

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Penelitian

Penelitian ini berjudul Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Godean. Responden yang diambil pada penelitian ini adalah Remaja putri yang mengalami dismenore usia 15-17 tahun kelas XI MIPA 2, XI MIPA 4 dan IPS 2. Pengambilan data dimulai pada tanggal 30 November 2022 diawali dengan observasi pada tiap kelas untuk mendapatkan data remaja putri yang mengalami nyeri dismenore. Kemudian remaja putri yang mengalami nyeri tersebut diberikan kuesioner sebagian dalam bentuk hardfile dengan menjawab pertanyaan, sebagian lagi menjawab pertanyaan menggunakan link <https://forms.gle/sTEUDQVYxesqzvAp6>.

Perbedaan pemberian kuesioner ini dikarenakan pada sebagian kelas tidak dapat diganggu pembelajaran nya karena sedang UAS sehingga menggunakan link untuk menjawab kuesioner nya. Setelah didapatkan hasil sesuai kriteria, responden dikumpulkan menjadi satu di aula sebelah kiri setelah gerbang masuk pintu sekolah untuk di berikan *Informed Consent* dan juga persetujuan menjadi responden. Responden dikumpulkan di aula bertujuan agar tidak mengganggu kegiatan belajar yang lain dan dapat menjelaskan secara rinci diruangan khusus.

Tahap pelaksanaan untuk pemberian aromaterapi lavender selama 2 hari yang dilakukan dengan nyeri dikontrol setiap hari sesudah intervensi dengan pemantauan melalui daring (*Whatsapp*). Data dari lembar ceklist aromaterapi lavender yang telah dikumpul, kemudian dientry dalam bentuk master data kemudian dianalisis dengan bantuan komputer (SPSS).

2. Karakteristik Responden

Table 4.1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Intervensi	
	n (21)	f (%)
Usia		
Remaja awal (12-14 tahun)	0	0
Remaja Tengah (15-17 tahun)	21	100%
Remaja akhir (18-21 tahun)	0	0
Menarche		
Normal 12-14 tahun	14	66,7 %
< 12 tahun	7	33,3 %
Lama menstruasi		
< 3 hari	0	0
3 – 7 hari	18	85,7 %
> 7 hari	3	14,3%
Siklus Menstruasi		
21-35	21	100%
<21->35	0	0
Kelainan organ reproduksi		
Ada	0	0
Tidak ada	21	100%
Obat pereda nyeri		
Menggunakan	0	0
Tidak menggunakan	21	100%
Alergi/tidak menyukai lavender		
Ada	0	0
Tidak	21	100%
Stress		
Ada	16	76,2%
Tidak	5	23,8%

Sumber : Peneliti, 2022

Berdasarkan table 4.1 dapat diketahui bahwa dari 21 responden Remaja Putri di SMA Negeri 1 Godean, didominasi oleh siswi berumur 15-17 tahun dalam kategori remaja tengah, sedangkan menarche atau haid pertama lebih banyak pada umur dalam rentang 12-14 tahun berjumlah 14 siswi (66,7%), lama menstruasi yang dialami paling banyak adalah 3-7 hari yaitu sebanyak 18 siswi (85,7%), siklus menstruasi pada responden dalam kategori normal yaitu 21-35 hari, tidak ada kelainan organ reproduksi dan semua responden tidak memiliki alergi lavender dan tidak menggunakan obat pereda nyeri.

3. Distribusi Silang Karakteristik Responden

Table 4.2 Distribusi Silang Karakteristik Responden

Karakteristik	Pre test			Post Test		
	Nyeri Dismenore					
	Ringan	Sedang	Berat	Ringan	Sedang	Berat
Menarche						
>12		10	4	9	5	
<12		4	3	3	4	
Lama Menstruasi						
<3 hari						
3-7 hari		12	6	11	7	
>7hari		2	1	1	2	
Stress						
Ada		12	4	8	8	
Tidak		5	0	4	1	

Sumber : Peneliti,2022

Berdasarkan hasil distribusi silang karakteristik responden, responden yang menarche >12 tahun prevalensi terbanyak mengalami nyeri sedang sebanyak 10 responden kemudian turun menjadi nyeri ringan sebanyak 9 responden. Untuk menarche yang <12 tahun mengalami nyeri sedang sebanyak 4 responden kemudian turun menjadi nyeri ringan sebanyak 3 responden setelah diberikan aromaterapi lavender. Lama menstruasi 3-7 hari di dominasi pada nyeri sedang sebanyak 12 responden kemudian turun ke nyeri ringan sebanyak 11 responden. Lama menstruasi > 7 hari didominasi mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 2 responden kemudian turun menjadi nyeri ringan sebanyak 1 responden setelah diberikan aromaterapi lavender. Kemudian dari 21 responden 16 diantaranya mengeluh mengalami stres akibat tugas sekolah, UTS dan UAS, setelah diberikan aromaterapi lavender angka nyeri turun menjadi nyeri ringan sebanyak 8 responden.

4. Analisis Deskriptif Penurunan Nyeri Dismenore

Table 4.3 Analisis Deskriptif Penurunan Nyeri Dismenore

Nyeri Dismenore		Frekuensi	%
Pretest	Ringan	0	0
	Sedang	15	71,4%
	Berat	6	28,6%
Posttest	Ringan	12	57,1%
	Sedang	9	42,9 %
	Berat	0	0

Sumber : Peneliti, 2022

Berdasarkan table 4.3 dapat diketahui bahwa dari 21 responden Remaja Putri di SMA Negeri 1 Godean hasil *pre test* penilaian nyeri dismenore sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender sebagian besar remaja putri mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 15 orang (71.4%), kemudian turun menjadi nyeri ringan sebanyak 12 responden setelah diberikan aromaterapi lavender.

5. Analisis Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender

Table 4.4 Analisis Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender

Nyeri Dismenore	Intervensi	SD	<i>P-Value</i>
<i>Pre Test</i>			
Mean	5.9048		
Median	6	1.22085	0.000*
Range	4-8		
<i>Post Test</i>			
Mean	3.2857		
Median	3	1.23056	0.000*
Range	1-4		

Shapiro Wilk* *Paired Sample T-test*

Berdasarkan table 4.2 diketahui bahwa nilai rata-rata *Pre Test* sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah 6 (5,9) berada di rentang nilai (4-8), setelah diberikan aromterapi terdapat penurunan nyeri berada pada rata-rata 3 (3,2) dengan rentang nilai (1-4).

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara fisik maupun mental. Dikutip dari jurnal Sari, 2016, masa remaja dibagi menjadi 3 tahapan yaitu, remaja awal (*Early adolescent*) (12-14 tahun) merupakan fase awal pubertas, remaja pertengahan (*Middle adolescent*) (15-17 tahun) merupakan fase perubahan-perubahan yang sangat pesat dan mencapai puncaknya, remaja akhir (*Late adolescent*) (18-21 tahun), pada masa ini fisik telah berkembang secara maksimal dan telah memiliki kemampuan berpikir yang matang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari 21 responden termasuk kedalam remaja tengah yang berarti pada masa ini telah terjadi banyak perubahan baik fisik maupun psikologi. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja bahwa remaja putri mengalami menstruasi, yang mana menstruasi merupakan kondisi fisiologis yang dialami oleh wanita.

Menstruasi merupakan periode normal perdarahan teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah matang dan berfungsi (Maharani et al., 2016). Menstruasi pertama adalah menarche ditandai dengan meningkatnya hormon FSH dan LH menyebabkan peningkatan proliferasi sel serta laju sekresi pertumbuhan sel. Menarche normal pada wanita adalah 12-14 tahun (Sholihah et al., 2022). Menurut penelitian yang dilakukan Soesilowati & Annisa, 2016 menunjukkan bahwa menarche dini berpengaruh terhadap kejadian nyeri dismenore primer dengan hasil penelitian siswi yang mengalami dismenore primer sebanyak 62.7% responden dengan riwayat usia menarche ≤ 11 dan 33,3% responden dengan riwayat usia menarche > 11 tahun. Menarche dini adalah menstruasi pertama dengan usia lebih cepat atau awal dari biasanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia menarche responden < 12 tahun sebanyak 7 responden dan sebanyak 14 responden mengalami menarche normal. Menarche dini merupakan salah satu faktor resiko terjadinya dismenore primer karna ketidaksiapan fisik dapat

menimbulkan masalah bagi remaja terutama nyeri pada saat menstruasi akibat kurang matangnya organ reproduksi.

Pada saat menstruasi wanita akan mengalami perdarahan yang terjadi kira-kira 3-7 hari, sekitar 40 ml darah akan dikeluarkan, tetapi terdapat beberapa kejadian wanita mengalami pengeluaran darah lebih banyak dan lama menstruasi lebih lama (>7hari), semakin lama periode menstruasi maka semakin lama uterus berkontraksi sehingga menghasilkan prostaglandin yang lebih banyak, hal inilah yang menimbulkan rasa nyeri, kontraksi uterus yang terus menerus juga dapat menimbulkan suplai darah keuterus terhenti atau berkurang sehingga mengakibatkan terjadinya dismenore. Pada jurnal penelitian yang dilakukan Kusniyanto & Suiyarti, 2019 menunjukkan bahwa wanita dengan periode menstruasi lebih lama dapat meningkatkan kejadian dismenorea Primer. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa perempuan dengan periode menstruasi lama, volume perdarahan banyak serta siklus menstruasi tidak teratur memiliki resiko mengalami dismenore (Fabiana Meijon Fadul, 2019). Dari hasil data yang didapat diperoleh sebanyak 18 responden yang lama menstruasinya 3-7 hari dan sebanyak 3 responden lama menstruasinya >7 hari.

Berdasarkan siklus menstruasi, siklus normal terjadi setiap 28 hari, berkisar dari 21 hingga 35 hari. Siklus menstruasi yang tidak normal terjadi < 21 atau > 35 hari. Dari hasil penelitian yang dilakukan terdapat 21 responden yang mengalami nyeri dismenore dengan siklus menstruasi normal yaitu 21-35 hari. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alexandro et al., 2020 bahwa tidak terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian nyeri menstruasi dengan nilai $p > 0,05$.

Nyeri dismenore dapat dihindari dengan melakukan aktivitas olahraga karena latihan olahraga mampu meningkatkan produksi *endorphin* (penghilang rasa sakit alami tubuh), meningkatkan kadar *serotonin*. Membiasakan olahraga ringan dan aktivitas fisik secara teratur pada saat sebelum dan selama menstruasi dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang. Dari

hasil penelitian yang dilakukan dengan responden diketahui bahwa responden jarang melakukan olahraga kecuali pada saat jam pelajaran olahraga hal inilah yang menjadi salah satu terjadinya dismenore.

Faktor penyebab dismenore selanjutnya yaitu stres, dimana keadaan stres akan menyebabkan produksi hormon kortisol dan prostaglandin meningkat pada tubuh. Hormon ini menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan sehingga mengakibatkan nyeri dismenore. Selain itu, hormon adrenalin juga meningkat dan menyebabkan bagian otot termasuk otot rahim menjadi tegang sehingga menyebabkan nyeri saat menstruasi. Dari hasil penelitian yang dilakukan sebanyak 16 responden mengalami stres ringan karena tugas yang banyak, UTS dan UAS, dan rasa capek karena kegiatan belajar serta kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini menjadi salah satu faktor lain penyebab terjadinya nyeri dismenore.

Dari hasil penelitian diperoleh data bahwa stres berpengaruh terhadap proses terjadinya dismenore yang ditunjukkan dari data sebanyak 16 (76,19%) responden mengalami stres yang terbagi menjadi 12 (75%) responden mengalami dismenore sedang dan sebanyak 4 (25%) responden mengalami dismenore berat. Stres yang dialami oleh responden mengalami penurunan setelah diberikan aromaterapi. Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan Lamtiar et al., 2021 menunjukkan bahwa hasil korelasi sedang antara stres dengan dismenore dan nilai koefisien korelasi $r = 0,495$ ($p = 0,000$) dengan keterangan semakin tinggi skor stres maka semakin tinggi pula skor dismenore yang dialami.

2. Analisis Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri SMA Negeri 1 Godean.

Dismenore merupakan nyeri pada saat terjadinya menstruasi. Dismenore dibagi menjadi 2 yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore disebabkan oleh meningkatnya hormon prostaglandin atau PGF2 alfa, yang menyebabkan menurunnya aliran sirkulasi darah ke myometrium dan menyebabkan kontraksi pada uterus. Peningkatan kadar prostaglandin di

endometrium terjadi saat perubahan dari fase proliferasi ke fase sekresi kemudian peningkatan prostaglandin lebih lanjut terjadi pada saat pelepasan endometrium atau menstruasi (Prawiroharjo, 2011).

Munculnya dismenore pada remaja berpengaruh terhadap produktivitas khususnya pada proses pembelajaran. Menurut Prawiroharjo, 2011 wanita pada saat mengalami dismenore sulit beraktivitas secara normal. Hal ini juga sependapat dengan penelitian Sut, 2021 dalam *Complementary Therapies In Clinical Practice*, mengatakan bahwa wanita saat dismenore susah untuk berkonsentrasi belajar serta dapat mempengaruhi ketidaknyamanan dalam belajar.

Nyeri Dismenore yang dialami 21 responden terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi, hal ini sesuai dengan teori Nuraeni dan Nurholipah (2021) bahwa nyeri menstruasi merupakan nyeri didaerah perut menjalar ke pinggang bagian bawah yang mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan haid dan dapat bertahan selama 24-36 jam, meskipun pada umumnya berlangsung 24 jam pertama saat terjadi perdarahan menstruasi (Nuraeni & Nurholipah, 2021).

Hasil penelitian berdasarkan skor *pre test*, intensitas nyeri sebelum diberikan Aromaterapi Lavender pada 21 responden remaja putri SMA Negeri 1 Godean didapatkan hasil bahwa sebagian besar mengalami nyeri dismenore intensitas sedang yaitu sebanyak 15 orang (71.4%) dengan skala nyeri sedang (4 – 6) yaitu terasa nyeri pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, aktivitas sedikit terganggu dan konsentrasi belajar terganggu, sedangkan 6 siswi mengalami nyeri berat terkontrol (28,6%) dengan skala nyeri (7 – 10) yaitu terasa nyeri dan kram berat pada perut bagian bawah sampai menyebar ke pinggang, paha atau punggung, merasa pusing dan mual, badan lemas dan aktivitas terganggu.

Setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender, hasil *post test* menunjukkan bahwa dari 6 (28,6%) responden yang mengalami nyeri berat turun menjadi nyeri sedang, kemudian dari 15 responden (71,4%) yang mengalami nyeri sedang turun menjadi nyeri ringan sebanyak 12 responden

(57,1%) setelah diberikan aromaterapi lavender. Terdapat 3 (14,3%) responden yang tidak mengalami penurunan nyeri dismenore setelah diberikan aromaterapi lavender. Berdasarkan analisis dari karakteristik responden pada item lama menstruasi ketiga responden tersebut memiliki riwayat lama menstruasi >7 hari, menarche <12 tahun, hal ini sesuai dengan jurnal penelitian yang dilakukan Kusniyanto & Suiyarti, 2019 yang menunjukkan bahwa wanita dengan periode menstruasi lebih lama dapat meningkatkan kejadian dismenore primer. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa perempuan dengan periode menstruasi lama, volume perdarahan banyak serta siklus menstruasi tidak teratur memiliki resiko mengalami dismenore (Fabiana Meijon Fadul, 2019), hal ini menunjukkan bahwa lama menstruasi berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore menggunakan aromaterapi lavender.

Berdasarkan hasil penelitian pada analisis pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri dismenore diperoleh bahwa pada pre test mean sebesar 5,90, median 6 (4-8) dengan SD 1,22, sedangkan pada skor post test mean sebesar 3,28, median 3 (1-4) dengan SD 1,23. Hasil uji paired sample t-test, diperoleh hasil p-value sebesar 0,000. Yang berarti bahwa p-value < 0,05, ini menunjukkan bahwa ada perbedaan secara signifikan intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender yang dilihat dari penurunan intensitas nyeri yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian aromaterapi terhadap nyeri dismenore primer pada remaja putri SMA Negeri 1 Godean.

Pemberian aromaterapi lavender terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore. Mayoritas responden setelah diberikan aromaterapi lavender merasakan relaks dan tenang, sehingga persepsi terhadap nyeri akan menurun. Hal ini sesuai dengan pendapat Nuraeni dan Nurholipah mengatakan bahwa salah satu kandungan yang terdapat pada minyak lavender adalah antibiotika (*linalool* 26,12%) yang berperan sebagai efek relaksasi dan antidepresan (*linalyl acetate* 26,32). dibuktikan dapat mengurangi kecemasan dan menurunkan sensasi nyeri.

Minyak lavender berkhasiat memberikan ketenangan, rasa nyaman dan mengurangi stress (*sedatif*), *antispasmodik*, *analgesik*, *antiseptik*. Pemberian aromaterapi lavender ini merupakan salah satu upaya untuk merelaksasikan diri. Aromaterapi dapat mempengaruhi sistem di otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati atau mood, dan memori untuk menghasilkan bahan *neurohormon endorphin* dan *encephalon*, yang bersifat sebagai penghilang rasa sakit dan *serotonin* yang berefek menghilangkan ketegangan atau stres serta kecemasan menghadapi persalinan (Hidayati, 2019).

Minyak lavender yang digunakan secara inhalasi akan memasuki hidung dan pesan ini akan memasuki pusat emosi di dalam sistem limbic dan selanjutnya akan mengantarkan pesan balik ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan tersebut akan dikonversikan menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia yaitu endorphin yang dapat menjadikan perasaan rileks dan tenang. Pemberian aromaterapi lavender dapat meningkatkan kerja syaraf parasimpatis dan meningkatkan ketenangan dalam waktu minimal 10 menit. Dengan demikian aromaterapi secara inhalasi akan mempengaruhi reaksi emosi terhadap nyeri melalui manipulasi sistem *limbic* yang diatur untuk menghasilkan perasaan rileks (Hidayati, 2019).

Dari beberapa penelitian sejenis diatas dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian sesuai dengan hasil penelitian lain yang membuktikan bahwa aromaterapi lavender merupakan salah satu alternative non-farmakologi yang efektif untuk menurunkan nyeri dismenore. Sesuai dengan hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri SMA Negeri 1 Godean.