



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 10808-10818

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

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

Efektivitas Pemberian Aromaterapi Kenanga Terhadap Intensitas *Disminorea* Di Pondok Pesantren Nurul Islam Jember

Samnah Khoiriah^{1✉}, Susilawati², Riza Umami³

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Email: samnakhkoiriah2809@gmail.com[✉]

Abstrak

Disminorea merupakan masalah menstruasi yang sering timbul pada remaja putri karena terjadi peningkatan hormone yang mengakibatkan uterus hipertonus dan vasokonstriksi. Beberapa remaja mengalami gangguan aktifitas fisik dan nyeri membatasi kegiatan sehari-hari. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi intensitas *disminorea* adalah dengan menggunakan terapi non farmakologi yaitu berupa pemberian aromaterapi kenanga. Desain penelitian pre-eksperimental dengan rancangan *One-Grup Pretest-Posttest Desain*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 34 responden. Analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon*. Sebelum diberikan aromaterapi sebanyak 88,2 % responden mengalami nyeri ringan, setelah pemberian aromaterapi 100% responden mengalami nyeri ringan. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh p-value 0.000. Terdapat perbedaan rata-rata pada intensitas *disminorea* sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi kenanga. Aromaterapi kenanga mempengaruhi intensitas *disminorea*, terjadi penurunan intensitas *disminorea* sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi. Hal ini disebabkan karena aromaterapi kenanga dapat meningkatkan pengeluaran hormon *serotonin* dan *endorphine*. Aromaterapi kenanga dapat dihirup dengan frekuensi 3-5 hari setelah menstruasi atau timbulnya *disminorea* sebelum menstruasi.

Kata Kunci: *Aromaterapi kenanga, Intensitas disminorea.*

Abstract

Dysmenorrhoea is a menstrual problem that often arises in young women due to an increase in hormones which results in a hypertonic uterus and vasoconstriction. Some adolescents experience impaired physical activity and pain limiting daily activities. One of the efforts that can be made to reduce the intensity of dysmenorrhea is to use non-pharmacological therapy in the form of ylang aromatherapy. Pre-experimental research design with a One-Group Pretest-Posttest Design. The sampling technique used purposive sampling with a total sample of 34 respondents. Data analysis using the Wilcoxon Test. Before being given aromatherapy as much as 88.2% of respondents experienced mild pain, after giving aromatherapy 100% of respondents experienced mild pain. The Wilcoxon test results obtained a p-value of 0.000. There is an average difference in the intensity of dysmenorrhea before and after being given ylang aromatherapy. Aromatherapy cananga affects the intensity of light intensity, there is a decrease in light intensity before and after being given aromatherapy. This is because ylang aromatherapy can increase the release of serotonin and endorphins. Cananga aromatherapy can be inhaled with a frequency of 3-5 days after menstruation or the onset of dysmenorrhea before menstruation

Keywords : *Aromatherapy Of Ylang, Intensity Of Dysmenorrhea*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan sebuah proses biologis yang dialami oleh remaja putri 12-16 tahun dikarenakan adanya perubahan fisik di dalam tubuh. Menstruasi ditandai dengan pengeluaran darah secara teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi dengan matang (Lestari et al., 2019). Di negara Eropa nyeri menstruasi terjadi pada 45-97% perempuan. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di Negara Finlandia (Sulistyorinin, 2017). Menurut (Proverawati & Misaroh, 2017) Di negara Indonesia presentasi kejadian disminorea pada tahun 2018 sekitar 55% dan prevalensi disminorea 45-90% dikalangan perempuan pada usia produktif. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Pelayanan Informasi dan Konseling (PIK-KRR) di Indonesia angka prevalensi kejadian disminorea yaitu 72,89% yang mengalami disminorea primer dan 27,89 yang mengalami disminorea sekunder (Silviani, 2019)

Berdasarkan Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021 diperoleh sekitar 4.653 remaja mengalami disminorea. Angka kejadian disminorea primer sebanyak 4.297 (90,25%) dan yang mengalami disminorea sekunder sebanyak 365 orang (9,75%) (Meinawati & Malatuzzulfa2, 2021).

Nyeri yang dialami oleh remaja putri disebabkan karena adanya produksi zat kimia dalam tubuh yang disebut dengan hormon prostaglandin. Pada remaja yang mengalami *disminorea* primer peningkatan hormone terjadi 2 kali lebih banyak mengakibatkan uterus hipertonus dan vasokonstriksi. Nyeri yang dirasakan berasal dari otot rahim yang berkontraksi ketika lapisan dinding rahim yang mengandung darah, sel-sel dinding rahim serta lendir luruh dan keluar melalui vagina (Julie et al., 2019)

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 19 September 2022 dengan teknik wawancara didapatkan 8 dari 10 Santriwati Pondok Pesantren Nurul Islam Jember mengalami disminorea. Gangguan menstruasi ini menyebabkan beberapa santriwati meminta izin kepada pihak guru untuk tidak masuk dalam proses belajar-mengajar di sekolah. Hal ini akan menyebabkan santriwati tidak memahami materi yang disampaikan oleh guru. Apabila hal ini terjadi setiap bulannya santriwati tersebut akan banyak mengalami kesulitan dalam memahami materi.

Dari hasil studi yang dilakukan oleh (Nurbaiti et al., 2021) penggunaan aromaterapi dapat dipromosikan kepada remaja putri sebagai salah satu cara perawatan yang tepat untuk mengatasi masalah disminorea primer selama menstruasi dan menjadi rekomendasi intervensi bagi tenaga kesehatan sebagai salah satu alternatif perawatan disminorea primer pada remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kenanga Terhadap Intensitas Disminorea di Pondok Pesantren Nurul Islam Jember.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian pre-eksperimental dengan rancangan *One-Grup Pretest-Posttest Desain*. Menurut Sugiyono (2016) hasil desain penelitian pre-eksperimental yang merupakan variabel dependen bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Adapun yang menjadi lokasi penelitian ini adalah Pondok Pesantren Nurul Islam Jember. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 34 responden. Analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon*. sehingga pada penelitian ini, analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariate dalam memperoleh hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data umum

Adapun data umum pada penelitian ini meliputi Umur, Indeks Masa Tubuh (IMT), Usia Menstruasi, Lama Menstruasi, Siklus Menstruasi, Riwayat Keluarga, Kebiasaan Olahraga. Berikut ini adalah tabel distribusi frekuensi karakteristik responden :

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Siswi Pondok Pesantren Nurul Islam Jember

Umur Responden	Frekuensi	Presentasi
13 Tahun	1	3,0 %
14 Tahun	13	38,2 %
15 Tahun	20	58,8 %
Jumlah	34	100 %

Sumber : Data olahan, 2023.

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden yang berumur 13 tahun sebanyak 1 responden (3,0%), 14 tahun sebanyak 13 responden (38.2%) dan berumur 15 tahun sebanyak 20 responden (58.8%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT)

Tabel 4. 2: Distribusi Responden Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) Pada Siswi Pondok Pesantren Nurul Islam Jember

Indeks Masa Tubuh (IMT)	Frekuensi	Presentasi
Kurang	4	11,8 %
Normal	24	70,6 %
Berlebih	6	17.6 %
Jumlah	34	100 %

Sumber : Data olahan, 2023.

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa responden yang memiliki Berat Badan sebanyak 4 responden (11,8%) , Berat Badan Normal sebanyak 24 responden (70.6%) dan Berat Badan Berlebih sebanyak 6 responden (17.6%).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche

Tabel 4. 3: Distribusi Responden Berdasarkan Usia Menarche Pada Siswi Pondok Pesantren Nurul Islam Jember

Usia Menarche	Frekuensi	Presentasi
Usia <12 tahun	27	79,4 %
Usia 12 tahun keatas	7	20,6 %
Jumlah	34	100 %

Sumber : Data olahan, 2023.

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa responden yang mengalami menstruasi pada usia <12 tahun sebanyak 27 responden (79,4%) dan usia 12 tahun ke atas sebanyak 7 responden (20,6%).

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi

Tabel 4. 4: Distribusi Responden Berdasarkan Lama Menstruasi Pada Siswi Pondok Pesantren Nurul Islam Jember

Lama Menstruasi	Frekuensi	Presentasi
<7 hari	19	55,9 %
7 hari	12	35,3 %
>7 hari	3	8,8 %
Jumlah	34	100 %

Sumber : Data olahan, 2023.

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa responden yang mengalami lama menstruasi <7 hari sebanyak 19 responden (55,9%), lama menstruasi 7 hari sebanyak 12 (35,3%) dan lama menstruasi >7 hari sebanyak 3 responden (8,8%).

e. Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

Tabel 4. 5: Distribusi Responden Berdasarkan Lama Menstruasi Pada Siswi Pondok Pesantren Nurul Islam Jember

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Presentasi
Teratur	30	88,2 %
Tidak Teratur	4	11,8 %
Jumlah	34	100 %

Sumber Data olahan, 2023.

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa responden dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 30 responden (88,2%) dan responden dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 4 responden (11,8%).

f. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Olahraga

Tabel 4. 6: Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Olahraga

Pada Siswi Pondok Pesantren Nurul Islam Jember

Kebiasaan Olahraga	Frekuensi	Presentasi
Ya	4	11,8 %
Tidak	30	88,2 %
Jumlah	34	100 %

Sumber Data olahan, 2023.

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan berolahraga sebanyak 4 responden (11,8%) dan responden yang tidak terbiasa berolahraga sebanyak 30 responden (88,2%).

Data Khusus

Data khusus adalah kelompok data yang terdapat dalam variabel penelitian. Data khusus pada penelitian ini adalah data berupa hasil observasi atau pengamatan mengenai nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi kenanga pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Islam Jember. Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel berdasarkan

skala nyeri sesuai dengan kriteria inklusi peneliti. Intensitas nyeri diukur dengan menggunakan skala nyeri *comparative scale* yang diklasifikasinya berdasarkan penggambaran dari nyeri yang dialami.

a. Intensitas *Disminorea* Sebelum Diberikan Aromaterapi Kenanga

Tabel 4. 7 Distribusi Intensitas Disminorea Sebelum Diberikan Aromaterapi Kenanga Pada Siswi Pondok Pesantren Nurul Islam Jember

Nyeri Sebelum Diberikan Aromaterapi	Frekuensi	Presentasi
Nyeri Ringan	30	88,2 %
Nyeri Sedang	4	11,8 %
Jumlah	34	100 %

Sumber : data olahan, 2023.

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa responden sebelum dilakukan aromaterapi yang mengalami nyeri *disminorea* ringan sebanyak 30 responden (88,2%) sedangkan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 4 responden (11,8%).

b. Intensitas *Disminorea* Sesudah Diberikan Aromaterapi Kenanga

Tabel 4. 8 Distribusi Intensitas Disminorea Sesudah Diberikan Aromaterapi Kenanga Pada Siswi Pondok Pesantren Nurul Islam Jember

Nyeri Sesudah Diberikan Aromaterapi	Frekuensi	Presentasi
Nyeri Ringan	34	100 %
Jumlah	34	100 %

Sumber : data olahan, 2023.

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa responden setelah dilakukan aromaterapi yang mengalami nyeri *disminorea* ringan sebanyak 34 responden (100 %).

c. Intensitas *Disminorea* Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Kenanga

Tabel 4. 9 Distribusi Intensitas *Disminorea* Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Kenanga Pada Siswi Pondok Pesantren Nurul Islam Jember

Tingkatan Nyeri	Tingkatan Nyeri			
	Nyeri Sebelum		Nyeri Sesudah	
	Frekuensi	Presentasi	Frekuensi	Presentasi
Nyeri Ringan	30	88,2%	34	100 %
Nyeri Sedang	4	11,8 %	-	-
Jumlah	34	100 %	34	100 %

Sumber : Data olahan, 2023.

Berdasarkan tabel 4.9 responden yang mengalami *disminorea* ringan sebelum diberikan aromaterapi sebanyak 30 orang lebih banyak responden yang mengalami nyeri ringan daripada nyeri sedang, setelah diberikan aromaterapi 34 responden memberikan jawaban pada kuisisioner post test pada tingkatan nyeri ringan.

Uji Hipotesis

Tabel 4. 10 Hasil Uji Wilcoxon Intensitas *Disminorea* Sebelum dan Sesudah Pemberian Kenanga Pada Siswi Pondok Pesantren Nurul Islam Jember

Variabel Intensitas	Rata-Rata	Jumlah Peringkat	Z	P Value
<i>Disminorea</i> Sebelum				
<i>Disminorea</i> Sesudah	17.00	561.00	-5,108	.000

Sumber : Data olahan, 2023.

Hasil uji hipotesis

Dalam hasil penelitian mengenai perbedaan intensitas *disminorea* sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi kenanga. Adapun pembahasannya sebagai berikut :

Intensitas Disminorea Sebelum Diberikan Aromaterapi Kenanga Pada Siswi Pondok Pesantren Nurul Islam Jember

Berdasarkan pada tabel 4.7 responden yang mengalami *disminorea* ringan sebelum diberikan aromaterapi kenanga sebanyak 88,2 % dan 11,8 % mengalami *disminorea* sedang. Hal ini menunjukkan bahwa dari seluruh responden yang menjadi subjek penelitian lebih didominasi oleh responden yang mengalami *disminorea* ringan. Berdasarkan beberapa teori yang sudah dirangkum oleh penulis terdapat beberapa faktor-faktor penyebab timbulnya *disminorea* selain adanya peningkatan hormon prostaglandin. Peneliti mengkaji terkait dengan usia *menarche*, lama menstruasi, siklus menstruasi dan indeks masa tubuh. Setelah dilakukan pengolahan data diperoleh hasil indeks masa tubuh responden sebanyak 11,8% masuk pada kategori kurang, 17,6% kategori berlebih dan 70,6% memiliki indeks masa tubuh normal.

Dari hasil pengkajian tersebut dapat menjelaskan bahwa kemungkinan indeks massa tubuh tidak menjadi faktor terbanyak penyebab *disminorea* pada responden penelitian. Lamanya menstruasi yang berbeda dari biasanya merupakan tanda adanya gangguan pada sistem hormone yang mempengaruhi sistem reproduksi (Omidvar, 2018).

Intensitas *Disminorea* Sesudah Diberikan Aromaterapi Kenanga Pada Siswi Pondok Pesantren Nurul Islam Jember

Dari hasil pengkajian tersebut dapat menjelaskan bahwa kemungkinan indeks massa tubuh tidak menjadi faktor terbanyak penyebab *disminorea* pada responden penelitian. Hal ini dapat diperkuat dengan adanya penurunan serotonin saat fase luteal yang dapat menstimulasi gangguan mood (Firoozi *et al.*, 2012).

Berdasarkan dari tabel 4.8 menunjukkan bahwa sesudah diberikan aromaterapi kenanga terjadi perubahan pada tingkatan nyeri menstruasi sebanyak 100% mengalami nyeri ringan. Namun terdapat 1 orang yang tidak mengalami perubahan nyeri *disminorea* karena tidak menyukai bau dari aromaterapi kenanga. Aromaterapi merupakan tindakan teraupetik yang menggunakan minyak essensial, bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi seseorang menjadi lebih baik. Perasaan stress dapat hilang sebanyak 50% dengan menghirup aromaterapi kenanga, yang akan berhubungan dengan penurunan denyut jantung dan tekanan darah serta meningkatnya perhatian dan daya tangkap orang yang menghirupnya (Rosalinna, 2019). Berdasarkan dari data yang diperoleh setelah responden diberikan aromaterapi kenanga,

data menunjukkan terjadinya penurunan intensitas *disminorea* karena aromaterapi kenanga mampu menstimulasi dan meneruskan rangsangan sel reseptor *olfaction* ke pusat emosi pada otak atau *system limbic*. Proses ini menciptakan keadaan rileks serta dapat mengurangi kecemasan pada saat *disminorea*.

Intensitas Disminorea Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Kenanga Pada Siswi Pondok Pesantren Nurul Islam Jember

Tabel 4.9 memberikan gambaran mengenai presentasi responden sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi kenanga. Sebelum diberikan aromaterapi kenanga sebanyak 88,2% mengalami nyeri ringan dan 11,8% mengalami nyeri sedang, setelah diberikan aromaterapi kenanga 100% responden mengalami nyeri ringan dan 1 orang responden dengan nyeri yang menetap yaitu tidak terdapat penurunan intensitas *disminorea* yang berada di kategori nyeri ringan.

Berdasarkan dari uji statistic menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *Asymp.sig* .000 yang artinya terdapat perbedaan rata-rata pada intensitas *disminorea* sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi kenanga pada remaja di pondok pesantren Nurul Islam Jember.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan dari penelitian ini bahwa ada perubahan tingkat *disminorea* sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi kenanga pada siswi Pondok Pesantren Nurul Islam Jember.

1. Sebelum diberikan aromaterapi kenanga terdapat 4 responden yang mengalami nyeri sedang
2. Setelah diberikan aromaterapi kenanga hamper seluruh responden penelitian mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan
3. Ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi kenanga pada remaja putri Pondok Pesantren Nurul Islam Jember dengan rata-rata penurunan intensitas nyeri 17.00

DAFTAR PUSTAKA

- Julie, L., Goele, J., Annick, B., Dries, C., Christophe, M., Van der Schueren Bart, L. M., Johan, V., Luc, L., & Lore, L. (2019). This item is the archived peer-reviewed author-version of. *Taylor & Francis*, 45(4), 674–691. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2017.1409177>
- Lestari, M. D., Ainurokhmah, A., Suruklusy, B. L., Ningsih, D. R., Anwar, K., Novia, P., Novalia, R. I. D., & Wahyuni, S. (2019). Improving Knowledge of Adolescent Women About Menstruation Through Health Promotion. *Community Service Journal of Indonesia*, 1(2), 21–24.

<https://doi.org/10.36720/csji.v1i2.133>

- Meinawati, L., & Malatuzzulfa2, N. I. (2021). Kompres Hangat pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenorea di Lingkungan Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Putri Pare - Kediri. *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu Ilmu Alqur'an*, 2(1), 30–35. <https://doi.org/10.37985/hq.v2i1.20>
- Nurbaiti, H., Priyono, D., Harlia Putri, T., & Studi Keperawatan, P. (2021). Aroma Terapi Menurunkan Intensitas Dismenorea Primer Pada Remaja Putri: Literature Review. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 3, 25–39.
- Omidvar, S. et al (2018) 'A study on menstruation of Indian adolescent girls in an urban area of South India', *Journal of family medicine and primary care*, 7(4), pp. 698–702.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2017). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.
- Silviani, Y. E. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Journal of Midwifery* 1, 1, 34.
- Sulistiyorinin. (2017). *Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Pustaka Rihanna.
- Sugiyono, D. (2016) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Rosalinna, R. (2019) 'Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil', *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), pp. 48–55. doi: 10.37311/jhsj.v1i2.2489.
- Firoozi, R., Kafi, M., Salehi, L., & Shirmohammadi, M. (2012) 'The Relationship between Severity of Premenstrual Syndrome and Psychiatric Syntoms', *Iran Journal Psychiatry*, 7, pp. 36–40.