

SENAM DISMENOREA DAN AROMA TERAPI LAVENDER DALAM MENURUNKAN DISMENOREA

DISMENOREA GYMNASTICS AND THERAPY AROMATIC LAVENDER IN LOWERING DYSMENORRHOEA

Lisdiyanti Usman

Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo
Kontak Penulis: usmanlisdiyanti@gmail.com

ABSTRAK

Artikel penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan senam dismenorea dan aroma terapi dalam menurunkan nyeri haid pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Telaga. Metode penelitian menggunakan *Quasi Experimental* dalam satu kelompok dengan rancangan “*One-Group Pretest-Posttest Design*”. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan populasi sebanyak 100 siswi yang mengalami dismenorea, dan sampel penelitian berjumlah 31 responden. Analisis hasil penelitian menggunakan uji korelasi *wilcoxon* dengan SPSS 20 for windows. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata nyeri haid sebelum diberikan senam dan aroma terapi (*pre-test*) adalah 4,94 dan rata-rata sesudah diberikan senam dan aroma terapi (*post-test*) adalah 2,58. Hal ini menandakan bahwa *p-value* = 0,000 dan karena *p-value* 0,000 < 0,05. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pelaksanaan senam dismenorea dan aroma terapi terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Telaga. Hal ini membuktikan, bahwa kedua jenis perlakuan ini dapat direkomendasikan untuk mengurangi nyeri haid.

Kata kunci: senam dismenorhea; aroma terapi

ABSTRACT

This research article aims to determine the implementation of dysmenorrhoea exercises and aroma therapy in reducing menstrual pain in class XI students at SMA Negeri 1 Telaga. The research method uses Quasi Experimental in one group with the design "One-Group Pretest-Posttest Design". Sampling was done by purposive sampling with a population of 100 students who experience dysmenorrhoea, and the study sample amounted to 31 respondents. Analysis of research results using the Wilcoxon correlation test with SPSS 20 for windows. The findings of this study indicate that the average menstrual pain before being given gymnastics and aroma therapy (pre-test) is 4.94 and the average after being given gymnastics and aroma therapy (post-test) is 2.58. This indicates that the p-value = 0,000 and because the p-value 0,000 < 0.05. The findings in this study indicate that there is an influence of the implementation of dysmenorrhoea exercises and aromatherapy on the reduction of menstrual pain in class XI students in SMA Negeri 1 Telaga. This proves, that both types of treatment can be recommended to reduce menstrual pain.

Keywords: dysmenorhea gymnastics; aromatherapy

PENDAHULUAN

Perubahan di dalam bentuk tubuh wanita, dengan akumulasi lemak pada paha, panggul dan bokong, terjadi selama pertumbuhan pubertas. Perubahan fisik yang berhubungan dengan masa pubertas terjadi secara berurutan, bila terjadi penyimpangan dari urutan itu, maka dianggap sebagai perubahan abnormalitas. Pada wanita, perkembangan pubertas terjadi pada umur lebih dari 5 tahun (rata-rata pada umur 7-8 tahun). Walaupun umumnya, tanda pubertas pertama kali adalah pertumbuhan yang cepat. Tetapi terkadang pertumbuhan payudara merupakan awal perubahan yang terjadi pada wanita, kemudian diikuti oleh tampilannya rambut pubis, kecepatan mencapai puncak pertumbuhan dan *menarche* (Anwar, 2014). *Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasanya terjadi pada usia 14 tahun (Larasati & Alatas, 2016) atau dalam rentang umur 10-16 tahun atau pada masa awal remaja, ditengah masa pubertas, dan sebelum memasuki masa reproduksi. Gejala yang sering menyertai *menarche* adalah rasa tidak nyaman dikarenakan selama menstruasi, volume air didalam tubuh kita berkurang.

Dismenorea merupakan kram menyakitkan di perut bagian bawah yang terjadi selama atau tepat sebelum menstruasi (Isyana et al., 2014). Dismenorea merupakan gangguan menstruasi yang sering terjadi pada remaja putri (Rustam, 2015). Faktor stres merupakan pemicu utama dalam dismenorea (Pundati et al, 2016). Angka kejadian nyeri menstruasi (dismenorea) di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Angka presentasi di Amerika Serikat sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45- 95% di kalangan wanita usia produktif (Nuraeni, 2017). Dismenorea pada remaja harus dapat ditangani dengan tindakan yang tepat untuk menghindari dampak negatif yang akan timbul (Murtiningsih & Karlina, 2015).

Senam dismenorea merupakan suatu jenis olahraga yang dapat mengatasi nyeri haid yang dapat membantu melancarkan darah pada otot sekitar rahim yang terdiri dari gerakan pelepasan dan peregangan otot (Kumalasari, 2017). Aromaterapi juga dapat bermanfaat bagi mereka yang menderita beberapa gangguan fisiologis dan psikologis. Aromaterapi dapat membantu mengurangi kecemasan, stres, ketakutan, mual, muntah dan rasa nyeri. Aromaterapi mempunyai efek positif karena diketahui bahwa aroma yang segar, harum merangsang sensori, reseptor dan pada akhirnya mempengaruhi organ yang lainnya sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap emosi (Astuti & Lela, 2018). Kedua jenis perlakuan ini merupakan alternatif untuk pengurangan nyeri haid selain obat-obatan yang dapat memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan. Bahkan diketahui bahwa pemakaian obat untuk waktu yang lama bisa menimbulkan kerusakan organ dalam tubuh.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kumalasari pada tahun 2017 yang berjudul efektivitas senam dismenore sebagai terapi alternatif menurunkan tingkat nyeri haid, dan juga oleh Astuti & Lela pada tahun 2018 yang berjudul pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap dismenorea pada remaja putri. Keduanya menyimpulkan bahwa dismenorea dapat dikurangi oleh perlakuan senam dismenorea dan juga oleh pemberian aromaterapi. Akan tetapi, kedua penelitian tersebut merupakan penelitian yang terpisah. Peneliti tertarik mengambil kedua perlakuan tersebut, kemudian dijadikan satu dalam suatu perlakuan untuk mengetahui dampak keduanya secara bersama-sama.

Berdasarkan pengambilan data awal diperoleh keseluruhan pelajar kelas XI berjumlah 286 orang, dimana jumlah siswi 182 orang. Kelas XI terdiri dari 10 kelas yaitu kelas XI IPA ada 6 kelas, dimana terdiri dari kelas XI IPA 1 sampai dengan kelas XI IPA 6, dengan jumlah perempuan ada 125 siswi. Kemudian kelas XI IPS ada 4 kelas, terdiri dari kelas XI IPS 1 sampai dengan kelas XI IPS 4, dengan jumlah siswi ada 57 orang. Dari data awal didapatkan 100 siswi

yang mengalami dismenorea, adapun siswi yang mengalami nyeri dengan skala nyeri sedang berjumlah 51 orang dan yang mengalami nyeri dengan skala nyeri berat berjumlah 32 orang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan jenis rancangan yang digunakan yaitu *one group design pre-post test*, pada rancangan ini terdapat kelompok pembanding (kontrol) dan sudah dilakukan observasi pertama (*pre-test*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pelaksanaan senam dismenorea dan aroma terapi terhadap penurunan skala nyeri haid pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Telaga. Peneliti mengidentifikasi skala nyeri dismenorea yang mereka rasakan dari pengalaman menstruasi bulan lalu, serta waktu remaja tersebut mengalami menstruasi dengan menyebar lembar observasi sebagai tahap *pre-test*. Melakukan pendekatan pada remaja-remaja putri tersebut satu persatu dan melakukan kontrak tempat dan waktu. Kemudian peneliti menjelaskan tujuan dan maksud dari pertemuan yang telah disepakati dan memberikan surat kesediaan mereka menjadi responden. Peneliti mengajarkan tentang gerakan senam dismenorea dan tata cara pelaksanaan menghirup aroma terapi kemudian membuat kesepakatan agar remaja bersedia untuk melakukan senam dismenorea dan aroma terapi tersebut di rumah selama minimal 3 hari sebelum menstruasi setiap pagi dan atau sore hari. Peneliti memantau remaja tersebut dengan bertemu langsung dengan remaja-remaja putri lainnya untuk memastikan remaja tersebut, terus bersedia melakukan senam yang telah diajarkan sesuai aturan secara mandiri di rumah. Untuk *post-test*, didapatkan setelah remaja tersebut mengalami dismenorea saat menstruasi dan telah melakukan senam dan aroma terapi selama minimal 3 hari sebelum menstruasi, kemudian diukur skala nyeri yang dirasakan.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Telaga kabupaten Gorontalo pada bulan Maret sampai dengan April 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah setiap subjek yang memenuhi karakteristik yaitu siswi kelas XI yang mengalami nyeri haid di SMA Negeri 1 Telaga. Adapun jumlah sampel yang didapatkan berjumlah 31 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, yaitu menetapkan sampel yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo;2012). Adapun kriteria sampel yang digunakan adalah:

1. Remaja putri kelas XI yang tercatat sebagai siswi di SMA Negeri 1 Telaga.
2. Siswi yang mengalami siklus haid teratur.
3. Siswi yang mengalami nyeri sedang.
4. Siswi yang bersedia menjadi responden.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur	N	%
16 tahun	17	54,8
17 tahun	14	45,2
Total	31	100,0

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa umur responden yang terbanyak yakni pada umur 16 tahun sebanyak 17 orang (54,8%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Menstruasi Pertama (*Menarche*)

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Menstruasi Pertama

Umur <i>Menarche</i>	N	%
11 tahun	2	6,5
12 tahun	16	51,6
13 tahun	3	9,7
14 tahun	9	29,0
15 tahun	1	3,2
Total	31	100,0

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa umur *menarche* yang terbanyak yakni pada umur 12 tahun ada 16 orang (51,6%) dan paling sedikit pada umur 15 tahun ada 1 orang (3,2%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Haid dalam 1 Siklus

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Lama Haid dalam 1 Siklus

Lama Haid dalam 1 Siklus	N	%
3-5 Hari	9	29,0
6-7 Hari	22	71,0
Total	31	100,0

Sumber: Data primer

Hasil Analisa Univariat

1. Nyeri Haid (dismenorea) Sebelum diberikan Senam dan Aroma terapi

Analisis ini menggambarkan distribusi responden berdasarkan frekuensi nyeri haid (dismenorea) sebelum diberikan senam dan aroma terapi pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Telaga.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Nyeri Haid (dismenorea) Sebelum diberikan Senam dan Aroma Terapi

Tingkat Nyeri	N	%
4	11	35,5
5	11	35,5
6	9	29,0
Total	31	100,0

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat nyeri responden sebelum diberikan senam yakni tingkat nyeri haid yang terbanyak dengan tingkat nyeri sedang, skala 4 dan 5 sebanyak 11 orang (35,5%).

2. Nyeri Haid (*dismenorea*) sesudah diberikan senam dan aroma terapi

Analisis ini menggambarkan distribusi responden berdasarkan frekuensi nyeri haid (*dismenorea*) sesudah diberikan senam dan aroma terapi pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Telaga.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Nyeri Haid (*dismenorea*)
Sesudah diberikan Senam dan Aroma terapi

Tingkat Nyeri	N	%
2	14	45,2
3	16	51,6
4	1	3,2
Total	31	100,0

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar nyeri haid (*dismenorea*) sesudah diberikan senam yaitu dengan tingkat nyeri haid ringan, skala 3 sebanyak 16 orang (51,6%) dan terdapat 1 orang (3,2%) tetap dengan tingkat nyeri sedang, skala 4.

Hasil Analisa Bivariat

Pada penelitian ini sebelum dilakukan analisa bivariat peneliti akan melakukan uji normalitas data terlebih dahulu guna menentukan uji apa yang dapat digunakan untuk menganalisa hasil dari bivariat dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*.

Tabel 6 Analisa normalitas data sebelum dan sesudah dilakukan senam *dismenorea* dan aroma terapi

Perlakuan	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig
<i>Pre-test</i>	0,799	31	0.000
<i>Post-test</i>	0,719	31	0.000

Sumber: Data primer

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 6 menunjukkan bahwa nilai sig. 0,000 untuk data sebelum dan sesudah dilakukan senam *dismenorea*. Maka data dikatakan berdistribusi tidak normal, karena nilai sig. < 0,05. Sehingga uji yang tepat digunakan dalam menganalisa hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil Analisa Bivariat (Uji Wilcoxon)

Analisa bivariat digunakan untuk melihat adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Telaga.

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Nyeri Haid (dismenorea) Sebelum dan sesudah diberikan Senam dan Aroma Terapi

Variabel	Perlakuan	N	Mean	Sig.
Senam	<i>Pre-test</i>	31	4,94	0,000
	<i>Post-test</i>		2,58	

Sumber: Data primer

Tabel 7 menunjukkan hasil rata-rata nyeri haid (dismenorea) sebelum diberikan senam dan aroma terapi (*pre-test*) adalah 4,94 dan rata-rata sesudah diberikan senam dan aroma terapi (*post-test*) adalah 2,58. Hal ini berarti setelah diberikan senam maka nyeri haid (dismenorea) responden mengalami penurunan. Hasil uji statistik dengan Wilcoxon didapatkan nilai Sig. 0,000 ($p < 0,05$) dengan demikian H_0 ditolak artinya ada pengaruh senam dismenorea dan aroma terapi terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Telaga.

PEMBAHASAN

Kedua jenis perlakuan ini mempunyai pengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja. Berdasarkan penelitian dari Ariningtyas et al., (2017) pemberian aromaterapi lavender memberikan pengaruh yang signifikan terhadap nyeri haid. Hal ini karena aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi sekaligus perangsang sehingga sangat baik digunakan sebagai penyejuk bagi orang yang cemas dan orang yang susah dalam beristirahat (tidur). Untuk kasus penurunan nyeri haid sendiri, aromaterapi juga memberikan efek penenangan, sehingga seseorang yang sedang mengalami nyeri haid akan berangsur-angsur merasakan efek “lupa” terhadap nyeri yang dialaminya. Penelitian tentang senam dismenorea yang dilakukan oleh Marlinda et al., (2013) juga menyebutkan bahwa senam dismenorea memberikan pengaruh yang signifikan terhadap nyeri haid. Hal ini dikarenakan secara alami, olahraga yang dilakukan seseorang secara tepat dapat merangsang hormon endorfin yang dapat menekan rasa sakit. Pemberian aroma lavender dan juga senam dismenorea merupakan solusi non farmakologi yang tepat untuk mengurangi dampak dari nyeri haid yang sering terjadi pada remaja putri. Selain bernilai ekonomis, kedua perlakuan ini dinilai mempunyai risiko yang lebih rendah dalam penerapannya.

KESIMPULAN

Siswi kelas XI secara keseluruhan yang mengeluh nyeri sedang sebelum dilakukan intervensi terjadi penurunan skala nyeri menjadi nyeri ringan. Dari jumlah responden 31 orang, sebanyak 30 orang yang mengalami penurunan nyeri dan yang tidak mengalami penurunan nyeri ringan sebanyak 1 orang. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pelaksanaan senam dismenorea dan aroma terapi dalam menurunkan nyeri haid pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Telaga. Remaja putri diharapkan dapat berperan aktif dalam membantu menanggulangi masalah dismenorea dan remaja putri dapat menjadi mitra petugas kesehatan dengan turut serta secara aktif mengadakan senam dismenorea dan cara menggunakan metode aroma terapi guna

mengurangi dan mengatasi nyeri haid yang menjadi masalah kesehatan pada setiap bulan bagi seluruh perempuan khususnya remaja putri. Lebih luasnya lagi, pihak terkait juga harus ikut aktif dalam penanggulangan masalah dismenorea ini, dimana juga bias menjadi mentor dalam melaksanakan program senam dismenorea dan juga edukasi bagi remaja putri.

REFERENSI

- Astuti, I., & Lela. (2018). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Dismenore pada Remaja Putri. *Prosiding PINLITAMAS 1*, 1(1). 485-489.
- Anwar, M. (2014). *Ilmu Kandungan, Edisi ketiga*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Ariningtyas, N., Uluwiyatun., & Adhistry, Y. (2017). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dysmenorrea pada Siswi SMK Negeri 2 Sewon Bantul Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu"*, 10(2). 204-215.
- Kumalasari, M, L, F. (2017). Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid. *Journal of Health Science and Prevention*. 1(1). 10-14.
- Larasati, T, A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3). 79-84.
- Marlinda, R., Rosalina., & Purwaningsih, P, P. (2013). Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2). 118-123.
- Murtiningsih. & Karlina, L. (2015). Penurunan Nyeri Dismenorea Primer melalui Kompres Hangat pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*. 3(2). 88-96.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan, Edisi Revisi Cetakan kedua*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraeni. (2017) Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(1), 2017, 25-32.
- Pundati, T, M., Sistiarani, C., & Hariyadi, B. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 8(1). 40-48.
- Rustam, E. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1). 286-288.