



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025 Page 7394-7406

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh *Massage* Aromaterapi Minyak Zaitun Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi D3 Kebidanan di Institut Kesehatan Helvetia Medan Tahun 2023

Debby Pratiwi^{1✉}, Marlina², Elya Rosa Br. Sembiring³, Julina br Sembiring⁴

Institut Kesehatan Helvetia Medan

Email: rayhanprabu06@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Pendahuluan: Menurut *World Health Organization* (WHO) menyatakan 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenorrhea*. Berdasarkan data dari berbagai negara, angka kejadian *dismenorrhea* didunia cukup tinggi. Salah satu aromaterapy untuk mengurangi rasa nyeri haid (*dismenorrhea*) yaitu aromaterapy minyak zaitun. Tujuan: mengetahui pengaruh *massage* aromaterapi minyak zaitun terhadap nyeri haid pada mahasiswi D3 Kebidanan di Institut Kesehatan Helvetia Medan tahun 2023. Metode: Penelitian menggunakan metode *quasy experiment* dengan rancangan *one group pretest and posttest without control*. Populasi penelitian ini adalah remaja putri Prodi D3 Kebidanan Tingkat I yang mengalami nyeri haid hari 1-3 di Institut Kesehatan Helvetia Medan sebanyak 10 orang, Sampel menggunakan *total sampling* sebanyak 10 responden. Analisa data menggunakan uji *paired t-test* dengan membandingkan antara sebelum perlakuan (*pre-test*) dengan sesudah perlakuan (*post-test*). Hasil: Hasil penelitian menunjukkan pengukuran pengaruh *massage* aromaterapi minyak zaitun terhadap nyeri haid dari 10 responden pada *pre test* diperoleh nilai rata-rata 5.40, SD 1.350, SE 0,427 sedangkan *post test* nilai rata-rata 2.40, SD 1.265, SE 0,400. Hasil uji *Paired Sample T Test* pada variabel nyeri haid pada remaja putri sebelum dan sesudah perlakuan diperoleh nilai $p(0,00 < 0,05)$. Kesimpulan: adanya pengaruh *massage* aromaterapi minyak zaitun terhadap nyeri haid pada mahasiswi D3 Kebidanan di Institut Kesehatan Helvetia Medan tahun 2023.

Kata Kunci: *Massage, Aromaterapi, Minyak Zaitun, Nyeri Haid*

Abstract

Introduction: According to the World Health Organization (WHO) states that 1,769,425 people (90%) of women experience dysmenorrhea. Based on data from various countries, the incidence of dysmenorrhea in the world is quite high. One of the aromatherapy to reduce menstrual pain (dysmenorhea) is olive oil aromatherapy. Objective: to determine the effect of olive oil aromatherapy massage on menstrual pain in first-level D3 midwifery students at the Helvetia Health Institute Medan in 2023. Method: The study used a quasy experiment method with a one group pretest and posttest design without control. The population of this study were 10 female adolescents of D3 Midwifery Study Program who experienced menstrual pain on days 1-3 at the Helvetia Health Institute Medan. The sample used a total sampling of 10 respondents. Data analysis used paired t-test by comparing before treatment (pre-test) and after treatment (post-test). The Result: The results showed that measuring the effect of olive oil aromatherapy massage on menstrual pain from 10 respondents in the pre test obtained an average value of 5.40, SD 1.350, SE 0.427 while the post test average value was 2.40, SD 1.265, SE 0.400. The results of the Paired Sample T Test on the menstrual pain variable in young women before and after treatment obtained a p value (0.00 <0.05). Conclusion: The conclusion of this study shows that there is an effect of olive oil aromatherapy massage on menstrual pain in female d3 Midwifery level I at the Helvetia Health Institute Medan in 2023.

Keywords: *Massage, Aromatherapy, Olive Oil, Menstrual Pain*

PENDAHULUAN

Seorang wanita merupakan anugerah terindah yang diberikan kepercayaan dan keistimewaan oleh Sang Pencipta untuk menjadikan dunia ini semakin ramai. Sejatinya, kodrat seorang wanita yang tidak bisa dilakukan laki-laki hanyalah menstruasi, mengandung, melahirkan dan menyusui. Setiap wanita akan mengalami menstruasi untuk memperbaiki karakter yang baik dan mampu melakukan sesama manusia dengan kasih sayang. Namun setiap menstruasi ada gejala-gejala yang akan dialami.

Masa remaja dimulai dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yaitu pada umur 11-20 tahun yang ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer meliputi pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, perubahan fisik, emosi dan psikis. Pada remaja putri akan mengalami masa menstruasi. Saat haid, tak jarang mengalami berbagai gangguan menstruasi seperti *dismenorrhea* primer (Anita Asmara; Meita Dhamayanti 2017).

Nyeri haid biasanya sangat menyiksa bagi perempuan. Banyak diantara mereka tidak bisa bangun dari tempat tidur atau mengalami kesulitan berjalan, tidak jarang yang mengalami penderitaan sehingga tidak dapat mengerjakan apapun. Remaja putri yang

mengalami nyeri haid, biasanya harus beristirahat, sehingga sangat mempengaruhi aktivitasnya sehari-hari dan berdampak pada kinerja atau produktivitas remaja tersebut. Nyeri terasa pada daerah perut bagian bawah hingga menyebar kesekitar punggung dan paha bagian dalam. Adakalanya jika nyeri haid tidak diatasi maka akan disertai dengan mual, pusing, lelah, diare, pingsan dan kelabilan emosi (Dzia 2021).

Sifat rasa nyeri bervariasi mulai dari ringan hingga berat, rasa nyeri yang dirasakan berupa kejang yang berjangkit-jangkit pada perut bagian bawah hingga menyebar kearah pinggang dan paha. Hal ini dikarenakan secara alami tubuhnya memiliki kadar prostaglandin yang lebih tinggi sehingga terjadinya kejang pada otot rahim (Imayani 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenorrhea*. Berdasarkan data dari berbagai negara, angka kejadian *dismenorrhea* didunia cukup tinggi. Diperkirakan 50% dari seluruh wanita didunia menderita *dismenorrhea* dalam sebuah siklus menstruasi. Pasien melaporkan nyeri saat haid, dimana sebanyak 12% nyeri haid sudah parah, 37% nyeri haid sedang, dan 49 % nyeri haid masing ringan (Di et al. 2021).

Di Asia prevalensi kejadian *dismenorrhea* cukup tinggi, di Taiwan prevalensi wanita penderita *dismenorrhea* sebesar 75,2 %. Di Amerika Serikat, 14-52 % remaja tidak masuk sekolah karena *dismenorrhea*. Lima puluh tiga persen Australia mengalami penurunan aktivitas di sekolah, olahraga dan sosial karena *dismenorrhea* dan 24% pekerja perempuan remaja harus absen tiap bulan karena *dismenorrhea* (Erika and Hasibuan 2022).

Nyeri haid menyebabkan terhambatnya pekerjaan pada sekitar 34-50 % wanita, 40% absen dari sekolah disebabkan oleh *dismenorrhea* (Nugraha 2021). Menurut laporan tahunan di Amerika Serikat, *dismenorrhea* menyebabkan hilangnya sekitar 600 juta jam kerja atau dua juta dolar setiap tahunnya dan mengurangi kualitas kinerja wanita (Side and Bidding 2016). Prevalensi *dismenorrhea* yang tinggi juga ditunjukkan pada studi di China, yaitu 92,4 % subyek menderita *dismenorrhea* ringan-berat yang berdampak pada aktifitas mereka, 39,9 % harus absen dari sekolah dan 49,8 % menggunakan analgetik 1-6 kali per siklus (Nanda Intan Habibah, Wawan 2019).

Berdasarkan data departemen kesehatan RI angka kejadian *dismenorrhea* di Indonesia sebesar 64,52% yang terdiri dari 54,98% *Dismenore* primer dan 9,36% *Dismenore* sekunder (Mathematics 2016b). Prevalensi *Dismenore* primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-70% dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat (Kinesti et al. 2021).

Hasil dari RISKESDAS tahun 2018 menunjukkan bahwa berdasarkan laporan responden yang sudah mengalami haid rata-rata usia menarche di Indonesia adalah 13 tahun (20,0%)

dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun dan ada yang lebih lambat sampai usia 20 tahun serta 7,9% tidak menjawab atau lupa. Terdapat 7,85% yang melaporkan belum haid. Secara nasional usia menarche 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak Indonesia (Wiliyanarti et al. 2023).

Menurut data Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2017, didapatkan angka kejadian nyeri haid sebesar diperkirakan sekitar 30-40 % remaja mengalami nyeri haid. Hasil penelitian tentang *Dismenore* di Kota Medan tahun 2019 diperoleh proporsi prevalensi *Dismenore* pada remaja putri sebanyak 85,9 % (Safitri et al. 2021).

Menurunkan atau menghilangkan nyeri haid dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi, misalnya dengan menggunakan obat-obatan analgesik, sedangkan cara non farmakologis seperti penggunaan kompres hangat atau dingin, mendengarkan musik dan sebagainya. Kedua cara dalam keadaan istirahat, tetapi ketika masa pubertas hipofisis mulai mensekresi hormon gonadotropin yaitu FSH dan LH, folikel-folikel mengalami pertumbuhan (Dewi Permana 2021).

Selain itu, nyeri haid dapat diredakan dengan beberapa terapi alternatif yang juga dapat dilakukan untuk pengobatan *dismenorhea* yaitu akupuntur, Transkutaneous Elektronik Stimulasi (TENS), *biofeedback*, terapi herbal dan obat. Salah satu terapi yang juga dapat dilakukan adalah dengan metode *massage* untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi yaitu *massage effleurage* dan pemberian aromaterapy (Wati and Ardini 2021).

Aromaterapy banyak digunakan di bidang klinis kebidanan dan ginekologi sebagai perawatan untuk mengatasi nyeri, mengurangi rasa sakit pasca operasi caesar, mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu post partum, dan menurunkan *Dismenore* (Nuraeni and Nurholipah 2021). Salah satu aromaterapy untuk mengurangi rasa nyeri haid (*dismenorhea*) yaitu aromaterapy minyak zaitun. Minyak zaitun mengandung senyawa seperti fenol, tokoferol, sterol, pigmen dan skualen yang memegang peran penting dalam kesehatan. Selain itu, kandungan lainnya yaitu polifenol, asam lemak esensial, kalsium dan potasium. Polifenol berperan sebagai antioksidan bagi tubuh. Satu liter minyak zaitun mengandung 200-800 ml polifenol. Asam lemak tak jenuhnya tinggi, khususnya asam lemak tak jenuh dengan ikatan rangkap tunggal yang didalamnya terdapat asam oleat (Omega 9) dan juga asam linoleat (Omega 9) dengan kadar 65-85% (Reichenbach et al. 2019).

Penelitian yang dilakukan Pawaliyah (2018) dengan judul Pengaruh *Massage* Aromaterapy Minyak Zaitun Terhadap Nyeri *Dismenore* Pada Mahasiswa Tingkat I dan II Prodi DIII Kebidanan Stikes Tri Mandiri Sakti Bengkulu, untuk mengetahui pengaruh *massage* aromaterapi minyak zaitun terhadap penurunan intensitas skala nyeri *Dismenore*

diuji dengan menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh melalui studi langsung dari responden. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat. Hasil uji yang didapatkan $p\text{-value } 0,0005 < 0,05$ yang berarti signifikan, yaitu ada pengaruh *massage* menggunakan *olive oil* terhadap nyeri *Dismenore* pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Tri Mandiri Sakti Bengkulu, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima (Pengaruh Massase Aromaterapy Minyak Zaitun Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat I dan II Prodi DIII Kebidanan Stikes Tri Mandiri Sakti Bengkulu 2016).

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan kepada remaja pada 9 Mei 2023 di Institut Kesehatan Helvetia Medan terhadap 20 remaja putri di wawancarai mengalami nyeri haid. Remaja mengatakan bahwa saat haid mengalami nyeri di perut bagian bawah, sakit kepala, pening, lemah, lesu, timbul jerawat, mudah tersinggung dan tidak bertenaga sehingga mereka terganggu dalam mengerjakan tugas rumah dan kadang sampai tidak masuk kuliah, mereka tidak mengetahui apa penyebab dari nyeri yang mereka alami sehingga mereka mengkonsumsi obat-obatan seperti kiranti, asam efenamet, atau minuman yang berbahaya yang mereka anggap dapat mengurangi nyeri. Hal ini dikarenakan para remaja kurang pengetahuan tentang pengobatan melalui aromaterapi dan kurangnya informasi yang diberikan tenaga kesehatan terhadap remaja.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh *Massage* Aromaterapi Minyak Zaitun Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi D3 Kebidanan di Institut Kesehatan Helvetia Medan Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah merupakan jenis penelitian *Quast Eksperiment Test and Post Test Non Equivalent control Group* yaitu jenis penelitian yang menguji coba sesuatu intervensi pada sekelompok subyek dengan atau tanpa kelompok pembanding naming tidak melakukan randomisasi untuk memasukkan subyek kedalam kelompok perlakuan atau control. Penelitian dilakukan di Puskesmas Institut Kesehatan Helvetia pada bulan Mei sampai Juni tahun 2023.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri Prodi D3 Kebidanan yang mengalami nyeri haid hari 1-3 di Institut Kesehatan Helvetia Medan sebanyak 10 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan metode *total sampling* di mana semua populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini adalah analisa data univariat yaitu teknik analisa data dengan menyederhanakan atau memudahkan interpretasi data ke dalam bentuk penyajian baik tekstular maupun tabular menurut variabel yang diteliti. Analisa data ini dilakukan untuk memperoleh distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variabel yang diteliti.

Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel (*independen variable*) dengan variabel terikat (*dependen variabel*). Uji normalitas data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji kolgomorov karena sampel pada penelitian ini kurang dari 50. Uji statistic yang digunakan untuk membandingkan sebelum dan sesudah perlakuan adalah uji statistic paired t-test. Apabila data tidak memnuhi syarat untuk dilakukan uji tersebut, maka data akan dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden di Institut Kesehatan Helvetia Medan Tahun 2023

No	Umur	f	%
1	18 tahun	2	20
2	19 tahun	5	50
3	20 tahun	3	30
Jumlah		10	100

Berdasarkan tabel 1. diketahui responden pada berumur 18 tahun sebanyak 2 orang (20%), berumur 19 tahun sebanyak 5 orang (50%) dan berumur 20 tahun sebanyak 3 orang (30%).

Analisis Univariat

Hasil penelitian dari Pengaruh *Massage* Aromaterapi Minyak Zaitun Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi D3 Kebidanan di Institut Kesehatan Helvetia Medan Tahun 2023 dengan jumlah responden 10 orang diuraikan sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Haid Pada Mahasiswi D3 Kebidanan Sebelum dan Sesudah Diberikan *Massage* Aromaterapi Minyak Zaitun di Institut Kesehatan Helvetia Medan Tahun 2023

Tingkat Nyeri	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0	1	10
Nyeri Ringan	0	0	6	60
Nyeri Sedang	4	40	3	30
Nyeri Berat	5	50	0	0
Nyeri Sangat Berat	1	10	0	0
Nyeri Tidak Tertahankan	0	0	0	0
Total	10	100	10	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebelum dilakukan *massage* aromaterapi minyak zaitun terhadap nyeri haid pada mahasiswi, nyeri sedang sebanyak 4 orang (40%), nyeri berat sebanyak 5 orang (50%), dan nyeri sangat berat sebanyak 1 orang (10%). Setelah dilakukan *massage* aromaterapi minyak zaitun terhadap nyeri haid pada mahasiswi terdapat tidak nyeri sebanyak 1 orang (10%), nyeri ringan sebanyak 6 orang (60%), nyeri sedang sebanyak 3 orang (30%), sementara nyeri berat tidak ada.

2. Analisis Bivariat

Uji Normalitas

Dalam menguji hipotesis pada analisis bivariat terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji statistik *Shapiro-Wilk* (jumlah sampel <50).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Uji Normalitas Shapiro Wilk Pengaruh *Massage* Aromaterapi Minyak Zaitun Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi D3 Kebidanan di Institut Kesehatan Helvetia Medan Tahun 2023

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre test	.272	10	.035	.802	10	.015
Post test	.324	10	.004	.794	10	.012

Berdasarkan tabel 3 hasil uji normalitas didapatkan signifikan hasil perhitungan *test Shapiro-Wilk* nyeri haid sebelum dilakukan *massage* aromaterapi minyak zaitun didapatkan nilai *p value* = 0,015 > 0,05 yang artinya data distribusi normal dan sesudah dilakukan

massage aromaterapi minyak zaitun didapatkan nilai $p\ value = 0,012 > 0,05$ yang artinya data distribusi normal, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal

3. Efektivitas *Massage* Aromaterapi Minyak Zaitun Pada Mahasiswi Prodi D3 Kebidanan di Institut Kesehatan Helvetia Medan Tahun 2023

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Uji Paired Sample T-Test Pengaruh *Massage* Aromaterapi Minyak Zaitun Terhadap Nyeri Haid Terhadap Mahasiswi D3 Kebidanan di Institut Kesehatan Helvetia Medan Tahun 2023

Variabel	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	P
Pre test	5.40	10	1.350	.427	0,000
Post test	2.40	10	1.265	.400	

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa hasil pengukuran pengaruh *massage* aromaterapi minyak zaitun terhadap nyeri haid dari 10 orang mahasiswi pada *pre test* diperoleh nilai rata-rata 5.40, SD 1.350, SE 0,427 sedangkan *post test* nilai rata-rata 2.40, SD 1.265, SE 0,400.

Pembahasan

1. Nyeri Haid sebelum *Massage* Aromaterapi Minyak Zaitun Pada Mahasiswi Prodi D3 Kebidanan di Institut Kesehatan Helvetia Medan Tahun 2023

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri haid sebelum diberikan *massage* aromaterapi minyak zaitun dalam sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 4 orang (40%), nyeri berat sebanyak 5 orang (50%), nyeri sangat berat sebanyak 1 orang (10%) dan tidak ada yang mengalami nyeri ringan. Sebelum dilakukan intervensi responden mengaku merasakan nyeri haid pada perut bagian bawah kram dan kepala pusing.

Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan. Sifatnya sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya (Los 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri haid antara lain faktor psikis atau kejiwaan, faktor endokrin yang disebabkan karena kontraksi uterus yang berlebihan dan faktor prostaglandin yaitu teori yang menyatakan bahwa nyeri saat menstruasi timbul karena peningkatan produksi prostaglandin (oleh dinding rahim) saat menstruasi (Horman, Manoppo, and Meo 2021).

Menurut asumsi peneliti bahwa sebelum dilakukan *massage* aromaterapi minyak zaitun terhadap nyeri haid pada mahasiswi yang mengalami nyeri sedang sebanyak 4 orang (40%), nyeri berat sebanyak 5 orang (50%), nyeri sangat berat sebanyak 1 orang (10%) dan tidak ada yang mengalami nyeri ringan. Hal ini terlihat bahwa 10 mahasiswi mengalami nyeri haid dari tingkat nyeri sedang sampai nyeri sangat berat yang dialami mahasiswi, dan sebelum dilakukan intervensi *massage* aromaterapi minyak zaitun sebanyak 4 orang mengkonsumsi obat-obatan dan sebanyak 6 orang yang hanya menahan dengan tiduran dikamar tanpa melakukan kegiatan sehari-hari.

2. Nyeri Haid Sesudah *Massage* Aromaterapi Minyak Zaitun Pada Mahasiswi Prodi D3 Kebidanan di Institut Kesehatan Helvetia Medan Tahun 2023

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa setelah dilakukan *massage* aromaterapi minyak zaitun terhadap nyeri haid pada mahasiswi terdapat tidak nyeri sebanyak 1 orang (10%), nyeri ringan sebanyak 6 orang (60%), nyeri sedang sebanyak 3 orang (30%), sementara nyeri berat tidak ada.

Nyeri haid merupakan nyeri yang sangat mengganggu penderitanya maka hal ini perlu tindakan yang tepat yaitu salah satunya adalah terapi nonfarmakologi *massage* aromaterapi minyak zaitun. Dari data hasil penelitian yang telah diteliti oleh peneliti menunjukkan ada perubahan angka skala pada penderita nyeri haid dengan menggunakan terapi nonfarmakologi. *Massage* adalah pijat dengan menggunakan telapak tangan yang memberikan tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang (Maidartati, Hayati, and Hasanah 2018).

3. Pengaruh *Massage* Aromaterapi Minyak Zaitun Pada Mahasiswi Prodi D3 Kebidanan di Institut Kesehatan Helvetia Medan Tahun 2023

Berdasarkan uji normalitas didapatkan nilai *Shapiro-Wilk* nilai *pre test* $0,015 > 0,05$ dan *post test* $0,012 > 0,05$ yang artinya data distribusi normal. Kemudian di lakukan uji statistik dengan uji-T dengan tingkat kepercayaan 95% dapat diketahui *P-value* = $0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh *massage* aromaterapi minyak zaitun terhadap nyeri haid pada mahasiswi D3 Kebidanan di Institut Kesehatan Helvetia Medan Tahun 2023

Teknik pemijatan dapat menghilangkan rasa sakit, karena aktivitas dalam serat besar dirangsang oleh tindakan ini, sehingga gerbang untuk aktivitas serat berdiameter kecil (nyeri) bisa ditutup. teknik terapi *massage* dapat dipercaya untuk merangsang tubuh untuk melepaskan opiods endogen, endorfin dan encefalin (Mathematics 2016a).

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadi nyeri haid antara lain faktor psikis atau kejiwaan, faktor endokrin yang disebabkan kontraksi uterus yang berlebihan dan faktor prostaglandin yaitu teori yang menyatakan bahwa nyeri saat menstruasi timbul karena peningkatan produksi prostaglandin (oleh dinding rahim) saat menstruasi (Octariyana, Lestari, and Apriliani 2022).

Minyak zaitun merupakan minyak yang didapatkan dari buah pohon zaitun kaya dengan vitamin A, B1, B2, C, D, E, K dan besi. Kandungan lainnya yaitu polifenol, asam lemak esensial, kalsium dan potasium. Polifenol berperan sebagai antioksidan bagi tubuh dengan cara mekanik atau secara fisik lainnya dengan kondisi tertentu, khususnya dalam suhu tertentu, yang tidak menyebabkan perubahan pada minyak, dan tidak melakukan perlakuan apapun selain pencurian, dekantasi, sentrifugasi dan penyaringan (Pengaruh Massase Aromaterapy Minyak Zaitun Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat I dan II Prodi DIII Kebidanan Stikes Tri Mandiri Sakti Bengkulu 2016).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sari tahun 2019 dengan judul Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenorea* Primer Pada Remaja Putri di Sman 2 Kota Ternate Tahun 2018. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai probabilitas uji wilcoxon pada kelompok perlakuan pertama dan kedua lebih kecil (0,005) dan (0,041) dari nilai $\alpha=0,05$, sehingga tolak dan terima hal ini berarti bahwa ada perbedaan antara nilai pre dan nilai post, ini menunjukkan bahwa ada pengaruh masage *effleurage* terhadap penuruanan intensitas nyeri remaja putri SMAN 2 Kota Ternate (Bawental et al. 2019).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Indria tahun 2018 dengan judul Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Dismenorhe Pada Remaja Putri. Penelitian ini menggunakan metode kompratif yaitu *pre-eksperiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi Remaja Putri Kelas X yang mengalami *dismenorhea*. Teknik pengumpulan total sampling sebanyak 25 orang yang memenuhi kriteria pemilihan sampel. Pengambilan data secara langsung dengan mengambil data primer. Berdasarkan hasil penelitian skala nyeri *dismenorhea* sebelum pemberian aromaterapi lavender sebanyak 52% dengan kategori sedang dan setelah pemberian aromaterapi lavender sebanyak 52% dengan nyeri, terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri *dismenorhea* pada remaja putri (Indriana Minggas Klau 2022).

Menurut peneliti, intensitas rasa sakit setelah intervensi mengalami penurunan karena intervensi teknik terapi *massage* menggunakan minyak zaitun mampu mengendalikan atau menghilangkan rasa sakit pada siswa yang mengalami *Dismenore*. Hal ini disebabkan oleh pemberian teknik *massage* menggunakan minyak zaitun itu sendiri, jika *massage* dilakukan

dengan benar maka akan menyebabkan penurunan rasa sakit yang dirasakan sangat berkurang / optimal dan responden dapat merasa lebih nyaman dari sebelumnya, sebaliknya jika aroma *massage* terapi minyak zaitun dilakukan secara tidak benar, maka rasa sakitnya sedikit berkurang tetapi masih terasa sakit dan pasien merasa tidak nyaman dengan situasi tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh *massage* aromaterapi minyak zaitun terhadap nyeri haid pada Mahasiswi D3 Kebidanan di Institut Kesehatan Helvetia Medan Tahun 2023, hasil uji statistik dengan uji t dapat diketahui $P \text{ value} = 0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita Asmara; Meita Dhamayanti. 2017. Remaja Kesehatan Dan Permasalahannya. Jakarta: Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Bawental, Novryani Rani, Grace E C Korompis, Franckie R R Maramis, Fakultas Kesehatan, Masyarakat Universitas, and Sam Ratulangi. 2019. "Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Pada Peserta Didik Di Sma Negeri 3 Manado." *Kesmas* 8(7): 344–51.
- Dewi Permana, Linda. 2021. "Terapi Kompres Hangat Sebagai Pencegah Desminore Pada Remaja." Program Studi Kebidanan (D3), Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia, Bekasi: 1–101.
- Di, Dismenorhoe, M A Proyek, Univa Medan, and Nurhamida Fithri. 2021. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Dismenore." 4: 5–12.
- Dzia, Afrida Gholibatun. 2021. "AKUPRESUR UNTUK DISMENOIRE: STUDY LITERATURE REVIEW SKRIPSI Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang." : 1–48.
- Erika, Noni, and Anggraini Hasibuan. 2022. "Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan 2022."
- Horman, Nofrita, Jeanette Manoppo, and Lupita Nena Meo. 2021. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe." *Jurnal Keperawatan* 9(1): 38. doi:10.35790/jkp.v9i1.36767.
- Imayani, Siska. 2022. "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri Literature Review."

- Indriana Minggas Klau. 2022. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Dismenorhe Pada Remaja Putri: Systematic Literature Review. Yogyakarta: Perustakaan Guna Bangsa.
- Kinesti, Yuma, Yuma Kinesti, Stikes Notokusumo, Suyamto Stikes, and Notokusumo Yogyakarta. 2021. "Keluarga Yang Mengalami Dismenorea Pain Management in Families With Family Members With Dysmenorrhea." 3: 34–42.
- Los, Unidad Metodología D E Conocimiento D E. 2020. "Konsep Nyeri." (1).
- Maidartati, Sri Hayati, and Afifah Permata Hasanah. 2018. "Pengurangan Dismenorea Dengan Kompres Hangat." nal Keperawatann VI(2): 156–65.
- Mathematics, Applied. 2016a. "Deskriptif Teori Massase." : 1–23.
- Mathematics, Applied kelas xi. 2016b. "Hubungan Antara Status Gizi, Riwayat Keluarga, Dan Rutinitas Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas Xi Di Sma 08 Pontianak." : 1–23.
- Nanda Intan Habibah, Wawan, Gunawan Tabrani. 2019. "EDUKASI PEMBERIAN STRETCHING DAN NEUROMUSKULAR TAPING DALAM MENGURANGI NYERI HAID PRIMER (DISMENOIRE PRIMER) PADA REMAJA PUTRI." 8(3): 1–6.
- Nugraha, Yophi. 2021. "Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi STIKes YPIB Majalengka Tahun 2021." Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka 9(2): 95–101. doi:10.51997/jk.v9i2.124.
- Nuraeni, Rina, and Arin Nurholipah. 2021. "Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Mahasiswi Tingkat II." Jurnal Keperawatan Silampari 5(1): 178–85. doi:10.31539/jks.v5i1.2834.
- Octariyana, Octariyana, Dian Lestari, and Apriliani Apriliani. 2022. "Faktor-Faktor Determinan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas (SMA) Boarding School Aziziah Palembang." Jurnal Surya Medika 8(3): 243–50. doi:10.33084/jsm.v8i3.4518.
- "Pengaruh Massase Aromaterapy Minyak Zaitun Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat I Dan II Prodi DIII Kebidanan Stikes Tri Mandiri Sakti Bengkulu." 2016. 2: 1–23.
- Reichenbach, Andreas, Andreas Bringmann, Elsevier Enhanced Reader, Constantin J. Pournaras, Elisabeth Rungger-Brändle, Charles E. Riva, Sveinn H. Hardarson, et al. 2019. "Pengaruh Pemberian Minyak Zaitun Terhadap Ruam Popok Pada Batita Di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2019." Progress in Retinal and Eye Research 56(3): S2–3.

- Safitri, Ade Ayu, Novica Jolyarni, S S T Mkm, and Tri Ajeng Rahayu. 2021. "PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN AIR KUNYIT PUTIH (CURCUMA ZEDOARIA ROSCOE) TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA NEGERI 1 DELI TUA KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN The Effect Of Giving White Turmeric Water (Curcuma Zedoaria Roscoe) On ." : 77–85.
- Side, Demand, and Discharge Bidding. 2016. "Pengaruh Konsumsi Teh Hijau Celup Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran UKRIDA Angkatan 2016 Dengan Dismenore Primer." : 1140–46.
- Wati, Yesi Septina, and Yoanda Dwi Ardini. 2021. "Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lavenderdan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 10 Pekanbaru." JOMIS (Journal of Midwifery Science) 5(1): 42–51. doi:10.36341/jomis.v5i1.1445.
- Wiliyanarti, Pipit Festi, Siti Aisyah, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah, Fakultas Ilmu Kesehatan, and Universitas Muhammadiyah Surabaya. 2023. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Tentang Menarche Terhadap Pengetahuan Dan Kecemasan Siswa." 6(2): 205–14.