

The Application Of Aromatherapy Lavender Combined With Tumeric Acid Herb To Reduce Intensity Of Dysmenorrhea Pain In Adolescents

Erika Septianingsih¹ , Umi Laelatul Qomar²

^{1,2} Faculty of Health Sciene of Universitas Muhammadiyah Gombong

 erikaseptia82@gmail.com

Abstract

*Dysmenorhea is abdominal pain that occurs during menstruation which is often experienced by adolescents caused by increase in prostaglandin that triggered the uterine contractions that caused the pain. To cope with this, there are non-pharmacological alternatives, such as lavender aromatherapy because it contains the active substances linalool and linalyl that function as analgesics and tumeric acid herb contains curcumin and anthocyaninns also function as analgesics and anti-inflammatory to reduce dysmenorrhea pain. To apply a combination of used aromatherapy lavender and tumeric acid herb to reduce dysmenorrhea pain in adolescents at PMB Diana Yulita S.Tr. Keb. **Method:** The method used was descriptive analysis with case study designed, with data collection techniques used observation sheets and literature studied. Participants in this case studied were 3 adolescents who experienced dysemnorrhea pain who met the inclusion and exclusion criteria. The pain scale before the application was on a pain scale of 6, and scale after applying a combination of lavender aromatherapy and tumeric acid herb for 2 days showed a decreaseed in the dysmenorrhea pain scale in adolescents. The combination of lavender aromatherapy and tumeric acid herb can be used to reduce dysmenorrhea pain, with decrease in the range 2 pain scale.*

Keywords: ; Adolescents, dysmenorrhhea, aromatherapy lavender, tamarind acid

Penerapan Kombinasi Penggunaan Aromaterapi Lavender Dan Jamu Kunyit Asam Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri *Dysmenorrhea* Pada Remaja.

Abstrak

*Dysmenorrhhea merupakan nyeri abdomen yang terjadi pada saat menstruasi yang sering dialami oleh remaja yang disebabkan karena peningkatan *prostaglandin* yang memicu kontraksi rahim sehingga menimbulkan nyeri. Untuk mengatasi hal tersebut, terdapat alternatif nonfarmakologi yaitu dengan aromaterapi lavender karna mengandung zat aktif *linalool* dan *linalyl* yang berfungsi sebagai analgetik dan jamu kunyit asam yang memiliki kandungan *curcumin* dan *anthocyanin* yang berfungsi sebagai analgetik dan antiinflamasi untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhhea*. Melakukan penerapan kombinasi penggunaan aromaterapi lavender dan jamu kunyit asam untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhhea* pada remaja di PMB Diana Yulita S.Tr. Keb. Metode yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan rancangan desain studi kasus dengan teknik pengumpulan data berupa observasi dan studi kepustakaan. Partisipan pada studi kasus ini adalah 3 remaja yang mengalami nyeri *dysmenorrhhea* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Skala nyeri sebelum dilakukan penerapan berada di skala nyeri 6, dan setelah dilakukan penerapan kombinasi aromaterapi lavender dan kunyit asam selama 2 hari terdapat penurunan skala nyeri *dysmenorrhhea* pada remaja, dengan penurunan nyeri rentang 2 skala nyeri. Kombinasi aromaterapi lavender dan jamu kunyit asam dapat digunakan untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhhea**

Kata kunci: Remaja, *dysmenorrhhea*, aromaterapi lavender, kunyit asam

1. Pendahuluan

Remaja ialah penduduk dalam rentang 10 sampai 18 tahun. Peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, biologis, psikologis, moral dan sosial. Peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa disebut masa remaja. Masa remaja merupakan masa dimana remaja mengalami kematangan seksual dan fungsi reproduksi yang normal. Kedewasaan wanita ditandai dengan menstruasi [1]. Menstruasi merupakan keluar darah dari vagina yang berasal dari dinding rahim secara berkala. Rata-rata lama menstruasi antara 3 sampai 8 hari dan siklusnya biasanya 28 hari namun ada juga siklus menstruasi yang tidak teratur. Selama menstruasi banyak perempuan mengalami ketidaknyamanan fisik pada saat akan menstruasi dan selama menstruasi, dan mengalami beberapa permasalahan seperti Pre Menstrual Syndrom atau PMS, menstruasi tidak teratur dan nyeri pada saat menstruasi atau *dysmenorrhea* [2]. Angka terjadinya kejadian *dysmenorrhea* pada wanita usia subur di Amerika Serikat mencapai 30%-50% %, perempuan usia reproduksi, sedangkan di swedia ditemukan angka kejadian *dysmenorrhea* pada perempuan yang usia berusia 19 tahun di Swedia adalah 72,42 %, dan di Indonesia mencapai 55 %. Perkiraan Estimasi angka prevalensi kejadian nyeri menstruasi haid pada remaja berkisar antara 20% - sampai 90 %, dan sekitar 15 % pada remaja mengeluhkan mengeluh nyeri menstruasi haid yang berat [4]. Sedangkan yang mengalami *dysmenorrhea* di Provinsi Jawa Tengah mencapai 1.518.867 jiwa (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2010). Berdasarkan pengkajian data primer, terdapat 4 remaja yang mengalami nyeri *dysmnorrhea* di kecamatan Alian Kabupaten Kebumen.

Dysmenorrhea atau nyeri pada saat menstruasi merupakan salah satu masalah gangguan reproduksi yang biasa terjadi dan dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktifitas harian seperti biasanya yang jika tidak ditangani akan menyebabkan terganggunya aktifitas sehari hari, gelisah, depresi, cemas, dan stress. Tanda gejala *dysmenorrhea* yaitu rasa nyeri yang datang secara tidak terataur, serta kram pada bagian bawah yang terkadang menyebar ke bagian punggung, kaki, pangkal paha dan vulva, biasana disertai dengan rasa mual muntah, letih lesu dan pusing [1]. Ada beberapa cara untuk meredakan atau meredakan kram menstruasi atau *dysmenorrhea*, yaitu pengobatan farmakologis seperti obat-obatan dan pengobatan non-obat seperti pengobatan herbal. Obat farmakologi yang umum digunakan untuk meredakan dan meredakan nyeri adalah analgesik dan obat anti inflamasi seperti *Asam Mefenamat* dan *Ibu Profen*. Sedangkan pengobatan non farmakologis salah satunya bisa dengan menggunakan aromaterapi dan tanaman herbal seperti kunyit asam. Terapi non farmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhea* dengan menggunakan aromaterapi adalah suatu cara untuk relaksasi dengan menggunakan esensial oil untuk memberikan kesehatan fisik, emosi, spiritual, mengurangi tingkat kecemasan dan menurunkan intensitas nyeri. Salah satu aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah jenis lavender, karena didalamnya terdapat kandungan seperti antidepresi dan antibiotik yang dapat untuk mengurangi tingkat kecemasan, dan mengurangi intensitas nyeri [1]. Aromaterapi lavender atau *Lavendula Augustfolia* memiliki kandungan zat aktif berupa *linalool* dan *linalyl* yang berfungsi sebagai analgetik, serta dapat meningkatkan hormon *endorphin* sebagai akibat rangsangan hipotalamus oleh aromaterapi lavender, dapat menghasilkan rasa tenang, rasa bahagia dan rileks, serta

melemaskan otot - otot yang tegang akibat rasa nyeri [5]. Aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat nyeri *dysmenorrhea* karena aromaterapi dapat memberikan efek stimulasi, memberikan perasaan yang dapat menenangkan otak, stres dan merilekskan tubuh dan pikiran. Sehingga efek relaksasi ini dapat menurunkan derajat nyeri *dysmenorrhea* primer, karena jika pikiran dan hati tenang dan rileks maka akan terciptalah suasana hati yang nyaman, sehingga nyeri *dysmenorrhea* dapat berkurang [6]. Kunyit memiliki kandungan zat curcumine yang disebut *curcumin* dan *curcumol*, yang dapat digunakan untuk menurunkan suhu tubuh dan menghilangkan analgetik atau untuk mengurangi nyeri, dan juga dapat memberikan rasa tenang dan mengurangi tekanan stres psikologis pada bagi remaja yang mengalami nyeri *dysmenorrhea*. Sedangkan buah asam jawa mempunyai kandungan bahan aktif anthocyanin yang berguna sebagai anti inflamasi, dan antipiretika untuk mengurangi suhu tubuh atau demam, tannins, saponins, alkaloid dan phlobotamins yang berfungsi sebagai anti bakteri, antioksidan dan untuk mengurangi kerja sistem syaraf sehingga dapat untuk mengurangi intensitas nyeri *dysmenorrhea* [7].

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif dengan rancangan desain case study atau studi kasus pada 3 remaja yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi sebagai berikut: Remaja berusia 14-19 tahun, memiliki siklus menstruasi yang teratur, bersedia menjadi responden, bersedia minum jamu. Adapun kriteria eksklusi yaitu: alergi terhadap aromaterapi lavender, tidak bersedia minum jamu, dan memiliki gangguan indra penciuman. Proses pemberian penerapan dilakukan selama 2 hari. Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan dua cara karena data yang diambil merupakan data primer dan data sekunder. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa lembar observasi yang digunakan untuk mengukur skala nyeri *dysmenorrhea* yang dirasakan dan untuk mengetahui skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan. Jalanya penelitian ini yaitu penulis mengidentifikasi subyek penelitian, menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, menjelaskan prosedur penelitian yang akan dilakukan yaitu dilakukan observasi sebelum dilakukan penerapan pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan jamu kunyit asam. Pemberian aromaterapi dilakukan selama 24 jam dan untuk jamu kunyit asam diberikan dengan dosis 2 kali sehari. Setelah semua remaja mengetahui maksud, tujuan dan prosedur yang harus dilakukan serta semua remaja bersedia menjadi partisipan maka remaja diberikan inform consent untuk ditandatangani, selanjutnya penulis melakukan evaluasi pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan yang dicatat dalam lembar observasi.

3. Hasil dan Pembahasan

Penerapan pemberian kombinasi aromaterapi dan minuman jamu asam untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea* pada remaja sudah dilakukan pada responden yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi penelitian dan bersedia mengisi lembar *informed consent*. Sebelum pemberian penerapan penulis terlebih dahulu melakukan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan skala numerik untuk mengetahui skala rasa nyeri yang dirasakan oleh responden pada saat menstruasi.

Hasil yang diperoleh dari pengisian lembar observasi sebelum dilakukan penerapan disajikan pada Tabel 1

No.	Nama	Bulan Sebelumnya Hari Ke-1 Ke-2	Bulan Ini Hari

1.	Nn. L	5	5	5
2.	Nn. J	6	6	6
3.	Nn. S	6	6	6

Mengidentifikasi skala nyeri *dysmenorrhea* pada remaja sesudah dilakukan penerapan pemberian aromaterapi lavender dan jamu kunyit asam. Setelah selesai diberikan aromaterapi lavender dan jamu kunyit asam pada ketiga responden, kemudian penulis melakukan evaluasi dengan pengisian kembali lembar observasi pengukuran skala nyeri *dysmenorrhea* untuk mengetahui adanya perubahan antara sebelum dan sesudah penerapan.

Hasil pengukuran skala nyeri setelah dilakukan penerapan kombinasi aromaterapi lavender dan kunyit asam disajikan dalam Tabel 2.

No.	Nama	Skala Nyeri	
		Hari Ke-1	Hari Ke-2
1.	Nn. L	3	1
2.	Nn. J	5	2
3.	Nn. S	4	2

Hasil pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan minum jamu kunyit asam untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea*. Pemberian aromaterapi lavender dan minum jamu kunyit asam telah dilakukan pada responden, penerapan tersebut dilakukan selama 2 hari dengan aromaterapi selama 24 jam dan jamu kunyit asam diminum 2 kali sehari. Tujuan dari dilakukannya proses evaluasi adalah untuk mengetahui efektifitas kombinasi pemberian aromaterapi lavender dan minum jamu kunyit asam untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea*.

Hasil penerapan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan jamu kunyit asam untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea* disajikan dalam Tabel 3

No.	Nama	Sebelum	Sesudah	
			Hari Ke-1	Hari Ke-2
1.	Nn. L	5	3	1
2.	Nn. J	6	5	2
3.	Nn. S	6	4	2

Hasil penerapan yang telah dilakukan dapat dilihat dari tabel 3 yang menunjukkan bahwa ketiga responden mengalami penurunan nyeri *dysmenorrhea* setelah diberikan asuhan. Hasil tersebut diambil dari adanya perubahan skala nyeri sebelum diberikan penerapan dan sesudah diberikan penerapan yaitu dengan rentang 2 skala nyeri setelah penerapan, sehingga pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan jamu kunyit asam dapat digunakan untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea* pada remaja.

Penerapan pemberian kombinasi aromaterapi lavender dengan jamu kunyit asam selama 2 hari yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh atau tidaknya untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea*. Penerapan ini dilakukan selama 2 hari, pada hari

pertama saya kerumah responden dan meminta izin kepada responden dan keluarga untuk dilakukan penerapan selama 2 hari. Kemudian saya menjelaskan terkait pemberian penerapan yang akan dilakukan yaitu dengan klien diminta untuk meminum jamu kunyit asam selama 2 kali sehari dan menghirup aromaterapi yang akan dipasangkan dikamarnya. Dalam penerapan yang saya lakukan adalah dengan menggunakan aromaterapi lavender dan jamu kunyit asam. Pertama saya lakukan adalah mencari responden yang bersedia untuk dilakukan penerapan yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian setelah menemukan responden masing-masing dianalisis mulai dari pengkajian data, kemudian menanyakan soal keluhan yang dirasakan selama menstruasi, lalu memberikan lembar *informed consent* untuk diisi dan sebagai bukti bahwa bersedia untuk menjadi responden. Setelah itu melakukan pengukuran sebelum penerapan nyeri dengan menggunakan skala numerik [8]. Penerapan pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan minuman jamu kunyit asam untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea* pada remaja. Dalam studi kasus ini setelah dilakukan pengkajian mulai dari menstruasi bulan sebelumnya dan menstruasi pada saat akan dilakukan penerapan, ketiga responden tersebut mengalami tingkat nyeri yang sedang. Ketiga responden tersebut mengalami nyeri *dysmenorrhea* pada menstruasi hari pertama dan kedua. *Dysmenorrhea* merupakan perasaan nyeri yang dirasakan sebelum menstruasi atau pada saat menstruasi yang dikategorikan menjadi dua, yaitu *dysmenorrhea* primer dan sekunder. *Dysmenorrhea* primer yaitu nyeri perut yang terjadi selama 8-72 jam atau pada hari pertama dan kedua menstruasi [1].

Dysmenorrhea merupakan nyeri perut bagian bawah yang terjadi selama haid atau menstruasi. Rasa nyeri yang dirasakan seperti kram dan dapat menyebar ke paha atau tulang belakang bagian bawah. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh peningkatan *prostaglandin*, yang diproduksi di lapisan rahim. Peningkatan *prostaglandin* memicu kontraksi rahim atau uterus. Secara alami, rahim cenderung mengalami kontraksi yang lebih kuat selama menstruasi. Kontraksi rahim ini bisa menimbulkan keluhan nyeri. Selain itu, kontraksi rahim yang terlalu kuat dapat memberikan tekanan pada pembuluh darah di sekitarnya dan menyebabkan aliran darah ke jaringan otot dari rahim berkurang. Jika jaringan otot ini kekurangan oksigen akibat kekurangan suplai darah, keluhan nyeri bisa muncul. Rasa nyeri dapat dikurangi dengan menggunakan obat ataupun dengan tanaman herbal, tetapi untuk meminimalisir efek samping bisa menggunakan cara yang tradisional atau menggunakan tanaman herbal dan bahan bahan yang aman digunakan seperti penggunaan aromaterapi dan jamu. Setelah dilakukan pengkajian, ketiga responden tersebut tidak pernah mengkonsumsi obat pereda nyeri, terdapat responden yang menggunakan air hangat untuk mengurangi nyeri [1].

Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan adanya perubahan tingkat nyeri *dysmenorrhea* pada kelompok aromaterapi lavender karena kandungan *linalyl asetat* dan *linalool* dimana *linalyl asetat* berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja syaraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan *linalool* berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri [9]. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (S. A. Astuti, 2020) yaitu pada hari pertama, kedua dan ketiga setelah diberikan perlakuan pemberian kunyit asam, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap skala nyeri haid sebelum dan sesudah

diberikan kunyit asam, sehingga kunyit asam efektif untuk menurunkan nyeri haid karena mengandung beberapa bahan aktif yang bermanfaat sebagai analgetik dan anti inflamasi. Untuk kunyit memiliki kandungan bahan aktif yang terdapat dalam kunyit antara lain adalah *curcumine* dan *curcumenol*, yaitu sebagai antipiretik dan analgetika. Sedangkan pada asam jawa memiliki bahan aktif yaitu *anthocyanin* sebagai anti inflamasi dan *antipiretika*, *tannins*, *saponins*, *sesquiterpenes*, *alkaloid* dan *phlobotamins* yang berfungsi untuk mengurangi aktivitas sistem saraf sehingga nyeri akan berkurang [7]

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang penerapan pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan jamu kunyit asam untuk mengurangi nyeri dysmenorrhea dapat disimpulkan bahwa penerapan kombinasi pemberian aromaterapi lavender dan jamu kunyit asam untuk mengurangi nyeri dysmenorrhea pada remaja dilakukan selama 2 hari yaitu pada hari pertama dan kedua saat menstruasi. Skala nyeri menstruasi sebelum dilakukan penerapan kombinasi aromaterapi lavender dan jamu kunyit asam untuk mengurangi nyeri dysmenorrhea pada ketiga responden rata-rata mengalami nyeri sedang dan skala nyeri menstruasi setelah dilakukan penerapan kombinasi aromaterapi lavender dan jamu kunyit asam pada ketiga responden didapatkan rata-rata nyeri berkurang menjadi nyeri ringan dengan rentang 2 skala nyeri.

Referensi

- [1] R. B. N. Hidayati, "Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo," *Fak. Ilmu Kesehat. Univ. Ngudi Waluyo Ung.*, pp. 1–14, 2019.
- [2] S. S. T. Hamranani and D. P. Sari, "Lavender Aromatherapy on Alleviating Menstrual Pain in Female Teenagers: A Case Study on Polanharjo Klaten," no. Hsic 2019, pp. 104–109, 2020.
- [3] D. Pujiana and B. Andayu, "Pendidikan Kesehatan Tentang Penerapan Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi," vol. 3, no. 1, pp. 243–247, 2021.
- [4] R. Nikjou, R. Kazemzadeh, F. Asadzadeh, R. Fathi, and F. Mostafazadeh, "The Effect of Lavender Aromatherapy on the Symptoms of Menopause," *J. Natl. Med. Assoc.*, vol. 110, no. 3, pp. 265–269, 2018.
- [5] L. Fitria, A. Febrianti, A. Arifin, A. Hasanah, and D. Firdausiyeh, "Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Peppermint Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri," *J. Ilm. PANNMED (Pharmacist, Anal. Nurse, Nutr. Midwifery, Environ. Dent.)*, vol. 16, no. 3, pp. 614–619, 2021.
- [6] R. Savitri and O. Hardyanti, "the Effectiveness of Lavender Aromatherapy in Reducing the Level of Dysmenorrhea in Adolescent Girls," *J. Matern. Care Reprod. Heal.*, vol. 2, no. 3, pp. 234–239, 2019.
- [7] S. A. Astuti, F. Juwita, and A. Fajriyah, "Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid," *Indones. J. Midwifery*, vol. 3, no. 2, p. 143, 2020.
- [8] E. S. Anggy Resti Maharani, "DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf13nk108> Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Anggy Resti Maharani," vol. 13, no. 5, pp. 40–45, 2022.
- [9] H. Meinika, "Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2021," pp. 1–103, 2021.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

