

KOMBINASI *COMBO ACUPRESSURE* DAN INHALASI AROMATERAPI LAVENDER MENURUNKAN INTENSITAS DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI

^KSomoyani¹, Dwi Purnamayanti¹, Diyana Yanti¹

¹Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar, Jl. Raya Puputan Renon 11 A Denpasar, Bali, Indonesia

Info Artikel:

Disubmit: 12-09-2023

Direvisi: 30-12-2023

Diterima: 20-01-2024

Dipublikasi: 30-06-2024

^KPenulis Korespondensi:

Email:

somoyaniketut@gmail.com

Kata kunci:

**Aromaterapi Lavender,
Combo Acupressure,
Dismenorea Primer,
Remaja Putri**

DOI: 10.47539/gk.v16i1.435

ABSTRAK

Dismenorea primer merupakan masalah ginekologi yaitu nyeri haid tanpa adanya kelainan alat genitalia. Banyak remaja putri yang mengalami dismenorea primer hingga ke tahap mengganggu bahkan menghentikan aktifitas. Umumnya upaya yang digunakan remaja putri adalah mengkonsumsi analgetik (obat pereda nyeri) untuk mengurangnya, namun hal tersebut tidak baik bila dikonsumsi jangka panjang. Terapi kombinasi inhalasi aromaterapi lavender dan *combo acupressure* bisa menjadi solusi untuk mengurangi dismenorea primer karena dapat meningkatkan kadar hormon endorfin sehingga menurunkan intensitas nyeri. Selain itu terapi kombinasi tersebut aman dan tidak memiliki efek samping. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektifitas pemberian terapi kombinasi inhalasi aromaterapi lavender dengan *combo acupressure* terhadap intensitas dismenorea primer pada remaja putri. Desain penelitian ini adalah *Quasi Experimental* dengan rancangan penelitian *Non-randomized pretest and posttest control group design*. Jumlah sampel sebanyak 48 remaja putri yang ditentukan berdasarkan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *Mann Whitney* untuk membandingkan hasil antara kelompok perlakuan (remaja putri yang diberikan terapi kombinasi inhalasi aromaterapi lavender dan *combo acupressure*) dan kelompok control (remaja putri yang diberikan terapi kombinasi inhalasi aromaterapi aquabidest dan *combo acupressure*), serta menggunakan uji *Wilcoxon* untuk membandingkan hasil pretest dan posttest di setiap kelompok. Pada uji *Man Whitney p value* sebesar $0,003 < 0,05$ berarti terapi inhalasi aromaterapi lavender dengan *combo acupressure* lebih efektif dalam pengurangan intensitas dismenorea primer. Hasil analisis ini menjelaskan bahwa terapi kombinasi inhalasi aromaterapi lavender dengan *combo acupressure* lebih efektif menurunkan intensitas dismenorea primer pada remaja putri dibandingkan terapi kombinasi inhalasi aromaterapi aquabidest (tanpa aromaterapi lavender) dengan *combo acupressure*. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kombinasi antara inhalasi aromaterapi lavender dengan *combo acupressure* menimbulkan efek yang lebih maksimal untuk menurunkan intensitas dismenorea primer.

ABSTRACT

Primary dysmenorrhoea is a gynecological problem, namely menstrual pain without any abnormalities in the genital organs. Many adolescent girls experience primary dysmenorrhoea to the point where it becomes disruptive and even stops activities. Generally, the effort used by

teenage girls is to consume analgesics (pain relievers) to reduce it, but this is not good if consumed long term. A combination therapy of lavender aromatherapy inhalation and acupressure combo can be a solution to minimize primary dysmenorrhoea because it can increase endorphin hormone levels, thereby reducing pain intensity. This combination therapy is also safe and has no side effects. This study aimed to determine the effectiveness of providing combination therapy of lavender aromatherapy inhalation with combo acupressure on the intensity of primary dysmenorrhoea in adolescent girls. The research design was Qast Experimental with a non-randomized pretest and posttest control group design. The sample size was 48 teenage girls using a purposive sampling technique. Data was analyzed using the Man-Whitney test to compare the results of the treatment group and the control group, and the Wilcoxon test was used to compare the results of the pretest and posttest in each group. In the Man Whitney test, the p-value of $0,003 < 0,05$ means that lavender aromatherapy inhalation with combo acupressure is more effective in reducing the intensity of primary dysmenorrhea in adolescent girls than aquabidest aromatherapy with combo acupressure. The results of this study prove that the combination of lavender aromatherapy inhalation with the acupressure combo produces a maximum effect in reducing the intensity of primary dysmenorrhoea.

Keywords: Adolescent girl, Aromatherapy Lavender, Combo Acupressure, Primary Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa yang biasa terjadi di rentang umur 11-20 tahun. Pubertas pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi atau haid. Beberapa remaja putri merasakan nyeri haid disetiap siklus menstruasinya (Wardani et al., 2021). Nyeri haid tanpa adanya kelainan pada alat genitalia disebut dengan dismenorea primer. Skala dari dismenorea primer bervariasi, dari yang hanya berupa rasa tidak nyaman sampai rasa sakit yang mampu menghentikan aktivitas (Wardani et al., 2021).

World Health Organization (WHO) mencatat prevalensi kejadian dismenorea di seluruh dunia sangatlah tinggi, rata-rata menunjukkan lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenorea. Di Indonesia sendiri prevalensi kejadian dismenorea menunjukkan penderita dismenorea mencapai 60-70% wanita dari seluruh Indonesia, sedangkan angka kejadian dismenorea tipe primer di Indonesia sebesar 54,89%, dan angka kejadian dismenorea tipe sekunder sebesar 45,11% (Lail, 2019). Di Indonesia jumlah dismenorea sebanyak 64,25% yang mana 54,89% mengalami dismenorea primer dan 9.36% dismenorea sekunder (Rachmawati & Safriana, 2020), kemudian prevalensi dismenorea di Bali sebanyak 74,42% wanita mengalami dismenorea (Silaen & Ani, 2019).

Terapi farmasikologi dan non-farmakologis tersedia untuk dismenorea, dengan terapi farmasikologi termasuk obat antinflamasi nonsteroid seperti asam mefenamat, naproxen, dan ibuprofen dapat menurunkan skala dismenorea primer, namun terapi tersebut tidak baik untuk jangka panjang (Sarwono, 2020). Terapi non farmasikologi menjadi pilihan yang tepat karena aman dilakukan dalam jangka panjang. Adapun terapi non farmakologi yang efektif menurunkan skala dismenorea primer adalah terapi *acupressure* dan aromaterapi.

Terapi *acupressure* merupakan teknik menekan titik-titik tertentu pada tubuh untuk menghilangkan gejala-gejala yang berhubungan dengan penyakit yang sedang dialami. Terapi *acupressure* mampu menurunkan skala dismenorea primer dengan meningkatkan produksi hormon endorphen di otak (Kristina et al., 2021). Efek penekanan pada titik-titik ini dapat merangsang sistem endokrin untuk meningkatkan kadar endorphen dalam darah yang dibutuhkan oleh tubuh untuk mengurangi atau menurunkan sensasi nyeri (Siyamti et al., 2021). Pada penelitian yang dilakukan oleh Sari & Usman, 2021 telah membuktikan pada penelitiannya bahwa terapi *acupressure* efektif digunakan untuk menurunkan tingkat dismenorea primer pada siswi di SMA Nasional (Sari & Usman, 2021). Mulyani et al., 2021 melaporkan bahwa kelompok intervensi yang diberikan *combo acupressure* mengalami penurunan intensitas dismenorea primer dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Aromaterapi merupakan suatu bentuk pengobatan alternatif menggunakan bahan tanaman volatil, banyak dikenal dalam bentuk minyak esensial dan berbagai macam bentuk lain yang bertujuan untuk mengatur fungsi kognitif, mood, dan kesehatan (Mokoginta et al., 2020), sehingga aromaterapi dapat diartikan sebagai suatu cara perawatan tubuh atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (*essential oil*) (Idaningsih & Oktarini, 2020). Aromaterapi dari jenis ekstrak tanaman seperti bunga, daun, kayu, akar tanaman, kulit kayu, dan bagian-bagian lain dari tanaman dengan cara pembuatan yang berbeda-beda dengan cara penggunaan dan fungsinya masing-masing (Mokoginta et al., 2020). Aroma terapi juga banyak digunakan dalam studi klinis karena mudah digunakan, berefek cepat, dan hampir tidak memiliki efek samping (Kwon et al., 2020). Pengaruh zaman menyebabkan penggunaan aromaterapi menjadi lebih praktis yaitu menggunakan *diffuser* untuk mengubah *essential oil* menjadi uap agar lebih mudah dihirup dan diserap tubuh. Pemilihan merek *essential oil* juga berpengaruh dalam menentukan efek yang diberikan setelah melakukan inhalasi aromaterapi. *Essential oil* yang bagus adalah *essential oil* murni tanpa campuran alkohol didalamnya. Salah satu merek *essential oil* yang bagus dan banyak digemari oleh masyarakat adalah Young Living karena produknya bersertifikat "*seed to seal*" juga sudah memenuhi persyaratan "*pure 100%*" serta produk young living berkualitas organik tanpa campuran alkohol (Young Living, 2023)

Aroma bunga lavender merupakan aromaterapi yang memiliki kandungan utama *linaly asetan* dan *linalool*. Dengan menghirup aroma lavender dapat menyebabkan gelombang - gelombang alfa dan hormon endorphen meningkat sehingga akan membantu merilekskan pikiran yang mengakibatkan penurunan skala nyeri. Berdasarkan hasil penelitian Nuraeni & Nurholipah, 2021 terhadap mahasiswi tingkat II di STIKes YPIB Majalengka menunjukkan terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri haid (dismenorea primer) setelah diberikan intervensi. Penelitian Mokoginta et al., 2020 juga membuktikan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan skala dismenorea primer pada siswi SMA N 1 Kotamabagu.

Pemberian terapi inhalasi aromaterapi lavender dan *combo acupressure* sama-sama berfungsi untuk meningkatkan hormon endorphen dalam tubuh untuk menurunkan skala nyeri dismenorea primer.

Banyak penelitian yang membahas mengenai efektifitas pemberian aromaterapi lavender terhadap intensitas dismenorea primer ataupun efektifitas pemberian terapi *combo acupressure* terhadap dismenorea primer tetapi masih sedikit penelitian yang mengkombinasikan kedua teknik komplementer ini. Untuk memperkuat data dan untuk menambahkan informasi, peneliti telah melakukan studi pendahuluan. Hasil studi pendahuluan yang penulis lakukan pada bulan Oktober 2022 pada 12 remaja putri anggota STT Dwi Tunggal Banjar Kuwub Dajan Rurung-Mula menunjukkan bahwa dari 12 remaja putri ada 9 yang mengalami dismenorea primer pada saat menstruasi. Berdasarkan latar belakang tersebut, penting untuk remaja putri mengetahui cara mengatasi dismenorea primer yang aman untuk jangka panjang tanpa efek samping yang merugikan, karenanya peneliti ingin mengevaluasi efektifitas pemberian terapi kombinasi inhalasi aromaterapi lavender dengan *combo acupressure* terhadap intensitas dismenorea primer pada remaja putri sebagai tujuan penelitian ini, sehingga dapat memberikan solusi permasalahan remaja putri dalam mengatasi keluhan dismenorea primer yang dirasakan dengan cara yang aman untuk jangka panjang,

METODE

Desain penelitian ini adalah *Quasi Experimental* dengan *Non-randomized pretest and posttest control group design*. Jumlah sampel sebanyak 48 remaja putri yang mengalami dismenorea primer pada hari pertama menstruasi dengan teknik *purposive sampling*. Anggota putri STT Dwi Tunggal adalah 83 orang, dari jumlah tersebut 54 diantaranya memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah merupakan anggota aktif STT Dwi Tunggal berusia ≥ 17 tahun, siklus menstruasi teratur, mengalami dismenorea primer saat menstruasi dan memiliki *smartphone* sedangkan kriteria eksklusinya adalah sampel mengalami obesitas ($IMT \geq 27$), sampel yang saat penelitian mengonsumsi analgetik (obat antinyeri), sampel pernah di diagnosa atau memiliki riwayat penyakit ginekologi seperti dismenorea sekunder seperti radang panggul atau PID (*Pelvic Inflammatory Disease*), kanker serviks, endometriosis. Kriteria diatas digunakan sebagai acuan untuk menentukan sampel maka peneliti menentukan 48 orang sebagai sampel berdasarkan pertimbangan peneliti yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Sampel sebanyak 48 orang ini selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan, peneliti/enumerator memberikan intervensi yaitu berupa terapi kombinasi inhalasi aromaterapi lavender menggunakan difuser dengan lama pemberian 15 menit serta dilakukan terapi *combo acupressure* yaitu penekanan pada titik hegu LI 4 (titik antara ibu jari dan jari telunjuk) serta pada titik sanyinjiao SP6 (4 jari atau 3 cun diatas mata kaki), masing-masing titik dilakukan penekanan sebanyak 30 kali putaran searah dengan jarum jam, sedangkan kelompok kontrol peneliti/enumerator memberikan intervensi berupa terapi kombinasi inhalasi tanpa aromaterapi (aquabidest) menggunakan diffuser dengan lama pemberian 15 menit serta dilakukan terapi *combo acupressure* yaitu penekanan pada titik hegu LI4 (titik antara ibu jari dan jari telunjuk) serta pada titik sanyinjiao SP6 (4 jari atau 3 cun diatas mata kaki), masing-masing titik

dilakukan penekanan sebanyak 30 kali putaran searah dengan jarum jam. Analisis yang digunakan pada masing-masing kelompok adalah menggunakan uji *Wilcoxon* karena data berdistribusi tidak normal. Analisis yang digunakan untuk mengetahui efektifitas dari intervensi yang diberikan antara kedua kelompok adalah uji *Man Whitney*.

HASIL

Penelitian dilakukan mulai bulan Februari 2023 yang diawali dengan melakukan studi untuk memperkuat data dan menambah informasi tentang responden yang dicari. Hasil studi pendahuluan menunjukkan adanya banyak kejadian dismenorea primer yang dialami oleh remaja putri yaitu dari 12 orang remaja putri yang diwawancarai 9 diantaranya mengatakan mengalami dismenorea primer. Proposal penelitian lalu disusun dan diselesaikan pada bulan Februari 2023 dan setelah diterbitkannya *ethical clearance* serta surat izin penelitian maka peneliti mulai melakukan penelitian pada tanggal 17 Maret 2023. Adapun kegiatan pertama yang dilakukan adalah menjaring responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dengan melakukan wawancara langsung ke rumah remaja putri dengan alat pengumpulan data yaitu kuesioner penjarangan responden dan didapatkan 56 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, dari 56 responden ini peneliti memilih 48 orang sebagai responden. Hasil pengumpulan data tersebut menunjukkan beberapa karakteristik yang terdapat pada subjek penelitian.

Analisis univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menganalisis setiap variabel hasil penelitian.

Tabel 1 Karakteristik responden remaja putri di STT Dwi Tunggal

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
USIA		
<i>Middle adolescent</i> (14-17 tahun)	6	12,5
<i>Late adolescent</i> (18-24 tahun)	42	87,5
MENARCHEE		
9 Tahun	2	4,2
10 Tahun	5	10,4
11 Tahun	6	12,5
12 Tahun	16	33,3
13 Tahun	10	20,8
14 Tahun	9	18,8
IMT		
<i>Ideal/Normal</i> (17-23 kg/m ²)	43	89,6
<i>Overweight /Gemuk</i> (23-27 kg/m ²)	5	10,4
Total	48	100

Berdasarkan Tabel 1 sebagian besar responden berusia 18-24 tahun atau berada dalam kategori tahapan usia remaja akhir yaitu sebanyak 42 orang (87,5%), sebagian besar responden menarache pada usia 12 tahun yaitu sebanyak 16 orang (33,3%) dan sebagian besar responden memiliki IMT yang normal yaitu sebanyak 43 orang (89,6%).

Analisis bivariat

Analisis bivariat adalah analisis untuk mengetahui interaksi dua variabel yaitu secara komparatif.

Tabel 2 Hasil uji *shapiro wilk* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Kelompok	Df	Nilai <i>p</i>	Keterangan
Perlakuan			
Nilai nyeri <i>pretest</i>	24	0,039	Tidak Normal
Nilai nyeri <i>posttest</i>	24	0,049	Tidak Normal
Kontrol			
Nilai nyeri <i>pretest</i>	24	0,009	Tidak Normal
Nilai nyeri <i>posttest</i>	24	0,028	Tidak Normal

Hasil uji normalitas data dengan *Shapiro Wilk* didapatkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Dengan nilai signifikansi < 0,05, sehingga analisis selanjutnya yaitu menggunakan uji non parametrik *Mann Whitney*. Untuk mengetahui analisis data perbedaan intensitas dismenorea primer sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok akan digunakan uji non parametrik *Wilcoxon* sehingga data disajikan dalam bentuk nilai minimal, nilai maksimal dan nilai median.

Tabel 3 Perbedaan intensitas dismenorea primer sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan

Intensitas Dismenorea Primer	Frekuensi (Pretest)	Frekuensi (Posttest)	Frekuensi Total (f)	Persentase (%)
0	-	1	1	2,00
1	-	1	1	2,00
2	2	6	8	16,8
3	5	9	14	29,2
4	3	2	5	10,4
5	9	5	14	29,2
6	5	-	5	10,4
7	-	-	0	0,00
Total	24	24	48	100

Tabel 3 menjelaskan intensitas dismenorea primer sebelum dan sesudah diberikan terapi kombinasi inhalasi aromaterapi lavender dengan *combo acupressure*. Sebelum intervensi, responden yang merasakan dismenorea primer dengan skala 0 dan 1 tidak ada, skala 2 sebanyak 2 orang, skala 3 sebanyak 5 orang, skala 4 sebanyak 3 orang, skala 5 sebanyak 9 orang dan skala 6 sebanyak 5 orang. Bila dikategorikan menurut skala nyeri maka responden yang merasakan nyeri ringan (1-3) sebanyak 7 orang, nyeri sedang (skala 4-6) sebanyak 17 orang serta tidak ada responden yang merasakan nyeri berat (skala 7-10) dan tidak ada responden yang merasakan tidak nyeri (skala 0).

Setelah intervensi, responden yang merasakan dismenorea primer skala 0 sebanyak 1 orang, skala 1 sebanyak 1 orang, skala 2 sebanyak 6 orang, skala 3 sebanyak 9 orang, skala 4 sebanyak 2 orang, skala 5 sebanyak 5 orang. Bila dikategorikan menurut skala nyeri maka responden yang merasakan nyeri ringan (skala 1-3) sebanyak 16 orang, nyeri sedang (skala 4-6) sebanyak 7 orang, serta ada 1 orang yang tidak merasakan nyeri (skala 0) dan tidak ada responden yang merasakan nyeri berat (skala 7-10).

Tabel 4 Hasil analisis intensitas dismenorea primer pada kelompok perlakuan

Intenistas Dismenorea Primer	Min	Max	Median	N	Nilai Z	P value
Pretest Perlakuan	2	6	5,00	Negative Rank	21 ^a	
Postest Perlakuan	0	5	3,00	Positive Rank	0 ^b	-4.136 ^b
				Ties	3 ^c	0,000
				Total	24	

Tabel 4 menjelaskan bahwa hasil uji *Wilcoxon* terdapat perubahan nilai intensitas dismenorea primer sebelum dan sesudah diberikan intervensi yaitu inhalasi lavender dengan *combo acupressure*. Terdapat perbedaan nilai *minimum* pada *pretest* dan *postest* yaitu pada *pretest* nilai *minimumnya* adalah 2 dan saat *postest* nilai *minimumnya* adalah 0. Nilai *maximum* juga terdapat perubahan yaitu, pada *pretest* nilai *maximumnya* 6 dan saat *postest* nilai *maximumnya* menjadi 5. Nilai *median* pada saat *pretest* adalah 5,00 sedangkan saat *postest* adalah 3,00.

Hasil analisis *bivariat* menggunakan *Wilcoxon* didapatkan nilai Z sebesar -4.136^b dan nilai *p value* 0,000 ($\alpha = <0,05$) artinya terdapat perbedaan bermakna pada intensitas dismenorea primer ketika sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan. Nilai probabilitas *p value* $<0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menjelaskan bahwa pemberian terapi kombinasi inhalasi aromaterapi lavender dengan *combo acupressure* efektif menurunkan intensitas dismenorea primer pada remaja putri.

Tabel 5 Perbedaan intensitas dismenorea primer sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol

Intensitas Dismenorea Primer	Frekuensi (Pretest)	Frekuensi (Postest)	Frekuensi Total (f)	Persentase(%)
0	-	1	1	2,0
1	-	-	0	0,00
2	-	-	0	0,00
3	5	6	11	23,0
4	7	7	14	29,1
5	7	5	12	25,0
6	4	4	8	16,7
7	1	1	2	4,2
Total	24	24	48	100

Tabel 5 menjelaskan perbedaan intensitas dismenorea primer sebelum dan sesudah diberikan terapi kombinasi inhalasi tanpa aromaterapi (*aquabidest*) dengan *combo acupressure*. Sebelum intervensi, responden yang merasakan dismenorea primer skala 0-2 tidak ada, skala 3 sebanyak 5 orang, skala 4 sebanyak 7 orang, skala 5 sebanyak 7 orang, skala 6 sebanyak 4 orang dan skala 7 sebanyak 1 orang. Bila dikategorikan menurut skala nyeri maka responden yang merasakan nyeri ringan (skala 1-3) sebanyak 5 orang, nyeri sedang (skala 4-6) sebanyak 18 orang dan nyeri berat (skala 7-10) sebanyak 1 orang serta tidak ada yang merasakan tidak nyeri (skala 0).

Sesudah intervensi, responden yang merasakan dismenorea primer skala 0 sebanyak 1 orang, skala 1-2 tidak ada, skala 3 sebanyak 6 orang, skala 4 sebanyak 7 orang, skala 5 sebanyak 5 orang, skala 6 sebanyak 4 orang, dan skala 7 sebanyak 1 orang. Bila dikategorikan menurut skala nyeri maka responden yang merasakan nyeri ringan (skala 1-3) sebanyak 6 orang, nyeri sedang (skala 4-6) sebanyak 16 orang, nyeri berat (skala 7-10) sebanyak 1 orang serta ada 1 orang yang merasakan tidak nyeri (skala 0).

Tabel 6 Hasil analisis intensitas dismenorea primer pada kelompok kontrol

Intenistas Dismenorea Primer	Min	Max	Median		N	Nilai Z	P value
Pretest Kontrol	3	7	4,50	Negative Rank	12 ^a		
Posttest Kontrol	0	7	4,00	Positive Rank	7 ^b	-850 ^b	0,395
				Ties	5 ^c		
				Total	24		

Tabel 6 menjelaskan bahwa hasil uji *Wilcoxon* terdapat perubahan nilai intensitas dismenorea primer sebelum dan sesudah diberikan intervensi yaitu inhalasi aromaterapi aquabidest dengan *combo acupressure* pada kelompok kontrol. Terdapat perbedaan nilai *minimum* pada *pretest* dan *posttest* yaitu pada *pretest* nilai *minimumnya* adalah 3 dan saat *posttest* nilai *minimumnya* adalah 0. Nilai *maximum* juga menunjukkan perubahan yaitu, pada *pretest* nilai *maximumnya* 7 dan saat *posttest* nilai *maximumnya* menjadi 7. Nilai *median* pada saat *pretest* adalah 4,50 sedangkan saat *posttest* adalah 4,00.

Hasil analisis *bivariat* menggunakan *Wilcoxon* didapatkan nilai Z sebesar -850^b dan nilai *p value* 0,395 ($\alpha = >0,05$) yang menunjukkan terdapat perbedaan bermakna pada intensitas dismenorea primer ketika sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan. Nilai probabilitas *p value* $>0,05$ yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini menjelaskan pemberian terapi kombinasi inhalasi tanpa aromaterapi (aquabidest) dengan *combo acupressure* kurang efektif menurunkan intensitas dismenorea primer.

Tabel 7 Hasil Analisis Intensitas Dismenorea Primer pada Remaja Putri antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Intensitas Dismenorea Primer	N	Mean Rank	Sum of Rank	Nilai Z	Nilai p value
Kelompok Perlakuan	24	30,38	729,00		
Kelompok Kontrol	24	18,63	447,00	-2980 ^b	0,003

Tabel 7 menjelaskan bahwa hasil uji *Man Whitney* terdapat perubahan nilai intensitas dismenorea primer yang diberikan intervensi yaitu inhalasi aromaterapi lavender dengan *combo acupressure* pada kelompok perlakuan dan inhalasi aquabidest dengan *combo acupressure*. Nilai selisih *mean rank* atau selisih rata-rata peringkatnya sebesar 11,75 dan nilai selisih *sum of rank* atau selisih jumlah peringkatnya sebesar 282.

Hasil analisis *bivariat* menggunakan *Man Whitney* didapatkan nilai Z sebesar -2.980^b dan nilai *p value* 0,003 ($\alpha = <0,05$) yang menunjukkan terdapat perbedaan bermakna pada intensitas dismenorea primer sesudah diberikan intervensi baik pada kelompok perlakuan ataupun kelompok kontrol. Nilai probabilitas *p value* $<0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan terjadi pemberian terapi kombinasi inhalasi aromaterapi lavender dengan *combo acupressure* lebih efektif menurunkan intensitas dismenorea primer dari pada pemberian terapi kombinasi inhalasi aquabides dengan *combo acupressure*.

BAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan usia, menarche dan IMT

Penyebab dari dismenorea primer adalah karena terjadinya peningkatan atau produksi yang tidak seimbang dari prostaglandin endometrium selama menstruasi. Prostaglandin akan meningkatkan tonus uteri, kontraksi sehingga timbul rasa sakit (Sarwono, 2020). Ada beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab dismenorea primer, tiga diantaranya adalah usia, menarche dan IMT. Pertama, pengoptimalan organ reproduksi sangat dipengaruhi oleh usia, kedua adalah menarche, remaja yang mengalami menarche dini (>12 tahun) lebih berisiko mengalami dismenorea primer. IMT menjadi faktor terakhir yang diteliti pada penelitian ini, karena IMT berkaitan dengan status gizi yang menyebabkan kondisi anemia dan obesitas yang berpengaruh pada kejadian dismenorea primer pada remaja putri (Widiyanto & Lieskusumastuti, 2020).

Hasil analisis data menjelaskan bahwa remaja putri di STT Dwi Tunggal yang mengalami dismenorea primer adalah pada tahapan usia remaja pertengahan (14-17 tahun) sebanyak 6 orang dan tahapan usia remaja akhir (18-24 tahun) sebanyak 42 orang. Pada tahap ini remaja putri mengalami perubahan fisik dan masih mengalami pubertas yang dipengaruhi oleh aktifitas hormonal. Remaja usia <25 tahun terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat, yang akhirnya timbul rasa sakit ketika menstruasi atau disebut juga dismenorea primer. Remaja putri umur <25 tahun sangat rentan mengalami stress ditambah lagi pengelolaan stres yang kurang bagus, hal ini juga mempengaruhi hormon esterogen, progesteron dan prostaglandin menjadi meningkat sehingga menyebabkan terjadinya dismenorea primer yang dapat mengganggu aktivitas (Romlah & Agustin, 2020).

Dikaitkan dengan karakteristik responden dimana sebagian besar responden mengalami menarche pada usia normal yaitu antara usia 12-14 tahun yaitu sebanyak 35 orang sedangkan remaja yang mengalami menarche dini yaitu usia <12 tahun sebanyak 13 orang. Usia menarche yang terlalu dini (<12 tahun) berisiko tinggi mengalami dismenorea primer. Remaja yang mengalami menarche dini, alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan leher rahim masih sempit, sehingga timbul rasa sakit saat menstruasi. Menarche dini menyebabkan terjadi peningkatan hormon yaitu estrogen dan progesteron. Hormon progesteron yang tinggi dapat meningkatkan sintesis prostaglandin pada endometrium. Prostaglandin yang tinggi mengakibatkan nyeri menstruasi semakin berat, sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Hamzah & Hamzah, 2021 di SMA N 1 Lolak, 94,1 % siswi yang mengalami menarche dini (<12 tahun) mengalami dismenorea primer setiap bulannya.

Penelitian ini menjelaskan remaja putri yang mengalami dismenorea primer dengan status gizi normal sebanyak 43 orang dan status gizi berlebih atau *overweight* sebanyak 5 orang. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nuraini et al., 2021 yakni, remaja yang memiliki status gizi lebih mempunyai peluang terjadi dismenorea primer 5,508 kali dibandingkan dengan yang berstatus gizi normal. Status gizi berlebih dapat mengakibatkan dismenorea primer karena terjadinya jaringan lemak berlebih yang dapat menyebabkan hiperplasia pembuluh darah (terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak) pada organ reproduksi remaja, sehingga darah yang seharusnya keluar pada proses menstruasi terganggu. Faktor lainnya yaitu karena remaja putri dengan IMT berlebih memiliki asam lemak berlebih pula yang dapat mengganggu metabolisme progesteron pada fase luteal akibatnya kadar prostaglandin meningkat yang memicu terjadinya dismenorea.

Intensitas dismenorea primer pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan

Berdasarkan hasil penelitian pada 24 remaja putri yang diberikan terapi kombinasi inhalasi aromaterapi lavender dengan *combo acupressure* diperoleh, sebelum intervensi skala dismenorea primer rentang pada skala 2-7, dimana yang mengalami nyeri ringan (skala 1-3) sebanyak 7 orang, nyeri sedang (skala 4-6) sebanyak 17 orang dengan nilai *minimal* 2, *maximal* 6 dan *median* 5,00. Skala dismenorea primer responden setelah intervensi menjadi antara rentang 0-5, dimana yang tidak merasakan nyeri (skala 0) sebanyak 1 orang, nyeri ringan (skala 1-3) sebanyak 16 orang, nyeri sedang (skala 4-6) sebanyak 7 orang dengan nilai *minimum* 0, nilai *maximum* 5 dan nilai *median* 3,00. Berdasarkan data diatas berarti ada penurunan intensitas dismenorea primer yang terjadi. Hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai $Z -4.136^b$ dan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$) artinya terapi kombinasi inhalasi aromaterapi lavender dengan *combo acupressure* efektif menurunkan intensitas dismenorea primer pada remaja putri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yunianingrum et al., 2018, tentang pengaruh kompres hangat dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di pondok pesantren An Salafiyah dan Pondok Pesantren Ash-Sholihah Slamen, didapatkan hasil bahwa kelompok intervensi dengan aromaterapi lavender mengalami penurunan intensitas dismenorea lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok intervensi yang diberikan kompres hangat. Menurut Nurak & Lerik, 2020 pemberian inhalasi aromaterapi lavender dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang dapat mengurangi bahkan menghilangkan rasa sakit alami sedangkan hormon serotonin dapat merilekskan dan meningkatkan *mood*, menjadi lebih rileks dan lebih tenang.

Menurut Zulia et al., 2017 penekanan pada titik *Hegu LI4* dapat memberikan asupan energi pada organ reproduksi dan meredakan nyeri secara umum. Penekanan pada titik *Sanyinjiao SP6* berfungsi untuk memperkuat limpa, mengembalikan keseimbangan *yin* pada hati dan ginjal sehingga hal tersebut

dapat memperkuat pasokan darah dan memperlancar peredaran darah. Kombinasi pemberian inhalasi aromaterapi lavender dengan *acupressure* titik *hegu LI4* dan *sanyinjiao SP6* atau disebut juga dengan *combo acupressure* yang diberikan kepada remaja putri diharapkan dapat mengurangi intensitas dismenorea primer. Pemberian inhalasi aromaterapi lavender dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang dapat mengurangi bahkan menghilangkan rasa sakit alami sedangkan hormon serotonin dapat merilekskan meningkatkan *mood*, menjadi lebih rileks dan lebih tenang (Young Living, 2023). *Combo acupressure* berfungsi untuk meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh dan diharapkan dapat menurunkan dismenorea yang dirasakan (Panggabean, 2019). Kombinasi dari dua teknik ini dapat menstimulasi peningkatan kadar endorfin dalam tubuh sehingga dapat mengatasi dismenorea secara lebih maksimal.

Intensitas dismenorea primer pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol

Hasil penelitian pada 24 remaja putri yang diberikan terapi kombinasi inhalasi tanpa aromaterapi (aquabidest) dengan *combo acupressure* diperoleh, sebelum intervensi skala dismenorea primer rentang pada skala 3-7, dimana yang mengalami nyeri ringan (skala 1-3) sebanyak 5 orang, nyeri sedang (skala 4-6) sebanyak 18 orang, nyeri sedang (skala 7-10) sebanyak 1 orang dengan nilai minimal 3, maksimal 7 dan median 4,50. Skala dismenorea primer responden setelah intervensi menjadi antara rentang 0-7, dimana yang tidak merasakan nyeri (skala 0) sebanyak 1 orang, nyeri ringan (skala 1-3) sebanyak 7 orang, nyeri sedang (skala 4-6) sebanyak 16 orang, nyeri berat (7-10) sebanyak 1 orang dengan nilai minimum 0, nilai maximum 7 dan nilai median 4,00. Berdasarkan data diatas hanya sedikit responden yang merasakan penurunan intensitas dismenorea primer setelah diberikan intervensi. Hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai $Z = -850^b$ dan nilai $p \text{ value } 0,395$ ($p > 0,05$) artinya terapi kombinasi inhalasi tanpa aromaterapi (aquabidest) dengan *combo acupressure* kurang efektif menurunkan intensitas dismenorea primer pada remaja putri.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Mulyani et al., 2021 bertujuan untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri haid primer sebelum dan sesudah dilakukan *combo acupressure* pada remaja di SMA N 3 Singaraja sebanyak 27 responden didapatkan hasil setelah diberikan *combo acupressure*, intensitas nyeri haid primer menurun dibandingkan dengan sebelum diberikan intervensi. Menurut Rahmawati et al., 2019 menyatakan bahwa efek penekanan titik *acupressure* ini juga terkait dengan dampaknya terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh dan begitu dipicu menggunakan teknik *acupressure* akan mengintruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan menjadi analgesik alami terhadap rasa nyeri yang sedang dirasakan saat dismenorea primer.

Intensitas dismenorea primer pada remaja putri antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Berdasarkan hasil penelitian kepada 48 remaja putri, pada kelompok perlakuan intensitas

dismenorea primer setelah diberikan intervensi terapi kombinasi inhalasi aromaterapi lavender dengan *combo acupressure*, responden mengalami penurunan intensitas dismenorea primer dari nyeri sedang ke nyeri ringan, sedangkan pada kelompok kontrol setelah diberikan intervensi yaitu terapi kombinasi inhalasi aquabidest dengan *combo acupressure* hanya terdapat sedikit penurunan intensitas dismenorea primer yaitu dari 18 orang yang merasakan nyeri sedang sebelum intervensi menjadi 16 orang setelah intervensi dan ada satu orang yang merasakan nyeri berat serta hanya satu orang saja yang tidak merasakan nyeri.

Hasil uji *Man Whitney* dengan nilai $Z -2980b$ dan nilai *p value* 0,003 ($p < 0,05$) artinya terapi kombinasi inhalasi aromaterapi lavender dengan *combo acupressure* lebih efektif menurunkan intensitas dismenorea primer pada remaja putri dibandingkan terapi kombinasi inhalasi aquabidest dengan *combo acupressure*. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nuraeni & Nurholipah, 2021 terhadap mahasiswi tingkat II di STIKes YPIB Majalengka menunjukkan terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri haid (dismenorea) setelah diberikan intervensi. Hasil ini diperkuat dengan penelitian Aprilia (2021) remaja putri yang diberikan *combo acupressure* mengalami penurunan intensitas dismenorea primer dibandingkan dengan remaja putri yang tidak diberikan perlakuan. Sehingga dengan mengkombinasikan kedua Teknik komplementer ini usaha untuk mengurangi nyeri dismenorea primer dapat membuahkan hasil lebih optimal.

SIMPULAN

Terapi kombinasi inhalasi aromaterapi lavender dengan *combo acupressure* efektif dalam menurunkan intensitas dismenorea primer pada remaja putri, sedangkan terapi kombinasi inhalasi aromaterapi aquabidest (tanpa aromaterapi lavender) dengan *combo acupressure* kurang efektif dalam menurunkan intensitas dismenorea primer pada remaja putri. Pemberian terapi kombinasi inhalasi aromaterapi lavender dengan *combo acupressure* lebih efektif menurunkan intensitas dismenorea primer pada remaja putri dari pada pemberian terapi kombinasi inhalasi aquabidest dengan *combo acupressure*.

RUJUKAN

- Agustini, R. (2019). Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas VII SMP N 3 Gamping Yogyakarta. *Skripsi. Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Aprilia, M. (2021). Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Primer Sebelum dan Sesudah Dilakukan Combo Acupressure pada Remaja Putri di SMA 3 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar*.
- Fanda. (2019). Applies Relaxation Techique of Lavender Aromatherapy to Client Post Sectio Ceasarea With Pain. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*.
- Hamzah, S., & B, H. (2021). Faktor-faktor yang Berhibungan dengan Kejadian Dismenorea pada Siswi SMA N 1 Lolak. *PREPORTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5 No 2, 804-813*.

- Idaningsih, A., & Oktarini, F. (2020). Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 55.
- Kwon, S., Ahn, I., & Jeon, H. (2020). Can Aromatherapy Make People Feel Better Throughout Exercise? *Int J Environ Res Public Health*, 1-17.
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 88-95.
- Mokoginta, F., Jama, F., & Padhila, N. I. (2020). Lilin Aromaterapi Lavender dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer. *Window of Nursing Journal*, 113-122. doi:10.33096/won.v1i2.309
- Nuraini, S., Yasmin, S. S., & Evi, F. (2021). Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stres dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *J. Sains Kes*, 3 no 3.
- Nurak, M. A., Lerik, M. D., Tibuludji, P., Muntasir, M., & Refli, R. (2020). Effectiveness of Lavender (*Lavandula angustifolia*) and Jasmine (*Jasminum officinale*) Aromatherapy on The Intensity of Dysmenorrhea in Student of Faculty of Public Health, Universitas Nusa Cendana, Kupang. *Journal Of Maternal and Child Health*, 5(3), 429-435.
- Penggabean, N. S. (2019). Pengaruh Acupressure Terhadap Dismenorea Pada Remaja Di SMP Swasta Islam Terpadu Siti Hajar Medan. *Jurnal Obsetrika Scienta*.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo* (Vol. Edisi 4). Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Rachmawati, A., & et al. (2020). Efektifitas Endorphin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia: Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 3(3), 15-22.
- Rahmawati, D. T., Situmorang, R. B., & Yulianti, S. (Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional). 2019. *Pengaruh Akupresur terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea*, 4(2), 9. Retrieved from <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i2.12>. 3
- Rejeki, S. (2019). Gambaran Tingkat Stres dan Karakteristik Remaja Putri dengan Kejadian Dismenorea Primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 50. Retrieved from <https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.5.0-55>
- Rina, N., & Arin, N. (2021). Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi Tingkat II STIKes YPIB Majalengka. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5 No 1.
- Romlah, S. N., & Agustin, M. M. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea pada Siswa Kelas XI Jurusan Keperawatan di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang The Determinant Factors of To The Incidence of Dysminorrhea in Studenst of Class XI Nursing Departemen of Siti Novi. *Prosiding Senantias*.
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan (JKK)*, 17 no 2.
- Silaen, R. M., Ani, L. S., & Putri, W. C. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea dan Karakteristiknya pada Remaja Putri di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8 (11), 1-6.
- Siyamti, D., Adimayanti, E., & Windayanti, H. (2021). Acupressure to Reduce Dysmenorrhea in Adolescents. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 1-6.
- Tyas, J. K., Ina, A. A., & Tjondronegoro, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao terhadap Skala Dismenorea. *Jurnal Kesehatan*, 7(1).

- Widiyanto, A., Lieskusumastuti, A. D., & Sab'ngantun. (2020). Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan Dismenorea. *Journal of Health Research*, 3 No 2, 131-141.
- Yunianingrum, E., Widyastuti, Y., & Margono, M. (2018). The Effect of Warm Compress and Aromatherapy Lavender to Decreasing Pain On Primary Dysmenorrhea. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 1(2), 40-49.
- Zulia, A., & Esti, R. H. (2018). Acupressure Efektifitas Mengatasi Dismenorea. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*.