

**EDUKASI PELAKSANAAN AROMA TERAPI LAVENDER UNTUK
MENGURANGI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA
PERGURUAN ADVEN MEDAN TAHUN 2024**

Meiyana Sinaga, Desri Rosalina, Eritina Baene

STIKes Sehati

Coresponden : meyanasinaga87@gmail.com

ABSTRAK

Lavender merupakan salah satu tumbuhan yang seringkali digunakan bunganya untuk pembuatan aromaterapi. Kandungan utama yang dimiliki oleh lavender adalah linalylasetat dan inaloool yang dapat membuat efek relaksasi. Saat ini di Indonesia, aroma lavender banyak digunakan sebagai campuran the herbal, sabun mandi, produk kecantikan hingga minyak aromaterapi.

Aromaterapi lavender dapat mempengaruhi nyeri haid dengan cara menghambat transmit siimpulsnya nyeri keotak dan sumsum tulang belakang dengan mengaktifkan (menstimulasi) serabut non nisiseptif berdiameter besar untuk “menutup gerbang” serabut berdiameter kecil yang berperan dalam mentransmisikan nyeri.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender; Pelaksanaan; Disminorhoe

1. PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) dalam jurnal silviani ddk (2019) angka kejadian desminore cukup tinggi di seluruh dunia. Pada umumnya insidensi terjadinya disminore pada wanita muda antara 16,8-81% umumnya rata angka kejadian disminore di Negara-negara eropa terjadi pada 45-97% wanita. Negara yang mengalami desminore prevalensia desminore terendah di Bulgaria (8,8%), dan tertinggi mencapai 94% di Negara finlandia. Prevalensia desminore tertinggi sering di temui pada remaja wanita,yang di perkirakan antara 20-90%sekitar 15% remaja di laporkan mengalami disminore berat. Disminore di amerika serikat, dilakukan survey pada wanita 113 wanita di amerika serikat dan dinyatakan prevalensi sebanyak 29-44%, paling banyak usia 18-45tahun. Dismenorea diakui sebagai penyebab yang paling tidak sering ketidak hadiran

disekolah yang dialami oleh remaja putri. Prevalensi terjadinya disminore rata-rata di dunia lebih dari 51% perempuan di setiap Negara termasuk Indonesia dengan angka kejadian dismenore sekitar 64,25%.

Beberapa remaja wanita yang mengalami disminore/ nyeri menstruasi mengonsumsi obat penghilang rasa nyeri agar mereka tetap dapat melakukan aktivitas. Obat yang biasa mereka konsumsi adalah obat memiliki kinerja cepat dan simple. Obat sebenarnya benda asing yang masuk ke dalam tubuh karena obat merupakan senyawa kimia yang diproses secara sintesis. Akan tetapi obat yang dikonsumsi merupakan obat kimia yang mempunyai efek samping dalam tubuh manusia salah satunya organ ginjal. Jika obat-obatan kimia tersebut dikonsumsi secara terus menerus dalam jangka waktu cukup lama obat akan terserap ke dalam aliran darah dan tersaring di dalam ginjal. Sehingga hasil sisa obat tersebut terserap kembali ke dalam tubuh dan menumpuk yang akhirnya merusak ginjal. Oleh karena itu, minum obat penahan rasa sakit akan memperburuk aliran darah dan juga menurunkan suhu tubuh, sehingga menurunkan kekuatan kekebalan tubuh secara cepat.

Lavender merupakan salah satu tumbuhan yang seringkali digunakan bunganya untuk pembuatan aromaterapi. Kandungan utama yang dimiliki oleh lavender adalah linalylasetat dan linalool yang dapat membuat efek relaksasi saat ini di Indonesia, aroma lavender banyak digunakan sebagai campuran the herbal, sabun mandi, produk kecantikan hingga minyak aromaterapi. Berdasarkan uraian di atas penulis merasa perlu meneliti lebih lanjut tentang hal ini, penelitian literature review digunakan dengan memaiki beberapa literature yang melakukan penelitian terkait untuk mengetahui efektivitas penggunaan aroma terapi lavender dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis literature mengenai efektivitas penggunaan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi.

2. STUDI LITERATUR

2.1. Disminore

2.1.1. Pengertian Disminore

Dismenorea secara etimologi berasal dari bahasa Yunani kuno yaitu dysmenorrhea, “dys” artinya sulit, nyeri, abnormal, “meno” berarti bulan dan “rrhea” artinya aliran, sehingga dismenorea merupakan aliran menstruasi yang sulit atau aliran menstruasi yang mengalami nyeri. Nyeri haid (dismenorea) merupakan gangguan menstruasi yang umum dialami oleh wanita muda dengan keluhan utama nyeri yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari, nyeri terkadang muncul sebelum atau pada awal

menstruasi berlangsung. Nyeri haid merupakan gejala, bukan penyakit. Nyeri dapat bersifat kolik atau terus-menerus, hal ini timbul akibat kontraksi disritmik lapisan miometrium yang menimbulkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan hingga berat pada perut bagian bawah, daerah pinggang dan sisi medial paha.

Dismenore dapat merugikan kehidupan personal dari remaja putri dan membatasi sosial interaksi serta aktivitas belajar mereka. Sebuah studi penelitian yang telah dilakukan di Meksiko ditemukan dismenore berefek 65% pada aktivitas sehari-hari pelajar. Faktor karakteristik dari menstruasi yang membatasi aktivitas sehari-hari pelajar adalah kram perut dibagian bawah abdomen sebesar 93%, perut kembung sebesar 67%, mudah emosi 50%, depresi 48%, sakit pada payudara 45%, sakit pinggang 43%, gangguan gastrointestinal 26%, sakit kepala 24%, dan bengkak pada kaki 19%.

2.1.2. Klasifikasi Dan Patofisiologi Dismenorea

Ada 2 bagian dismenore yang dikelompokkan menjadi dismenore primer (esensial, intrinsic, idiopatik) dan dismenore sekunder (ekstrinsik, yang diperoleh, acquired). Dismenore primer yang masih bisa di tangani atau terjadi secara fisiologis dan dismenore sekunder yang biasanya sudah termasuk dalam hal patalogis.

Dismenore Primer

Dismenore primer ini merupakan salah satu proses alamiah atau suatu hal normal yang dialami pada saat menstruasi yang sebagian besar wanita usia subur mengalaminya. Hal ini dikarenakan kontraksi yang terjadi pada otot rahim yang berjalan secara intens intens.

Desminor Skunder

Dismenore spasmodik ini biasanya terjadi pada wanita usia subur baik dari usia muda atau usia yang telah lanjut. wanita yang mengalami dismenore spasmodik, tidak dapat melakukan aktivitas. Dismenore ini biasanya dirasakan dibagian bawah perut yang terjadi ketika sebelum menstruasi di mulai atau selama menstruasi berlangsung. Tanda dari dismenore spasmodik, diantaranya sebagai hal berikut :

- 1) Pingsan
- 2) Mual
- 3) Muntah

2.1.3. Faktor Resiko

Ada beberapa banyak hal yang menjadi faktor risiko terjadinya dismenore primer dan sekunder :

1. Faktor risiko Dismenore primer Berikut adalah beberapa faktor risiko Desmenore primer :
 - a. Usia saat mentruasi pertama kurang dari 12 tahun
 - b. Belum pernah melahirkan anak
 - c. Haid memanjang atau dalam waktu yang lama

- d. Merokok
- e. Kegemukan

2. Faktor risiko Dismenore sekunder Berikut adalah beberapa faktor risiko Dismenore sekunder :

- a. Endometriosis
- b. Penyakit radang panggul
- c. Kista ovarium

2.1.4. Pembagian Klinis Dismenore

Ada beberapa pembagian klinis dismenore menurut Manuaba (2010) yaitu:

- a. Ringan : berlangsung beberapa saat dan dapat melanjutkan kerjasehari-hari.
- b. Sedang : diperlukan obat penghilang meninggalkan pekerjaannya. rasa nyeri, anpa perlu
- c. Berat : perlu istirahat beberapa hari dan dapat disertai dengan sakit kepala, sakit pinggang, diare dan rasa tertekan.

2.2. Aromaterapi Lavender

Lavender merupakan bunga berwarna ungu kebiruan yang memiliki aroma khas dan lembut sehingga menjadikan rileks saat menghirup aroma jenis ini. Aroma terapi terfavorit adalah bau bunga lavender, kukan hanya di sukai tetapi juga karena mempunyai banyak manfaat ketika menghirupnya.

Minyak lavender memiliki banyak manfaat karena kehidupan di dalamnya. Dalam 100gm bunga lavender memiliki beberapa kandungan seperti : minyak esensial (1-3%), caphane (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,05%), linalool (26,12%), geranyl acetane (2,14%) dan caryhyllene (7,55%). Berdasarkan uraian diatas, kandungan utama bunga lavender adalah linaool linalyl asetat.

Aromaterapi lavender merupakan salah satu aromaterapi yang diperoleh dari proses distilasi bunga lavender dan terkenal dengan efek sedatif dan anti-neurodepresif yang dapat melemaskan serta mengendorkan kerja saraf dan otot serta mengoptimalkan gelombang alfa di otak yang kaitkan dengan kondisi rileks. Bila dibandingkan dengan jenis aromaterapi yang lainnya, aromaterapi lavender memiliki kelebihan dalam mempengaruhi kondisi fisik maupun psikis seseorang serta lebih mudah untuk didapatkan dengan harga yang relatif terjangkau.

2.2.1. Kandungan Aroma Terapi Lavender

Berdasarkan penelitian, dalam 100 gram bunga lavender *Lavandula angustifolia*) beberapa kandungan, seperti minyak esensial (1-3%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), beta-myrcene (5,33%), cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linalool (26,12%), borneol (1,21%), terpinine-4-ol (4,64%), linalyl acetate (26,32%),

geranyl acetate (2,14%), dan caryophyllene (7,55%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool7 (C₁₀H₁₈O).

2.2.2. Efek Aromaterapi Lavender

Jadi aromaterapi merupakan salah satu aromaterapi yang berfungsi sebagai penurunan tingkat kecemasan adalah aromaterapi lavender yang dapat mempengaruhi sistem limbik di otak manusia yang merupakan pusat emosi dan suasana hati untuk menghasilkan bahan neurohormon endorpin dan encephalin. Hormon ini merupakan hormon yang sifat mengatur rasa sakit dan ketegangan, sehingga aromaterapi ini dapat menjadi salah satu pilihan untuk mengurangi tingkat kecemasan, memberikan efek tenang dan relaksasi. Berikut kandungan serta efek Aromaterapi lavender :

- a. Linalool dan linalyl asaset sebagai sedative dan mempunyai efek anastesi local, linalool mempunyai efek anti bacterial dan anti fungsi.
- b. Cinole sebagai anti fungsi dan anti spasme
- c. Eugenol sebagai spasmolitik dan mempunyai efek untuk anatesi local.
- d. 1,8-cinolla. Alpha-pinema, beta-pinema, dan p-cymena berkhasiat anti fungsi
- e. Rossmarinic acid, 1-8hydroxycinnamic acid, betapiname sebagai antioksidasi.
- f. Coumarin dan coryophyllene axida mempunyai anti-inflamasi

2.2.3 Cara Kerja Aroma Terapi Lavender

Molekul-molekul aromaterapi yang dihirip akan memasuki hidung dan kemudian akan berhubungan dengan silia (rambut-rambut halus dilapisan sebelah dalam hidung). Bau di ubah oleh silia menjadi implus mencapai system limbik. System limbik adalah bagian otak yang di kaitkan suasana hati, emosi memori dan belajar. Selain itu, system limbik juga berhubungan dengan bagian yang mempengaruhi kelenjar lendir. Kelenjar ini memiliki fungsi penting dan iku mempengaruhi keseimbangan hormone dalam tubuh. Setelah di hantarkan ke limbah limbik, bau tersebut selanjutnya akan dikirim ke hipotalamus untuk di olah. Respon yang di hasilkan akan merangsang kerja system saraf otonom yang mengontrol gerakan involuter system pernapasan dan tekanan darah sehingga tumbuh keadaan rileks dan perasaan tenang. Selain itu, bau yang menyenangkan akan menstimulasi dan mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami.

2.2.4 Cara Menggunakan Aroma Terapi

Cara penggunaan aromaterapi sangat beragam. Aromaterapi adalah teknik perawatan tubuh dengan menggunakan atau memanfaatkan minyak atsiri (essential oil) yang berkhasiat, dapat dengan menghirup, mengompres, mengoleskan dikulit, merendam dan akan lebih efektif disertai dengan pijatan. Bahan yang digunakan adalah zat aktif yang diambil dari sari tumbuh – tumbuhan aromatik (ekstraksi dari bunga, batang

atau ranting, daun, akar, buah biji, dll) sehingga memberikan efek stimulasi atau relaksasi.

Cara penggunaan aromaterapi secara tidak langsung adalah inhalasi merupakan salah satu cara penggunaan metode aromaterapi yang paling cepat dan simpel. Aromaterapi masuk dari luar tubuh ke dalam tubuh dengan satu tahap mudah melewati paru Poltekkes Kemenkes Yogyakarta – paru dan dialirkan ke pembuluh darah melalui alveoli. Cara penggunaan aromaterapi secara langsung yaitu:

- a. Tissue, dengan meneteskan 1-5 tetes minyak esensial kemudian di hirup 5 – 10 menit.
- b. Steam, dengan meneteskan 1-5 tetes minyak esensial ke dalam alat steam atau penguapan yang sudah diisi air dan digunakan selama sekitar 10 menit.
- c. Penggunaan lilin aromaterapi sangat sederhana hanya dengan memilih lilin aromaterapi yang diinginkan kemudian nyalakan lilin di ruangan tertutup yang anda gunakan untuk beraktifitas atau sedang beristirahat. Waktu yang terbaik untuk menggunakan aromaterapi adalah malam hari sesaat sebelum tidur dan pagi hari. Saat lilin sudah dinyalakan dengan sendirinya wangi aromaterapi dari lilin akan menyebar diseluruh ruang, matikan setelah 1 jam dan anda akan mendapatkan manfaat saat menghirupnya. Menghirup aromaterapi pada 15-60 menit dapat mengalami penurunan tekanan darah dan ritme detak jantung, namun menghirup aromaterapi dalam waktu lebih dari 60 menit akan meningkatkan tekanan darah dan detak jantung, sehingga menghirup aromaterapi terlalu lama dapat meningkatkan rusaknya jantung secara perlahan. Aromaterapi bunga lavender dapat merangsang sensori, reseptor, dan pada akhirnya dapat mempengaruhi organ lainnya sehingga dapat efek kuat terhadap emosi karena aroma yang harum dan segar.

2.2.5 Jenis Dan Manfaat Aromaterapi

Rasa tenang timbul karena pemakaian aroma terapi mengandung minyak esensial, selain itu akan merangsang daerah yang disebut otak untuk memulihkan daya ingat, depresi mengurangi kecemasan dan stress. Banyak jenis tanaman yang bisa dijadikan untuk minyak atsiri aroma terapi yaitu:

- a. Lavender berfungsi sebagai peringan nyeri otot dan sakit kepala, menurunkan ketegangan, stress, membangkitkan kesehatan , kejang otot , serta digunakan untuk imunitas.
- b. Akar wangi berkhasiat menyegarkan dan melemaskan pikiran dan tubuh. Meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh, menstabilkan emosi, menenangkan emosi, menenangkan, dan membantu mengatasi stress.
- c. Cengkeh berfungsi meringankan nyeri, otot arthritis, mengatasi kegelisahan mental, dan memperkuat ingatan.
- d. Mawar berfungsi untuk anti depresan, meringankan stress serta memperbaharui kondisi kulit.

3. METODE

Kegiatan Edukasi Aroma Terapi Lavender Untuk Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Perguruan Adven Medan Tahun 2024 di laksanakan pada Hari Senin Tanggal 28 Juli 2024 di Ruang Kelas SMA Perguruan Adven, Jl. Veteran No. 34 gg. Buntut, Kec. Medan Timur, Kota Medan, Sumatera Utara.

Edukasi dilaksanakan Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Sekolah Tinggi Kesehatan SEHATI MEDAN” yang dihadiri 34 Peserta yang terdiri dari 30 Orang siswa kelas X dan kelas XI SMA Perguruan Adven Medan.

Kegiatan dilaksanakan dalam dua tahapan yaitu :

Tahap Pertama

Presentasi materi edukasi :

- Pemateri I : Aromaterapi Lavender sebagai salah satu intervensi untuk mengurangi nyeri pada Dismenorea
- Pemateri II : Manfaat Aroma Lavender
- Diskusi dan Tanya Jawab

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari pelaksanaan Edukasi Aroma Terapi Lavender Untuk Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Perguruan Adven Medan Tahun 2024 diperoleh hasil :

- Peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terkait Aromaterapi Lavender sebagai salah satu intervensi untuk mengurangi nyeri pada Dismenorea.
- Peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terkait Manfaat Aroma Lavender dibuktikan dengan hasil pretest – posttes



Pembahasan

- Aromaterapi Lavender dalam membantu nyeri dismenorhoe pada siswa yang ada di SMA Perguruan Adven Medan.
- Kesiapan siswa yang ada di SMA Perguruan Adven Medan dalam menggunakan Aromaterapi Lavender dalam membantu nyeri dismenorhoe.

5. SIMPULAN

Edukasi Aromaterapi Lavender sangat bermanfaat bagi semua pihak karena dapat membantu mengurangi nyeri dismenorhoe terutama untuk kesiapan siswa yang ada di SMA Perguruan Adven Medan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Fransiska Y. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Godean. *J Midwifery Heal Res.* 2023;1(2):35–45.
- Zelvia Barreto, Evy Ernawati FHP. Pengaruh Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri : Systematic Literatur Review. *J Indones Sehat.* 2023;2(2):82–92.
- Salsabila H, Indahwati L, Kusumaningtyas D. Literature Review: Efektivitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi. *J Issues Midwifery.* 2022;6(2):76–87.
- Wati YS, Ardini YD. Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lavender dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 10 Pekanbaru. *JOMIS (Journal Midwifery Sci.* 2021;5(1):42–51.
- Meinika H, Andriani L. Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. *J Media Kesehat.* 2022;15(1):64–75.