tambahan. Nyeri menstruasi melibatkan berbagai mekanisme dengan cara meningkatnya aliran suplai darah ke panggul, merangsang adanya kontraksi uterus, menghasilkan hormone endorfin dan hormone serotonin serta penerimaan dan persepsi sinyal nyeri. Intervensi non-farmakologis masih kontroversial namun penggunaan panas lokal dan olahraga telah terbukti mengurangi nyeri haid secara signifikan seperti menggunakan buli-buli panas, latihan maupun terapi fisik yang teratur. Alternatif lain yaitu dengan olahraga atau yoga maupun pelengkap pengobatan karena efektivitasnya yang terbukti, sedikit bahayanya, dan biayanya rendah. Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin B, Vitamin D, Vitamin E, atau kandungan asam lemak omega-3, terapi pijat, titik akupunktur, dan konsumsi minuman herbal sebagai pengobatan PD (Primary Dismenore) (Itani et al., 2022)

Pijat untuk nyeri haid pada remaja dapat mempengaruhi tingkat nyeri sehingga dalam melakukan pijat efektif dalam mengurangi nyeri haid. Sebelum dipijat, nyeri haid remaja sangat parah, namun setelah dipijat, nyeri haid remaja berkurang hingga tingkat ringan ini dilakukan pada SMPN 20 Gresik yang diikuti oleh remaja putri kelas 8.P ada kelompok intervensi pijat endorfin, Semua responden merasakan nyaman rileks dan fokus pada rasa sakitnya setelah dipijat selama 30 menit. Pijatan endorfin salah satu cara untuk menurunkan penurunan nyeri haid/dismenore. Wawancara dengan beberapa siswi penerima pijat endorfin mengungkapkan bahwa merasakan pijatan dengan rileks. Tindakan yang dilakukan melalui sentuhan pijatan endorfin membawa kenyamanan bagi respondennya. Pijat endorfin dapat dilakukan berkali-kali untuk melihat efeknya lebih bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri. (Rachmawati & Safriana, 2020)

Penelitian ini menggunakan aromaterapi Lavender yang mana studi lain juga mendukung penelitian ini bahwa pemakaian dengan aromaterapi jenis Lavender mampu meredakan rasa nyeri dismenore. Ada yang menggunakan Teknik akupresur menggunakan aromaterapi berpengaruh terhadap rasa nyeri. Adapun perbedaan dengan penelitian ini dengan penggunaan aromaterapi lavender secara inhalasi dengan alat diffuser. Aromaterapi diaplikasikan dengan metode inhalasi yang dihirup secara alami dapat mempengaruhi paru-paru, sedangkan untuk aplikasi dengan akupresur memberikan efek menambah kekebalan tubuh sehingga tidak mudah sakit. Simpulannya adalah penggunaan aromaterapi akan lebih efektif memberikan efek meredakan dismenore dibandingkan tidak menggunakan metode apapun (Khotimah & Subagio, 2021)

Penelitian yang mengaplikasikan dengan aromaterapi varian lavender yang dihirup melalui hidung seseorang. Pengaruh memberikan intervensi dengan aromaterapi lavender dapat mengurangi kadar kortisol serta meningkatkan kadar estradiol. Remaja sering mengalami kecemasan dengan menerapkan terapi ini maka dapat menurunkan kecemasan akibat dismenore. Aromaterapi lavender dapat membantu merelaksasi otot-otot tubuh dan pada akhirnya mengurangi dismenore. Hormon endorfin sebagai efek penenang dihasilkan dari otak dan

sumsum tulang belakang sehingga penggunaan aromaterapi juga dapat menimbulkan rasa tenang, melepaskan lelah dan membuat nyaman serta mengurangi nyeri ketika menstruasi. (Khotimah & Lintang, 2022)

Hasil penelitian didapatkan mean intensitas nyeri sebelum pemijatan dengan aromaterapi lavender yaitu 5,37 dan standar deviasinya sebesar 1,884. Data selanjutnya setelah dengan pemijatan aromaterapi lavender, rerata skor penurunan intensitas nyeri yaitu 4,13 dengan SD 2,209. Selisih nilai mean sebesar 1,2, disimpulkan hasil uji t test nilai p sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$). Signifikansi statistik perbedaan tersebut menunjukkan adanya korelasi antara kejadian dismenore pada remaja putri Desa Benkalak Provinsi Aceh. Perlakuan ini diberikan oleh remaja yang menghirup aromaterapi lavender yang terjadi adalah molekul minyak sangat mudah menguap diangkut ke sel reseptor di hidung. Molekul-molekul ini masuk ke bulu-bulu halus di hidung, sehingga menghasilkan pesan elektrokimia yang memyampaikan ke indra penciuman ke otak dan kemudian ke sistem limbik. Hal ini dapat merangsang hipotalamus, yang melepaskan hormon endorphin dan serotonin Hormon serotonin berfungsi untuk meningkatkan mood, dan hormon endorfin berperan sebagai pereda nyeri alami sehingga menimbulkan perasaan gembira dan rileks. Seseorang yang menghirup aroma terapi lavender dalam waktu 15 sampai 30 menit bermanfaat meredakan nyeri haid memperlebar aliran darah sehingga merelaksasi otot-otot yang tegang dan kaku (Wardani, 2022)

Metode inhalasi dengan penggunaan lavender esensial oil dapat mengurangi rasa sakit yang dialami dengan cara menghirup uap 30 menit sampai dengan 1 jam yang dihasilkan oleh aromaterapi tersebut. Cara inhalasi ini akan lebih efektif apabila dikombinasikan dengan teknik lain yaitu dengan teknik massage dan aromaterapi lavender sebagai upaya menurunkan rasa nyeri dismenore yang dapat membuat mengendurkan otot sehingga menjadi rileks. Selain teknik pijat, beberapa teknik untuk meredakan nyeri seperti kombinasi aromaterapi lavender, berendam di air hangat, dan kompres akupresur. Penelitian ini juga menyatakan kombinasi aromaterapi lavender dan massage dapat mengurangi nyeri haid/dismenore (Maharani, 2022)

Nyeri dismenore terjadi pada awal haid hari pertama dan kedua, muncul nyeri yang dirasakan secara subjektif dan personal bagian bawah perut terasa kram berlanjut menjalar ke bagian punggung dan daerah bawah seperti paha maupun genitalia. Dismenore disebabkan oleh perubahan kadar hormon dalam tubuh yang berlebihan sehingga menyebabkan otot rahim berkontraksi dan tegang. Penyebabnya adalah meningkatnya kadar prostaglandin. Upaya efektif menurunkan nyeri haid adalah dengan pemanfaatan aromaterapi lavender sehingga dapat diartikan aromaterapi dapat menurunkan tingkat nyeri dan mengurangi nyeri pada penderita dismenore. Aromaterapi mempunyai efek merangsang, efek menenangkan, efek menenangkan pada otak, keseimbangan, efek menenangkan terhadap stres, dan efek relaksasi pada pikiran dan tubuh. Pikiran yang tenang dan rileks menciptakan suasana menyenangkan dan mengurangi masalah menstruasi. Pernyataan ini didukung oleh hasil beberapa jurnal penelitian yang menyimpulkan bahwa minyak atsiri lavender (*Lavandula angustifolia*) mempunyai efek relaksasi (karminatif), sedatif, penurun kecemasan, dan peningkatan mood atau suasana hati yang baik (Savitri & Hardyanti, 2019)

Aromaterapi lavender terdiri dari dua bahan utama yaitu linalool dan linalyl asetat yang berperan aktif dalam proses relaksasi, relaksan pada kontraksi otot dan merelaksasi penggunaannya serta mengurangi intensitas nyeri Sifat anti-inflamasi lavender diduga disebabkan oleh penghambatan sintesis prostaglandin. Linalool dan linalyl asetat, ditemukan dalam minyak lavender, mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik pada otot polos ileum yang diuji coba pada kelinci percobaan. Proses pijat yang diterapkan dengan penggunaan aromaterapi lavender

terdapat zat yang masuk ke kulit tubuh seseorang melalui pori-pori dan mempengaruhi fungsi jaringan dan organ dalam tubuh. Selama pemijatan, seseorang akan merasa lebih tenang, menghirup oksigen lebih banyak, meningkatkan kadar oksigen dalam jaringan, dan mengurangi ketegangan pada otot yang hipoksia. Teknik pemijatan yang digunakan adalah teknik effleurage, yaitu pemijatan dengan gerakan memutar searah jarum jam dengan tekanan ringan pada area yang akan dipijat. Teknik ini diketahui dapat memperlancar aliran sirkulasi darah, otot perut menjadi rileks dan sebagai efek rileksasi. Penggunaan aromaterapi lavender aman dan bila digunakan dengan benar, jarang menimbulkan efek samping seperti alergi atau sensitive pada kulit (Salsabila et al., 2022)

Dismenore tidak membuat rasa nyaman dan dapat dicegah yaitu dengan berpikir positif, menghindari situasi stress dan cemas, asupan nutrisi yang cukup baik. Remaja dapat mempersiapkan sebelum mendapatkan haid, tidak mengkonsumsi makanan dengan rasa yang asam dan pedas, Kebiasaan istirahat cukup, memperkuat fisik jasmani agar tidak terlalu lelah dan menguras tenaga berlebih, rutin tidur yang berkualitas 6 sampai 8 jam sehari, sesuai dengan standar kebutuhan masing-masing individu, melakukan olah raga ringan secara rutin serta dari manajemen stress dengan tanpa terpengaruh oleh cerita seseorang yang tidak benar (Haerani et al., 2020)

Tekanan psikis seseorang mengubah perubahan sekunder dan pola pikir pada remaja yang menyebabkan kehilangan mood dan merasakan emosi yang cukup tinggi, sehingga sensitif terhadap stres. Penelitian yang menunjukkan bahwa hingga 35% wanita mengalami stres berlebihan dibandingkan pria. Dari angket penelitian tersebut menemukan seluruh responden terdapat tanda dan gejala yang berkaitan dengan dismenore primer atau rasa nyeri di dalam dan sekitar perut bagian bawah. Hal ini disertai dengan tanda dan gejala yang dialami oleh remaja seperti sakit kepala, mual, muntah, badan terasa lemas karena diare, wajah terlihat pucat dan muncul keringat dingin. Beberapa responden yang mengalami nyeri hebat mengeluh terasa sesak napas dan tidak sadar/pingsan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang lain menyatakan bahwa gejala dismenore primer mengalami kondisi kaki kram, nyeri perut bawah, nyeri punggung, pusing, pingsan, mual, muntah, diare, lelah fisik, suhu tubuh meningkat dan gangguan tidur (Sulistiani et al., 2023)

SIMPULAN

Temuan utama penelitian ini yaitu pijat endorfin kombinasi aromaterapi lavender ini secara signifikan menurunkan rasa nyeri dismenore saat menstruasi. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Pijat Endlave sebagai upaya terapi komplementer terhadap dismenore remaja. Penerapan pijat endorfin sebagai intervensi mandiri bidan diharapkan dapat meningkatkan kesehatan reproduksi pada remaja putri. Selain itu, tantangan besar dalam asuhan kebidanan untuk mengembangkan intervensi independen terapi komplementer berdasarkan evidence based kebidanan yang tepat. Untuk itu diperlukan penelitian selanjutnya untuk menindaklanjuti efek jangka panjang pijat endorfin terhadap stres saat menstruasi. Saran bagi responden untuk mengaplikasikan penerapan terapi di bidang komplementer kebidanan untuk mengatasi nyeri saat menstruasi, tetap menjaga nutrisi yang baik serta menghindari stress.

DAFTAR PUSTAKA

Barreto, Z., Ernawati, E., Hedayasari Prabandari, F., & Program studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta Dosen Program studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta, M. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri : Systematic Literatur Review. *Healthy Indonesian Journal*, 2(2), 82–92.

- Christiana, I., & Jayanti, D. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) Di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020. *Journal Healthy*, 8(2), 90–103.
- Elvira, M. (2018). Effect of Endorphine Massage to Pain Scale High School In The Disminore Experience. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(2), 155. <https://doi.org/10.22216/jit.2018.v12i2.1542>
- Haerani, Dillah, U., Hidayah Bohari, N., Ariani Nur, N., Rupa A, A. M., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 81–90. <https://doi.org/10.31970/ma.v2i2.56>
- Halim, H. , P. R. , & S. A. (2024). Efektifitas Penggunaan Aromaterapi Lavender Dan Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Toboali Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 6586–6599.
- Hutagalung N, S. T. V. Y. (2022). Pengaruh Senam Dismenore Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Sorkam Barat. *Jurnal Kesehatan Dan Masyarakat (Jurnal KeFis)*, 2(2), 59–65.
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Juwita, L. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Nyeri Dismenorea A Primer Pada Remaja Putri. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(2), 33–43. <https://doi.org/10.54040/jpk.v13i2.242>
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 343–352. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i3.499>
- Khotimah, H., & Subagio, S. U. (2021). Aplikasi Fitofarmaka Akupresur Menggunakan Aromaterapi Essential Oil Lemon untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja. *Faletehan Health Journal*, 8(03), 187–193. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i03.304>
- Maharani, A. R. , & S. E. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice)*, 13(nomor khusus), 40–45.
- Oktarina, M., Absari, N., Eliagita, C., Nurobikha, N., & Agtivani, G. I. (2023). The Effect of Administration of Ginger Decil Water on Reduce the Levels of Disminore Pain in Adolescent Women at SMAN 03 Bengkulu City. *Indonesian Journal of Health Research and Development*, 1(1), 8–13. <https://doi.org/10.58723/ijhrd.v1i1.34>
- Rachmawati, A., & Safriana, R. E. (2020). Efektivitas Endorphin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(3), 192–196. <https://doi.org/10.56338/mppki.v3i3.1116>
- Rahayu, S. (2020). Analisis Kejadian Disminore Pada Siswi Wanita Di Sman 1 Kelekar Tahun 2018. *Masker Medika*, 8(1), 82–92. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i1.382>

- Resty Hermawahyuni, Handayani, S., & Alnur, R. D. (2022). Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 97–101. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol8.Iss1.1079>
- Salsabila, H., Indahwati, L., & Kusumaningtyas, D. (2022). Literature Review: Efektivitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi. *Journal of Issues in Midwifery*, 6(2), 76–87. <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2022.006.02.2>
- Salsabila Putri, J., Triana Nugraheni, W., & Tri Ningsih, W. (2023). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Mts Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2589–2599. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.508>
- Sari Hrp, L. K., Asriwati, A., & Sibero, J. T. (2022). Efektivitas Pijat Endorphin Dan Pijat Tekanan Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(1), 64. <https://doi.org/10.30867/fjk.v2i1.854>
- Savitri, R., & Hardyanti, O. (2019). The Effectiveness Of Lavender Aromatherapy In Reducing The Level Of Dysmenorrhea In Adolescent Girls. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(3). <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i3.95>
- Sulistiani, E. D., Fitriani, R. K., Kholifatullah, A. I., Imania, M. F. N., & Salim, L. A. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja di Kabupaten Ponorogo, Indonesia: Studi Cross-Sectional. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 5(2), 83–90. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v5i2.95>
- Vidayati, L. A. Y. M. and Y. K. (2019). The Effect of Giving Efflurage Massage and Lavender Aromatherapy on The Scale of Dysmenorrhea Pain in Young Women. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 11(3), 1–6.
- Wardani, F. D. A. K. , J. S. , & M. M. (2022). Pemberian Pijat Aroma Terapi Lavender Pada Kejadian Disminorrhea Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 142–147.
- Wati, T. M. (2021). Pengaruh Usia Menarche Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(2), 284–295. <https://doi.org/10.30737/jubitar.v2i2.1957>
- Widiarti, A., Hanifa, F., & Hidayani, H. (2024). Efektivitas Endorphine Massage dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di TPMB D Kabupaten Cianjur Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 6227–6237.
- Yuli Zuhkrina, & Martina, M. (2023). Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 123–130. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i1.1504>

