

**PENGARUH AROMA TERAPI JASMINE TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI
PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI DISMENORE DI SMAN 2 PONTIANAK
TAHUN 2015**

Dewi Purnama Sari*, Hendra**, Ariyani Pradana Dewi***

(*Mahasiswa Program Studi Keperawatan, **Dosen Pembimbing I, ***Dosen Pembimbing II)
Universitas Tanjungpura Pontianak

ABSTRAK

Latar Belakang : Dismenore adalah suatu keadaan yang mengganggu kenyamanan pada remaja putri yang disebabkan oleh nyeri pada perut saat menstruasi. Remaja putri yang mengalami dismenore dapat mengganggu aktivitas dan konsentrasi belajar sehingga membutuhkan pengobatan untuk mengatasi nyeri menstruasi, salah satu cara pengobatan non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri menstruasi adalah dengan aroma terapi jasmine. Aroma terapi jasmine merupakan salah satu terapi dengan aroma harum dimana aroma jasmine ini mengandung anti depresif yang bermanfaat untuk menurunkan nyeri menstruasi.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh aroma terapi jasmine terhadap penurunan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore di SMAN 2 Pontianak.

Metodologi Penelitian : Penelitian ini menggunakan rancangan *pre-eksperiment* dengan *one group pretest posttest design*. Penelitian dilakukan kepada 16 remaja putri yang mengalami dismenore di SMAN 2 Pontianak dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisa menggunakan uji T berpasangan, dengan nilai $p=0,000$.

Hasil : Hasil sebelum dilakukan aroma terapi jasmine didapatkan nyeri sedang 62,5% dan nyeri berat 37,5%. Setelah dilakukan aroma terapi jasmine didapatkan tidak nyeri 31,2%, nyeri ringan 56,2% dan nyeri sedang 12,5%. Pada uji *t-tes paired* didapatkan hasil bahwa nilai $p=0,000$, dimana $p<0,05$.

Kesimpulan : Ada pengaruh aroma terapi jasmine terhadap penurunan skala nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN 2 Pontianak tahun 2015. Implikasinya bahwa aroma terapi jasmine dapat menjadi salah satu terapi non-farmakologi untuk menurunkan nyeri menstruasi.

Kata kunci : Dismenore, Aroma Terapi *Jasmine*, Remaja Putri

**THE EFFECT OF JASMINE AROMA THERAPY ON REDUCTION OF PAIN IN
ADOLESCENT GIRLS EXPERIENCING DYSMENORRHEA AT STATE SENIOR HIGH
SCHOOL SMAN 2 PONTIANAK
2015**

Dewi Purnama Sari*, Hendra**, Ariyani Pradana Dewi***

(*The Student Of Nursing Study Program, **Supervisor I, ***Supervisor II)
Tanjungpura University Pontianak

ABSTRACT

Background : *Dysmenorrhea is a health condition that causes abdominal pain during menstruation in adolescent girls. Adolescent girls who have dysmenorrhea can have problem with concentration and learning activities that require non-pharmacological treatment to reduce menstrual pain which can be done with jasmine aroma therapy. Jasmine aroma therapy is a therapy with a jasmine scent which contains anti-depressant beneficial to reduce menstrual pain.*

Aim : *To find out the effect of jasmine aromatherapy in reducing scale of pain among adolescent girls experiencing dysmenorrhea in SMAN 2 Pontianak.*

Methodology : *This research used a pre-experimental design with one group pretest-posttest design. The research was carried out on 16 adolescent girls who experienced dysmenorrhea at SMAN 2 Pontianak using the purposive sampling technique. The analysis used a paired t-test with $p=0,000$.*

Result : *The results prior to jasmine aroma therapy indicated moderate pain at 62,5% and severe pain 37,5%. After jasmine aroma therapy, no pain 31,2%, mild pain 56,2%, and moderate pain 12,5%. The paired t-test indicated that the value of $p=0,000$, where $p<0,05$.*

Conclusion : *There is an effect of jasmine aroma therapy on reduction of menstrual pain in adolescent girls at SMAN 2 Pontianak in 2015. The implication is that jasmine aroma therapy can be an alternative of non-pharmacological therapy to reduce menstrual pain.*

Keywords : *Dysmenorrhea, Jasmine Aroma Therapy, Adolescent Girls*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa pubertas, dimana remaja akan mengalami perubahan biologis terutama pada kapasitas reproduksi yaitu seperti perubahan alat kelamin, dari masa anak ke dewasa.¹ Remaja putri akan mengalami menstruasi yaitu tanda permulaan pematangan seksual, namun terdapat beberapa gangguan menstruasi yang menjadi permasalahan pada remaja putri saat ini, beberapa remaja putri pada saat menstruasi akan merasakan nyeri pada bagian perut yang disebut dengan nyeri dismenore, nyeri yang dirasakan akan menimbulkan dampak buruk bagi prestasi remaja putri di sekolah, remaja putri yang mengalami dismenore pada saat menstruasi banyak yang tidak masuk sekolah dan meninggalkan kelas saat pelajaran berlangsung, prestasi remaja putri juga berkurang dibanding remaja putri yang tidak mengalami dismenore.²

Dismenore yang menimbulkan rasa nyeri merupakan salah satu masalah yang paling umum pada wanita dari berbagai tingkat usia.³ Angka kejadian dismenore di Indonesia adalah 54,89% dismenore primer dan 9,36 dismenore sekunder.⁴ Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami dismenore dengan aroma terapi, nyeri pada saat menstruasi dapat berkurang dengan pemberian aroma terapi.⁵ Aroma terapi juga dapat memberikan efek stimulasi, keseimbangan, dan relaksasi pada pikiran dan fisik tubuh, efek inilah yang dapat menurunkan rasa nyeri pada seseorang.⁶ Adapun minyak yang dapat digunakan dengan cara aroma terapi untuk pengobatan nyeri saat menstruasi adalah minyak jasmine, minyak ini berfungsi membantu melancarkan pengeluaran darah kotor.⁷ Minyak jasmine dapat menurunkan rasa nyeri ataupun rasa sakit, jasmine ini memiliki aroma yang *sedative*, yang dapat menghilangkan rasa sakit,

mengendurkan sistem saraf, menenangkan dan melegakan.⁸

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap seluruh siswi kelas XI di SMAN 2 Pontianak terdapat 131 siswi remaja putri yang pernah mengalami dismenore saat menstruasi, siswi mengatakan nyeri menstruasi yang dirasakan mengganggu konsentrasi belajar di sekolah dan pernah tidak masuk sekolah karena nyeri menstruasi yang dirasakan sangat berat dan tidak dapat ditahan. Dalam menangani nyeri menstruasi tersebut siswi mengatakan pada saat mengalami nyeri menstruasi tidak melakukan apa-apa, hanya dibiarkan saja dan tidak pernah mengkonsumsi obat anti nyeri untuk mengurangi nyeri menstruasi tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan pemberian kompres hangat dan aromatherapy terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Karangbinangun tahun 2014.¹¹ Didapatkan pula hasil penelitian yang dilakukan pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Pemangkat menunjukkan ada perbedaan signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi non-farmakologi menggunakan kompres hangat dan aroma terapi jasmine serta ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi farmakologi dengan analgesik golongan NSAID (*Non-Steroid Anti Inflammatory Drugs*)⁴

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif, metode penelitian menggunakan desain *pre eksperimental* dengan rancangan *one-group pretest and posttest design*. Rancangan ini tidak ada kelompok pembandingan (kontrol). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas XI yang mengalami dismenore. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 siswi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan cara *purposive sampling*, di mana pemilihan sampel yang dilakukan berdasarkan

maksud dan tujuan tertentu atau dipilih berdasarkan penilaian tertentu.⁹

Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenore dengan siklus menstruasi yang teratur, remaja putri yang belum pernah melakukan aroma terapi jasmine dan remaja putri yang bersedia menjadi responden, sedangkan yang tidak menjadi kriteria sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang menggunakan terapi obat-obatan non farmakologi maupun ramuan tradisional dalam mengurangi nyeri menstruasi dan remaja Putri yang tidak suka dan alergi dengan aroma bunga jasmine.

Variabel independen adalah aroma terapi jasmine sedangkan variabel dependen adalah remaja putri yang dismenore. Penelitian dilakukan di SMAN 2 Pontianak tahun 2015 dan dilakukan pada tanggal 11-25 November 2015. Alat-alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah minyak jasmine, air bersih, jam tangan, alat tulis, tungku pemanas aroma terapi (pemanas elektrik) dan lembar penelitian berupa NRS.

Pengolahan data dalam penelitian ini melalui beberapa tahap yaitu melalui editing, coding, processing dan cleaning.

Penelitian ini dilakukan 2 kali pengukuran yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Jika data dari hasil *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal maka analisa dapat dilakukan menggunakan uji T berpasangan.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1
Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) *Pretest* Pemberian Aroma Terapi Jasmine

Skala nyeri menstruasi (<i>pre-test</i>)	(f)	(%)
Nyeri Sedang	10	62,5%
Nyeri Berat	6	37,5%
Total	16	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa karakteristik skala nyeri menstruasi sebelum pemberian aroma terapi jasmine responden yang mengalami nyeri menstruasi dengan skala nyeri sedang yaitu sebanyak 10 responden dengan persentase 62,5% dan skala nyeri berat yaitu sebanyak 6 responden dengan persentase 37,5%.

Tabel 2
Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) *Posttest* Pemberian Aroma Terapi Jasmine

Skala nyeri menstruasi (<i>post-test</i>)	(f)	(%)
Tidak Nyeri	5	31,2%
Nyeri Ringan	9	56,2%
Nyeri Sedang	2	12,5%
Total	16	100%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa karakteristik skala nyeri menstruasi setelah pemberian aroma terapi jasmine responden yang mengalami nyeri menstruasi dengan skala nyeri tidak nyeri yaitu sebanyak 5 responden dengan persentase 31,2%, nyeri ringan yaitu sebanyak 9 responden dengan persentase 56,2%, dan nyeri sedang sebanyak 2 responden dengan persentase 12,5%.

2. Analisa Bivariat

Tabel 3
Hasil Uji Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Jasmine Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi Sebelum dan Setelah Pemberian Aroma Terapi Jasmine Dengan Uji T Berpasangan (N=16)

	IK 95%	P
Skala nyeri menstruasi(dismenore) sebelum terapi aroma jasmine	3,32706 ±	0,000
Skala nyeri menstruasi(dismenore) setelah terapi aroma jasmine	5,17294	

Pada tabel 3 jumlah responden yang mengikuti aroma terapi jasmine berjumlah 16 responden dengan Interpretasi lengkap nilai interval kepercayaan (IK) 95% dapat disimpulkan bahwa hasil

penelitian dapat diberikan kepercayaan sebesar 95% jika pengukuran dilakukan pada populasi, dengan penurunan skala nyeri menstruasi pada *pretest* dan *posttest* adalah antara 3,32706-5,17294. Sementara itu nilai signifikansi pada hasil penelitian adalah 0,000. Karena nilai $p < 0,05$ maka diambil kesimpulan bahwa terdapat penurunan skala nyeri menstruasi yang bermakna antara *pretest* dan *posttest* pada remaja putri yang diberikan aroma terapi jasmine di SMAN 2 Pontianak tahun 2015.

PEMBAHASAN

1. Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Sebelum Pemberian Aroma Terapi Jasmine

Sebelum pemberian terapi berupa aroma terapi jasmine, peneliti memberikan lembar *pretest* berupa skala nyeri NRS kepada responden untuk mengukur skala nyeri sebelum diberikan aroma terapi jasmine.

Hasil *pretest* didapatkan bahwa responden lebih banyak merasakan skala nyeri sedang sebanyak 10 responden dengan persentase 62,5% dan skala nyeri berat sebanyak 6 responden dengan persentase 37,5%. Dari hasil *pretest* yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa nilai rata-rata sebelum pemberian aroma terapi jasmine adalah 6,6250 dengan standar deviasi 2,06155.

Berdasarkan hasil di atas, peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar nyeri menstruasi yang dirasakan remaja putri adalah nyeri menstruasi dengan skala nyeri sedang dan nyeri berat yang mana pada skala nyeri ini dapat mengganggu aktivitas serta mengganggu konsentrasi belajar, sehingga memerlukan istirahat dan memerlukan obat-obatan untuk menghilangkan nyeri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Riniasih Pada Remaja di Pondok Pesantren Darut Taqwa Bulusan Tembalang Semarang menunjukkan bahwa sebelum diberikan aroma terapi rose responden yang mengalami skala nyeri menstruasi (dismenore) terbanyak adalah nyeri sedang sebesar 52,7%.¹⁰

Calis mengatakan di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, yaitu 10-15% mengalami nyeri berat yang menyebabkan wanita tidak mampu melakukan aktivitas. Indonesia sendiri didapatkan angka kejadian dismenore yaitu terdiri dari dismenore primer (54,89%) dan dismenore sekunder (9,36%).¹¹

2. Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Setelah Pemberian Aroma Terapi Jasmine

Terapi dengan menggunakan aroma terapi jasmine berlangsung pada saat hari pertama responden nyeri menstruasi. Dalam melaksanakan terapi responden diminta menghirup aroma jasmine selama 10 menit. Dilakukan pengisian lembar *posttest* menggunakan skala nyeri NRS kepada responden untuk mengukur skala nyeri setelah diberikan aroma terapi jasmine.

Hasil *posttest* didapatkan skala nyeri menstruasi dengan responden yang merasakan skala nyeri sedang sebanyak 2 responden dengan persentase 12,5%, nyeri ringan sebanyak 9 responden dengan persentase 56,2% dan tidak nyeri sebanyak 5 responden dengan persentase 31,2%. Dari hasil *posttest* yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa nilai rata-rata setelah pemberian aroma terapi jasmine adalah 2,3750 dengan standar deviasi 1,96214.

Hasil di atas didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Karang Binangun yang menunjukkan bahwa tingkat nyeri dismenore setelah diberikan aroma terapi adalah sebesar 51,5% responden mengalami penurunan nyeri.¹²

Berdasarkan hasil di atas, peneliti menyimpulkan bahwa aroma terapi jasmine dapat menurunkan skala nyeri menstruasi pada responden. Saat menghirup aroma jasmine selama 10 menit, responden merasakan rileks karena aroma jasmine yang dihirup oleh responden bekerja pada kinerja gelombang otak yang dapat mempengaruhi suasana hati serta pikiran menjadi tenang dan rileks sehingga

dapat mempengaruhi nyeri seseorang yang menyebabkan nyeri responden menurun.

3. Pengaruh Aroma Terapi Jasmine Terhadap Skala Nyeri Menstruasi (Dis-menore)

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji T berpasangan. Hasil uji T berpasangan didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,005$) yang menunjukkan bahwa aroma terapi jasmine berpengaruh dalam menurunkan skala nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN 2 Pontianak.

Berdasarkan hasil uji hipotesis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil yang signifikan dan bermakna dalam penurunan skala nyeri menstruasi yang dialami responden. Adanya perbedaan nilai *significancy* dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh yang signifikan dan bermakna dalam pemberian aroma terapi jasmine pada remaja putri di SMAN 2 Pontianak Tahun 2015.

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Pemangkat, skala nyeri sebelum intervensi berada pada interval 8-10, mayoritas responden pada kedua grup yang memiliki skala nyeri 9 (50%) yaitu dengan 10 orang, sedangkan setelah diberikan terapi farmakologi dan non-farmakologi intensitas nyeri berkurang berada pada nyeri ringan yaitu 70%. Hasil uji *paired t-test* setelah dilakukan terapi non-farmakologi yaitu kompres hangat dan aroma terapi jasmine menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara dismenore sebelum dan setelah diberikan terapi non-farmakologi.⁶

Aroma terapi didefinisikan sebagai aroma terapi yang menggunakan minyak aromatik yang diekstrak dari tumbuhan dan bunga-bunga berupa aroma terapi yang harum dan menyenangkan yang dapat meningkatkan kesehatan. Aroma terapi merupakan cara efektif dan lembut untuk meningkatkan kesehatan tubuh dan untuk rileks. Aroma minyak esensial ini akan memicu terjadinya reaksi dalam

indera penciuman yang kemudian mengirimkan pesan-pesan tersebut kepada otak sehingga menimbulkan efek relaksasi yang positif yang dapat menurunkan nyeri.¹³

Cara kerja bahan aroma terapi adalah melalui sistem sirkulasi tubuh dan sistem penciuman, dimana bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap apabila masuk ke rongga hidung melalui pernafasan kemudian akan diterjemahkan oleh otak sebagai proses penciuman. Melalui penghirupan sebagian molekul akan masuk ke paru, kemudian molekul aromatik akan diserap oleh lapisan mukosa pada saluran pernafasan, baik pada bronkus atau pada cabang halus (*bronchiole*) dan terjadi pertukaran gas didalam alveoli. Molekul tersebut akan diangkut oleh sistem sirkulasi darah didalam paru. Pernafasan yang dalam akan meningkatkan jumlah bahan aromatik yang ada ke dalam tubuh.⁵

Aroma terapi yang digunakan dalam penelitian ini adalah aroma terapi jasmine, aroma terapi jasmine ini dapat mengatasi nyeri menstruasi, dikarenakan aroma bunga jasmine ini mengandung khasiat anti depresif yang dapat menghilangkan nyeri. Minyak jasmine ini sangat bermanfaat untuk mendorong kontraksi dan menghilangkan rasa sakit sehingga dapat menurunkan rasa sakit atau nyeri saat menstruasi.¹⁴

PENUTUP Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh aroma terapi jasmine pada remaja putri yang sedang mengalami nyeri menstruasi di SMAN 2 Pontianak Tahun 2015, maka dapat

disimpulkan sebelum dilakukan aroma terapi jasmine pada responden yaitu responden yang mengalami nyeri sedang sebesar 62,5% dan yang mengalami nyeri berat sebesar 37,5%, setelah dilakukan aroma terapi jasmine pada responden yaitu responden yang mengalami tidak nyeri sebesar 31,2%, nyeri ringan sebesar 56,2%, dan nyeri sedang sebesar 12,5%.

Ada pengaruh aroma terapi jasmine terhadap penurunan skala nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN 2 Pontianak tahun 2015.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas mengenai pengaruh aroma terapi jasmine pada remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi terhadap penurunan skala nyeri di SMAN 2 Pontianak Tahun 2015, maka saran yang dapat disampaikan bagi institusi diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan sumber pembelajaran mengenai penatalaksanaan non-farmakologi berupa aroma terapi jasmine sebagai salah satu terapi non-farmakologi yang dapat digunakan dalam menurunkan nyeri menstruasi, diharapkan juga bagi peneliti penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan mengenai penatalaksanaan non-farmakologi berupa terapi aroma jasmine sebagai salah satu terapi yang dapat digunakan dalam menurunkan skala nyeri menstruasi, sedangkan bagi responden diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai pengaruh aroma terapi jasmine dalam mengatasi nyeri menstruasi dan dapat mengaplikasikan aroma terapi jasmine sebagai salah satu penatalaksanaan non-farmakologi dalam mengatasi nyeri menstruasi dan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya mengenai aroma terapi yang dapat menurunkan skala nyeri menstruasi (dismenore) serta dijadikan bahan pertimbangan masukan dalam penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Soetjiningsih. (2007). *Tumbuh kembang Remaja dan Permasalahannya*. (cet. 1). Jakarta : Sagung Seto.
2. Hacker, N., & Moore. (2001). *Essensial Obstetri dan Ginekologi*. Ed. 2. Jakarta : Hipokrates.
3. Bobak, Lowdermik, & Jensen. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Ed. 4. Jakarta : EGC.
4. Sari, W. P. 2013. *Efektivitas Terapi Farmakologis dan Non-Farmakologis Terhadap Nyeri Haid Pada Siswi XI Di SMA Negeri 1 Pemangkat*. Universitas Tanjungpura. Fakultas Kedokteran. Pontianak. (tidak dipublikasikan).
5. Guyton & Hall. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Ed. 11. Jakarta : EGC.
6. Setiawan, S. (2012). *Agribisnis Kreatif : Pilar Wirausaha Masa Depan, Kekuatan Dunia Baru Menuju Kemakmuran*. Jakarta : Penebar Swadaya.
7. Jaelani. (2009). *Aroma Terapi*. Ed. 1. Jakarta : Pustaka Populer.
8. Jumarani, L. (2009). *The Essence Of Indonesian Spa : Spa Indonesia Gaya Jawa Dan Bali*. PT. Gramedia pustaka Utama.
9. Dharma, K. K (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : TIM.
10. Riniasih W. (2008). *Efektifitas Aroma Terapi Rose Dalam Mengatasi Dismenore Pada Remaja Di Pondok Pesantren Darut Taqwa Bulusan Tembalang Semarang*. Universitas Diponegoro . Fakultas Kedokteran. Semarang. (tidak dipublikasikan).
11. Calis, A.K. (2011). Medscape Reference. Drugs, Disease and Prodedures, *Dysmenorrhea* : 1-9. Diperoleh 14 November, 2014 dari <http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>.
12. Rohmawati, S., & Ekawati, H. (2014). *Perbedaan Pemberian Kompres Hangat dan Aromaterapi terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Karang Binangun*. Vol.01, No.XVII Maret 2014, 43-49.
13. Charlis, A., Davies, K. (2005). *Meningkatkan kesuburan Untuk kehamilan Alami*. Jakarta : Erlangga.
14. Alonso, J. (2008). *Bebas Insomnia*. Yogyakarta : Kanisius.