

PENGARUH AROMATERAPI MAWAR TERHADAP SKALA NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI PONDOK PESANTREN MAMBA'UL USHULIL HIKMAH

Widia Pitriyani*¹, Siti Haniyah¹, Maya Safitri¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa

*korespondensi penulis, e-mail: widiapitriyani00@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore atau nyeri menstruasi ialah gejala nyeri saat sebelum maupun didalam masa mentruasi yang disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin, yang diproduksi pada lapisan dari rahim. Tujuan penelitian yakni mendapatkan informasi mengenai pengaruh aromaterapi mawar bagi skala nyeri dismenore pada remaja putri Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah. Jenis penelitian ialah berjenis kuantitatif, yang menerapkan metode *pre-experimental tipe one-grup pretest-posttest design*. Total sampel dalam penelitian dengan 35 responden remaja putri pondok pesantren. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dengan kriteria inklusi belum pernah menikah dan kriteria eksklusi yang sudah menikah. Data didapatkan melalui *pretest* tingkat nyeri dengan instrumen skala pengukuran nyeri. Pada 35 responden remaja putri diberikan perlakuan 3 kali aromaterapi lilin mawar 60 menit. Uji statistik yang diterapkan adalah uji Wilcoxon. Ada pengaruh aromaterapi mawar terhadap skala nyeri dismenore pada remaja putri pondok pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah. Hasil penelitian menandakan ada perbedaan antara sebelum maupun setelah diberi aromaterapi lilin mawar. Hasil analisa didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,05$.

Kata kunci: aromaterapi mawar, dismenore, remaja putri

ABSTRACT

Dysmenorrhea or menstrual pain is a symptom of pain before or during menstruation caused by an increase in the hormone prostaglandin, which is produced in the lining of the uterus. The aim of the study was to obtain information about the effect of rose aromatherapy on the pain scale of dysmenorrhea in teenage girls at the Mamba'ul Ushulil Hikmah Islamic Boarding School. This type of research is a quantitative type, which applies the pre-experiment method type one-group pretest-posttest design. The sample in the study was in 35 teenage girls boarding school respondents. The sampling technique used the accidental sampling technique with inclusion criteria having never been married and the exclusion criteria being married. Data were obtained through a pretest pain level with a pain scale measurement instrument. The 35 female adolescent respondents were given 3 times rose candle aromatherapy treatment for 60 minutes. So that there is the effect of rose aromatherapy on the dysmenorrhea pain scale in teenage girls at the Mamba'ul Ushulil Hikmah Islamic Boarding School. The statistical test applied is the Wilcoxon test. The results showed that there was a difference between before and after being given rose candle aromatherapy. The analysis results obtained sig. = 0,000 < 0,05.

Keywords: dysmenorrhea, rose aromatherapy, teenage girl

PENDAHULUAN

Fase remaja ialah fase yang menghubungkan fase anak-anak dengan fase dewasa. Hal yang sangat penting bagi remaja dimulai dengan pematangan organ tubuh (seksual) agar dapat bereproduksi nantinya. Beberapa perubahan terjadi pada fase remaja, misalnya perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada masa remaja ini, kematangan fungsi organ seksual juga mengalami kemajuan yang pesat, yaitu mulai ditandai pubertas atau *menarche* bagi remaja putri (Hikmah dll, 2018).

Menstruasi terjadi ketika lapisan endometrium luruh dan mengalir keluar yang kemudian disebut dengan darah menstruasi. Wanita dengan usia subur umumnya mengeluarkan sel telur pada periode tertentu, dan indung telur (ovarium) akan memproduksi dan mengeluarkan sel telur. Setelah wanita mengalami menstruasi biasanya akan terlihat perubahan fisiologis seperti bokong dan payudara, setelah usia 50 tahun siklus menstruasi berhenti yang kemudian diistilahkan sebagai menopause. Saat menstruasi, wanita mengalami beberapa masalah, yaitu ketidaknyamanan ataupun rasa sakit yang parah. Kondisi ini dinamakan dengan kram menstruasi (*dysmenorrhea*) (Indrawati & Putriadi, 2019).

Dismenore yang kemudian disebut sebagai nyeri haid ialah bagian dari gangguan menstruasi yang umumnya terjadi pada perempuan di segala usia. Dismenore berjenis primer ialah nyeri yang dilatarbelakangi selain patologis. Dismenore sekunder ialah nyeri yang dilatarbelakangi patologis (Ardela *et al.*, 2017).

Berdasarkan data yang dikutip dari WHO (*World Health Organization*), peristiwa dismenore dunia pada 2018 berkategori sangat tinggi, yakni dengan rerata lebih dari 50% di dalam per satu negara. Di Amerika 60% dan Swedia 72%. Bahkan hasil riset di Inggris menunjukkan, 10% remaja perempuan tidak masuk sekolah 1 hingga 3 hari di setiap bulan karena mengalami dismenore (Yunitasari & Putri, 2020).

Di Indonesia, angka kejadian dismenore pada wanita usia subur diperkirakan 55% yang dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari selama 1-3 hari. Angka kejadian ketidakhadiran sekolah yaitu sekitar 14% remaja putri sering tidak masuk sekolah dikarenakan mengalami nyeri menstruasi yang menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari (Elvira & Tulkhair, 2018).

Pengobatan dismenore terdiri dari farmakologi dan non farmakologi. Obat untuk meredakan dismenore yaitu dengan pemberian obat yang mengandung senyawa analgesik dan prostaglandin, serta pelebaran saluran servikalis. Selain pengobatan obat, metode non-obat untuk meredakan dismenore juga telah muncul (Salamun & Mentari, 2021).

Salah satu pengobatan non farmakologi yang bisa meredakan rasa nyeri saat haid yakni dengan pemanfaatan aromaterapi mawar. Aromaterapi ialah tindakan perawatan sekaligus penyembuhan yang memanfaatkan beragam wewangian sebagai wujud perpaduan ilmu pengetahuan dengan seni, dimana tidak hanya dapat mempengaruhi tubuh tetapi juga mempengaruhi fisik, jiwa, serta pikiran, menjadikannya tenang, meremajakan, serta merevitalisasi tubuh. Tanaman mawar ialah jenis tanaman yang mudah ditemui di Indonesia serta banyak dimanfaatkan sebagai pengganti obat non-medis. Kandungan analgesik di dalam bunga mawar meliputi terpen, flavonoid, glikosida, antosianin, serta yang terbanyak ialah beta-citranelol yang bisa dimanfaatkan untuk meredakan nyeri haid dan haid tidak teratur (Ndoen & Djajanti, 2019).

Berdasarkan pra-survei yang dilakukan pada tanggal 7 November 2021 di pondok pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah, melalui hasil wawancara kepada 5 santriwati didapatkan data dismenore, rata-rata santriwati menjawab bahwa banyak yang mengalami dismenore saat menstruasi. Dari 5 santriwati, 2 diantaranya menyatakan bahwa nyeri yang dirasakan

nyeri berat namun masih bisa dikontrol, dengan skala nyeri 7 saat menstruasi. Kemudian 3 santriwati mengatakan nyeri sedang rasanya seperti kram, kaku, dan tertusuk-tusuk dengan skala nyeri 4.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan metode *pre-experiment* tipe *one-group pre-posttest design*, dengan intervensi pemberian lilin aromaterapi mawar selama 60 menit. Pengambilan data dilakukan pada bulan Mei-Agustus 2022 di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah Kembaran. Pengambilan sampel yang telah digunakan pada penelitian ini menggunakan *accidental sampling* dan telah memenuhi jumlah responden sebanyak 35 responden dengan kriteria inklusi belum pernah menikah dan kriteria eksklusi sudah menikah.

HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukan penelitian pada bulan Mei-Agustus 2022 terhadap 35

Adapun tujuan penelitian ini yakni mendapatkan informasi mengenai pengaruh aromaterapi mawar bagi skala nyeri dismenore pada remaja putri Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah.

Pemberian intervensi aromaterapi mawar menggunakan lembar observasi. Pengukuran dismenorea menggunakan kuesioner nyeri *numeral rating scale*. Penelitian ini telah melewati uji etik dengan surat no. B.LPPM-UHB/1245/08/2022.

Analisa univariat yang digunakan adalah distribusi frekuensi. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon dimana jika perolehan nilai $p < 0,05$ artinya aromaterapi mawar memberi pengaruh signifikan dalam meredakan rasa nyeri dismenore bagi remaja putri pondok pesantren Mambaul Ushulil Hikmah Kembaran.

responden didapatkan hasil yang disajikan melalui beberapa tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Yang Mengalami Dismenore Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	f	%
12	5	14,3
13	11	31,4
14	7	20,0
15	9	25,7
16	1	2,9
17	2	5,7
Total	35	100

Karakteristik responden remaja yang mengalami skala nyeri dismenore berada

pada usia 12-17 tahun dengan frekuensi terbanyak adalah usia 13 tahun (31,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Sebelum dilakukan Aromaterapi Mawar

Skala Nyeri	f	%
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	1	2,9
Nyeri Sedang	17	48,6
Nyeri Berat	17	48,6
Total	35	100

Sebelum diberikan aromaterapi mawar, sebagian besar responden memiliki skala nyeri dengan kategori nyeri berat

sebanyak 17 responden (48,6%) dan nyeri sedang 17 responden (48,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Sesudah dilakukan Aromaterapi Mawar

Skala Nyeri	f	%
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	16	45,7
Nyeri Sedang	18	51,4
Nyeri Berat	1	2,9
Total	35	100

Tabel 3 menunjukkan responden sesudah dilakukan aromaterapi mawar selama 3 kali perlakuan untuk mengurangi skala nyeri dismenore, sebagian besar

terjadi penurunan skala nyeri dengan kategori nyeri sedang 18 responden (51,4%).

Tabel 4. Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi Mawar Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah

Variabel	Aromaterapi Mawar (n = 35)			
	Mean	Beda Mean	SD	p-value
Skala nyeri dismenore sebelum diberikan aromaterapi mawar	3,46	0,89	0,561	0,000
Skala nyeri dismenore sesudah diberikan aromaterapi mawar	2,57		0,558	

Tabel 4 menunjukkan hasil uji Wilcoxon yaitu $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Ini menandakan, ada perbedaan yang cukup signifikan mengenai tingkatan nyeri

dismenore sebelum dengan sesudah diberi aromaterapi mawar pada remaja putri Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, responden dengan gangguan dismenore berada pada rentang usia 12-17 tahun. Hasil tersebut didukung dengan teori yang membuktikan bahwa kejadian dismenore disebabkan karena lebar rahim saat usia remaja akhir hingga dewasa awal belum terlalu lebar, hingga hormon prostaglandin yang cukup tinggi, kemudian juga disebabkan kinerja saraf rahim yang baik, sedemikian hingga rasa nyeri yang timbul lebih tinggi dibanding saat usia 30 tahun atau lebih (Ndoen & Djajanti, 2019).

Sebelum dilakukan aromaterapi mawar, sebagian besar memiliki skala nyeri dengan kategori nyeri berat sebanyak 17 responden (48,6%) dan nyeri sedang 17 responden (48,6%). Hasil ini sesuai dengan penelitian Ndeon & Djajanti (2019), yakni terdapat 13 responden dengan dismenore berkategori sedang, serta 2 responden dengan dismenore berat.

Dismenore ialah gangguan yang umumnya dialami wanita saat menstruasi. Dismenore bagi wanita ialah kondisi yang cukup menyiksa. Pada beberapa wanita, kondisi dismenore sangat mengganggu aktivitas. Kondisi dismenore bagi setiap

wanita memiliki tingkatan yang bervariasi, mulai yang ringan hingga berat. Pada sebagian wanita, kondisi dismenore berupa letih serta timbul rasa nyeri ringan. Tetapi pada sebagian wanita lain, kondisi dismenore dapat muncul dengan sangat sakit sehingga sebagian wanita menghentikan aktivitas (Salamun & Mentari, 2021).

Setelah dilakukan aromaterapi mawar selama 3 kali didapatkan hasil mayoritas skala nyeri yang dirasakan responden menurun, dengan rincian berkategori sedang sejumlah 18 responden (51,4%). Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian (Ndoen & Djajanti, 2019), yakni skala nyeri dengan kategori ringan 24 responden (69%), nyeri sedang 4 responden (11%), serta tidak merasakan nyeri 7 responden (20%). Hasil ini juga didukung hasil penelitian Sari dkk (2020), dimana minyak esensial bunga mawar memberi pengaruh bagi nyeri dismenore ($p\text{-value} = 0,000$), sebab aromaterapi bunga mawar memberikan ketenangan jasmani sekaligus rohani.

Hasil ini didukung oleh teori yang ditemukan Ndoen & Djajanti (2019), yakni

aromaterapi mawar memberi efek relaksasi, analgesik, serta antidepresi sehingga mampu menekan rasa nyeri menstruasi primer. Mempertimbangkan hasil dari penelitian Ndoen & Djajanti, didapat kesesuaian sesudah diberi aromaterapi mawar, Remaja Putri Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah merasakan berkurangnya nyeri haid yang dirasakan. Caiozzo *et al* (2019) mengungkap mekanisme saat penurunan rasa nyeri pada teori *Gate Control*. Pemberian *Interferential Current (IFC)* menyebabkan stimulasi pada serabut saraf tipe α dan β sebab nilai ambang keduanya berkategori rendah. Aktivitas yang intensif pada serabut saraf ini menyebabkan peningkatan aktivitas sel interneuron pada substansia gelatinosa yang berfungsi untuk menghambat rasa nyeri sekaligus menghentikan rangsangan nyeri menuju otak melalui sel transmisi.

Aromaterapi mawar dapat menurunkan tingkat nyeri haid dan haid yang tidak teratur sebab mengandung senyawa terpen, flavonoid, glikosida, antosianin, serta beta-sitronelol yang

SIMPULAN

Karakteristik remaja putri di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah memiliki usia 12-17 tahun dan mempunyai nyeri dismenore dengan skala nyeri yang berbeda-beda. Sebelum diberikan intervensi, responden dengan tingkatan nyeri berkategori sedang sejumlah 17 responden (48,6%), serta berkategori berat sejumlah 17 responden (48,6%).

Setelah diberikan intervensi, responden dengan tingkatan nyeri

berguna sebagai analgesik yang dapat menurunkan rasa nyeri saat dihirup dengan didukung suasana lingkungan yang nyaman (Ndoen & Djajanti, 2019).

Berdasarkan output uji Wilcoxon yaitu $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Ini menandakan, ada perbedaan yang cukup signifikan pada tingkatan nyeri dismenore sebelum dengan sesudah diberikan aromaterapi mawar pada remaja putri Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Sari dkk (2020), yakni ditemukan tingkat nyeri berbeda antara sebelum dengan sesudah diberi aromaterapi mawar. Perbedaan tersebut disebabkan beberapa faktor lain, meliputi usia, IMT, siklus haid, serta lama haid. Hasil ini didukung penelitian Ardela dkk (2017), yakni ada beda tingkat dismenore antara sebelum dengan sesudah diberi aromaterapi mawar. Aromaterapi bunga mawar ialah tindakan perawatan sekaligus penyembuhan rasa nyeri saat haid yang memanfaatkan wewangian bunga mawar. Aromaterapi mawar juga bermanfaat untuk melancarkan haid.

berkategori sedang sejumlah 18 responden (51,4%), serta berkategori berat sejumlah 16 responden (45,7%).

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menandakan H_0 ditolak. Dengan demikian, ada penurunan tingkatan nyeri dismenore bagi remaja putri antara sebelum dengan sesudah diberikan aromaterapi mawar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardela, M., Yuliwar, R., & Dewi, N. (2017). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Aromaterapi Bunga Mawar Terhadap Perubahan Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami Dysmenorrhea Primer Di Kecamatan Lowokwaru Malang. *Journal Nursing News*, XI(1), 31–37.
- Dr. Sandu Siyoto, SKM., M.Kes & M. Ali Sodik, M. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Elvira, M., & Tulkhair, A. (2018). Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi Sma Yang Mengalami Disminore. *Jurnal Iptek Terapan*, 2, 155–166.
- Evi Yunitasari, Riska Hediya Putri, A. D. L. (2020). Wellness and Healthy Magazine. *Journal Wellnes*, 2(February), 309–313. <https://wellnes.journalpress.id/wellnes>
- Hikmah, N., Amelia, C. R., & Ariani, D. (2018). Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri

- Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. *Journal Of Issues In Midwifery*, 2(2), 34–45. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2018.002.02.4>
- Indrawati, & Putriadi, D. (2019). Efektifitas Terapi Murottal Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putridi Sma Negeri 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 3(2), 32–38. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Meylani C. P. Ndoen, Cicilia Wahyu Djajanti, Y. K. (2019). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Kesehatann*, 6(2), 89–96.
- Salamun, S. A. A., & Mentari, M. (2021). Pengaruh Terapi Pijat Dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(2), 61–68. <https://doi.org/10.33867/jka.v7i2.218>
- Sari, R., Maternity, D., & Rosmiyati, R. (2020). Pengaruh pemberian aroma terapi bunga mawar terhadap tingkat nyeri dismenorea pada siswi SMA. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(2), 271–275. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i2.1820>
- V. J. Caiozzo, F. Haddad, S. Lee, M. Baker, W. P. and K. M. B., Burkhardt, H., Ph, R. O., Vogiatzis, G., Hernández, C., Prieze, L., Harker, M., O’Leary, P., Geometry, R., Analysis, G., Amato, G., Ciampi, L., Falchi, F., Gennaro, C., Ricci, E., Rota, S., Snoek, C., Lanz, O., Goos, G., ... Einschub, M. (2019). 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析. *Society*, 2(1), 1-19.