

PENGARUH KOMBINASI YOGA DAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN SUMATERA THAWALIB PARABEK

Zuraida¹⁾ Dania Pumi Keta²⁾

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock, Bukittinggi, Sumatera Barat Indonesia
Email: zuraida@gmail.com

²Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock, Bukittinggi, Sumatera Barat Indonesia
Email : pumiketa_18@gmail.com

ABSTRACT

In Indonesia, there were 54.89% cases of primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea were about 9.36% in 2017. Dysmenorrhea experienced by young women is the lack of movement and lack of physical activity in the Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi. There are various therapies have been used to reduce dysmenorrhea such as yoga and lavender aromatherapy. The type of this study was quasy experiment with one-group pretest-posttest. It was conducted in Islamic Boarding School Sumatra Thawalib Parabek Bukittinggi on April 2020. The populations were all 2nd grade students. They were 80 teenagers. Purposive sampling technique had been used to take the samples. There were 16 people were chosen. The data were collected through observation sheet and it was analyzed by univariate and bivariate by using dependent t-test statistical test. Moreover, there was an effect of the combination of yoga and lavender aromatherapy on the level of pain in dysmenorrhea in teenagers (p value = 0,000) In short, it can be concluded that there was an effect of the combination of yoga and lavender aromatherapy on the level of dysmenorrhea pain in teenagers. Then, it is expected to the school to do cooperation with the health workers to provide information about dysmenorrhea in order to increase students' knowledge.

Keywords : Dysmenorrhea Pain, Combination of Lavender Yoga and Aromatherapy

References : 34 (2010—2018)

ABSTRAK

Di Indonesia pada tahun 2017, sebesar 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore yang dialami oleh remaja putri adalah kurangnya gerak dan kurang melakukan aktivitas fisik di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi. Berbagai terapi telah digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore seperti pemberian kombinasi yoga dan aromaterapi lavender. Jenis penelitian yang digunakan adalah Quasy Eksperiment dengan desain OneGroup Pre-Test-Post-Test yang dilakukan di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi pada bulan April 2020. Populasi semua remaja putri kelas 2 berjumlah 80 orang dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling yang berjumlah 16 orang. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik t-test dependen.. Terdapat pengaruh kombinasi yoga dan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri (p value = 0,000) Berpedoman pada hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi yoga dan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri, maka diharapkan kepada pihak pondok pesantren hendaknya melakukan kerja sama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi mengenai dismenore yang sebaiknya diberikan sejak dini agar menambah pengetahuan para siswa terutama remaja putri dalam mengatasi dismenore pada saat menstruasi secara non farmakologis.

Daftar Bacaan : 34 (2010–2018)

Kata Kunci : Nyeri Dismenore, Kombinasi Yoga dan Aromaterapi Lavende

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa ini sering disebut dengan masa pubertas. Masa pubertas adalah masa ketika seseorang anak mengalami perubahan fisik, psikis dan pematangan fungsi seksual. Masa pubertas organ reproduksi wanita mulai menunjukkan perubahan yang drastis, karena sudah terjadi pertumbuhan folikel primordial ovarium yang mengeluarkan hormonal estrogen, yaitu hormon terpenting pada wanita. Pengeluaran hormon ini menumbuhkan tanda seks sekunder yaitu salah satunya terjadinya pengeluaran darah yang disebut dengan menstruasi (Proverawati & Misaroh, 2009).

Haid atau menstruasi atau datang bulan merupakan salah satu ciri kedewasaan perempuan. Biasanya diawali pada usia remaja 9-12 tahun, dan ada sebagian kecil yang mengalami lebih lambat dari itu 13-15 tahun. Sejak saat itu perempuan akan terus mengalami haid epanjang hidupnya, setiap bulan hingga mencapai usia 45-55 tahun atau biasa disebut menopause. Masa rata-rata perempuan haid antara 3-8 hari dengan siklus rata-rata haid selama 28 hari, masa rata-rata dan siklus rata-rata antara satu perempuan dengan perempuan yang lain berbeda-beda dan sangat bervariasi (Anurogo & Wulandari, 2011).

Menstruasi yang dialami kenyataannya banyak disertai dengan berbagai keluhan diantaranya adalah nyeri haid (dismenore). Dismenore adalah menstruasi yang nyeri disebabkan oleh kejang otot uterus (Pustikawaty, 2016). Dikalangan perempuan, nyeri dismenore adalah hal yang sangat wajar dan bisa terjadi pada mereka yang sedang haid atau menstruasi. Ada beberapa kalangan yang menganggap nyeri dismenore adalah hal yang biasa. Kondisi seperti ini hanya terjadi secara temporer pada saat mulai haid, dialami dalam waktu singkat dan tidak terlalu mengganggu aktivitas.

Setelah beberapa saat, mungkin dalam hitungan jam, rasa nyeri haid akan hilang dengan sendirinya (Anurogo & Wulandari, 2011)

Namun beberapa kasus, tidak sedikit perempuan yang mengalami nyeri dismenore berkepanjangan. Mereka terus menerus mengalami rasa sakit, bahkan tidak bisa beraktivitas apapun selama haid karena rasa nyeri bukan main dan tidak tertahankan (Anurogo & Wulandari, 2011). Remaja yang mengalami gangguan akibat dismenore menyebabkan remaja tersebut tidak mampu untuk melakukan kegiatan. Bahkan sekitar 10% wanita yang mengalami nyeri menstruasi tidak dapat mengikuti kegiatan sehari-hari (Sulistiyawati, 2013)

Badan kesehatan dunia World Health Organization (WHO) pada tahun 2017, menemukan angka kejadian nyeri dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi (dismenore) (WHO, 2017). Dismenore juga berdampak pada kerugian ekonomi di Amerika Serikat tiap tahun yang diperkirakan mencapai 600 juta jam kerja dan dua miliar dolar.

Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,52% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer (nyeri haid yang dijumpai tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital, sering terjadi pada wanita yang belum pernah hamil) dan 9,36% dismenore sekunder (nyeri haid yang disertai kelainan anatomis genitalis). Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja putri, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat (Kemenkes RI, 2017). Angka kejadian dismenore tidak dapat dipastikan secara mutlak dikarenakan kurangnya kesadaran penderita untuk berkunjung/melaporkan ke dokter. Boleh dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore (Anurogo & Wulandari, 2011)

Dismenore merupakan suatu gejala rasa sakit atau rasa tidak enak diperut bagian bawah pada masa menstruasi sampai dapat mengganggu aktifitas sehari-hari yang paling sering ditemui pada wanita muda dan reproduktif. Dismenore adalah keluhan yang paling sering menyebabkan wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan mendapatkan pengobatan (Rizki, 2016). Remaja yang mengalami gangguan aktivitas akibat dismenore menyebabkan remaja tersebut tidak mampu untuk melakukan kegiatan. Dismenore pada remaja harus ditangani meskipun hanya dengan pengobatan sendiri atau non farmakologi untuk menghindari hal-hal yang lebih berat. Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, Retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan ektopik, kista dan infeksi (Sulistiyawati, 2013).

Berbagai terapi telah digunakan untuk mengobati nyeri dismenore baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Secara farmakologi obat-obatan Non Steroid Anti Inflammatory Drugs (NSAID) seperti ibuprofen, naproksen, asam mefenamat dan aspirin banyak digunakan sebagai terapi awal untuk nyeri dismenore. Obat tersebut akan menimbulkan efek samping jika digunakan secara berulang tanpa pengawasan dokter (Pujiati, 2015).

Jika dikonsumsi dalam jangka panjang dapat memberikan efek negatif bagi kesehatan. Penggunaan obat-obatan akan memberikan efek samping seperti gangguan pada lambung, anemia dan yang lebih parah adalah dampak mental psikologis yang membuat penderitanya tersugesti dan tidak bisa melepaskan diri dari obat. Mereka menganggap agar tidak nyeri pada saat haid harus minum obat (Anugroho & Wulandari, 2011).

Mengingat efek samping yang dapat ditimbulkan oleh penggunaan NSAID, maka diperlukan alternatif lain

untuk mengatasi dan mengurangi rasa nyeri dismenore yaitu dengan menggunakan bahan alami. Telah dilakukan berbagai penelitian untuk menemukan terapi pengganti atau terapi alternatif yang lebih aman jika dibandingkan dengan penggunaan NSAID yaitu, terapi non farmakologi (Pujiati, 2015).

Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismenore adalah olah tubuh yang teratur atau yoga (Yuliasuti, 2015). Yoga adalah salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri dismenore. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan (Anurogo & Wulandari, 2011)

Penelitian yang dilakukan oleh Kodali (2010) di Institute of Medical Sciences Dr. Pinnamaneni Siddhartha India, membuktikan bahwa yoga menjadi alternatif yang efektif untuk mengurangi rasa nyeri dismenore pada remaja putri. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa pemberian yoga pada remaja putri efektif dalam mengurangi rasa nyeri dismenore ($p = 0,001$). Penelitian lain yang dilakukan oleh Tsai (2015) di salah satu pabrik elektronik terbesar di Taiwan, juga membuktikan bahwa pemberian yoga selama 12 minggu efektif dalam mengurangi rasa nyeri di perut akibat dismenore ($p = 0,001$).

Yoga berasal dari bahasa sansekerta “yuj” yang berarti union atau penyatuan antara gerak tubuh, nafas dan pikiran. Yoga dapat meringankan atau menghilangkan sama sekali keluhan-keluhan dari gejala-gejala menstruasi, salah satunya adalah nyeri kram pada perut (Widya, 2015). Yoga dapat mengurangi nyeri kram abdomen akibat dismenore. Efek relaksasi juga memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri dan menstimulus pelepasan endorfin. Pelepasan endorfin dapat meningkatkan

respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenore. Gerakan yoga mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan. Frekuensi latihan yoga dapat dilakukan selama 45 menit sebanyak 3x sehari selama 1 hari dengan istirahat 5 menit (Manurung, 2015).

Terapi non farmakologi lain yang dapat mengurangi rasa nyeri dismenore adalah pemberian aromaterapi (Pujiati, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Nikjou (2013) terhadap mahasiswi di Asrama Ardabil University of Medical Sciences Ardabil Iran, ditemukan bahwa efek positif dari aromaterapi lavender dapat mengurangi nyeri selama menstruasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aroma terapi lavender efektif dalam mengurangi nyeri dismenore ($p = 0,010$)

Kandungan utama minyak lavender adalah linalool, linalin asetat, sineol, kamfor, osimena dan tanin (Mun'im, 2011). Efektivitas minyak lavender sebagai salah satu aromaterapi dalam mengurangi nyeri menstruasi disebabkan oleh kandungan pada lavender adalah linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Lavender sebagai aromaterapi memiliki efek sedatif, hypnotic dan anti neurodepressive yang baik bagi manusia. Selain itu teknik yang dilakukan dalam pemberian aromaterapi lavender sangat berpengaruh penting pada penurunan nyeri dismenore (Pujiati, 2015).

Survei awal yang peneliti lakukan pada 16 remaja putri kebidanan di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi, didapatkan 12 orang mengatakan mengalami nyeri dari tingkat ringan sampai berat yang mengganggu aktifitas mereka, mereka tidak pernah

minum obat penghilang nyeri maupun melakukan yoga maupun menghirup aromaterapi lavender, mereka sering merasa gelisah dan tidak tahan terhadap rasa nyeri yang dirasakan. Sedangkan 4 orang mengatakan saat nyeri dismenore, mereka juga tidak pernah minum obat penghilang nyeri dengan alasan takut akan efek samping dari obat penghilang nyeri dismenore tersebut dan dari pernyataan mereka juga didapatkan bahwa mereka tidak pernah melakukan yoga maupun menghirup aromaterapi lavender. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh kombinasi yoga dan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini quasi eksperiment dengan desain one-group pretest-post-test yaitu pengelompokkan anggota-anggota kelompok eksperimen. Penelitian ini menguji perubahan-perubahan yang terjadi pada kelompok setelah adanya eksperimen (perlakuan)

Penelitian ini telah dilaksanakan di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi pada bulan April 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri kelas 2 di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi berjumlah 80 orang. Sampel diambil dengan menggunakan teknik adalah non probability sampling yaitu purposive sampling dengan jumlah 16 orang, dimana pengambilan sampel didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2012), dengan kriteria sampel. Teknik Pengumpulan Data, Data Primer Data primer pada penelitian ini yaitu data yang diambil tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan

kombinasi yoga dan aromaterapi lavender pada responden dengan menggunakan skala nyeri VAS dan Faces Pain Rating Scale. Data yang diperoleh dari responden yang diberi penjelasan tentang tujuan dari penelitian ini yang bersedia menjadi responden menandatangani informed consent yang telah disediakan sebagai bukti kesediaannya. Data Sekunder Data yang dikumpulkan dari Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi tentang jumlah remaja putri. Analisa data dengan analisa univariat dan bivariate.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilakukan di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi tentang pengaruh kombinasi yoga dan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri, dengan jumlah sampel sebanyak 16 orang yang sesuai dengan kriteria inklusi, maka didapatkan hasil penelitian sebagai berikut :

- 1. analisa univariat

Tabel 5.1

Rata-Rata Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Yoga dan Aromaterapi Lavender di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi Tahun 2020

Variabel	n	Mean	SD	Min-Max
Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum Intervensi	16	5,44	0,727	4-6

Berdasarkan tabel 5.1 diperoleh rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sebelum diberikan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender adalah 5,44 dengan standar deviasi adalah 0,727. Tingkat nyeri terendah adalah 4 dan tingkat nyeri tertinggi adalah 6 di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi tahun 2020.

Tabel 5.2

Rata-Rata Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Sesudah Diberikan Yoga dan Aromaterapi Lavender di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi Tahun 2020

Variabel	n	Mean	Sd	Min-Max
Tingkat Nyeri Dismenore Sesudah Intervensi	16	3,69	0,602	3-5

Berdasarkan tabel 5.2 diperoleh rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sesudah diberikan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender adalah 3,69 dengan standar deviasi adalah 0,602. Tingkat nyeri terendah adalah 3 dan tingkat nyeri tertinggi adalah 5 di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi tahun 2020.

- 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh kombinasi yoga dan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri. Setelah dilakukan uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov Test, yaitu :

Tabel 5.3

Hasil Uji Normalitas

Uji Normalitas	p value
Pretest	0,057
Posttest	0,071

Berdasarkan tabel 5.3 terlihat bahwa hasil uji normalitas didapatkan nilai p value tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender sebesar 0,057 dan sesudah sebesar 0,071 yang berarti data menunjukkan tingkat signifikan $p > 0,05$. H_0 diterima berarti data berdistribusi normal dan digunakan uji statistik t-test dependent.

Tabel 5.4
 Pengaruh Kombinasi Yoga dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi Tahun 2020

T-Test	Mean	Mean Difference	Std. Deviation	p value
Pretest	5,44			
Posttest	3,69	1,75	0,447	0,0005

Berdasarkan tabel 5.4 diperoleh rata-rata tingkat nyeri dismenore sebelum adalah 5,44 dan sesudah diberikan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender adalah 3,69. Hasil selisih (difference) rata-rata tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender yaitu 1,75 dengan standar deviasi sebelum intervensi yaitu 0,447. Hasil uji statistik t-test didapatkan p value = 0,0005, berarti < 0,05, terlihat ada pengaruh kombinasi yoga dan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi tahun 2020.

B. Pembahasan Hasil Temuan

Analisis Univariat

Rata-Rata Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Yoga dan Aromaterapi Lavender

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sebelum diberikan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender adalah 5,44 dengan standar deviasi adalah 0,727. Tingkat nyeri terendah adalah 4 dan tingkat nyeri tertinggi adalah 6 di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi tahun 2020.

Dismenore adalah menstruasi yang nyeri disebabkan oleh kejang otot uterus (Pustikawaty, 2016). Dikalangan

perempuan, nyeri dismenore adalah hal yang sangat wajar dan bisa terjadi pada mereka yang sedang haid atau menstruasi. Ada beberapa kalangan yang menganggap nyeri dismenore adalah hal yang biasa. Kondisi seperti ini hanya terjadi secara temporer pada saat mulai haid, dialami dalam waktu singkat dan tidak terlalu mengganggu aktivitas. Setelah beberapa saat, mungkin dalam hitungan jam, rasa nyeri haid akan hilang dengan sendirinya (Anurogo & Wulandari, 2011).

Remaja yang mengalami gangguan akibat dismenore menyebabkan remaja tersebut tidak mampu untuk melakukan kegiatan. Bahkan wanita yang mengalami nyeri menstruasi tidak dapat mengikuti kegiatan sehari-hari. Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, Retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan ektopik, kista dan infeksi (Sulistiyawati, 2013).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Rahayu (2018) tentang kombinasi yoga dan aromaterapi lavender menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja di SMP Muhammadiyah 3 Semarang, ditemukan tingkat nyeri haid sebelum diberikan kombinasi oga dan aromaterapi lavender adalah 6,31

Asumsi peneliti, Dilihat dari rata-rata tersebut, rata-rata tingkat nyeri dismenore termasuk kedalam tingkat nyeri sedang. Tingkat nyeri dismenore yang dialami oleh remaja putri dapat disebabkan oleh faktor fisik seperti kurang gerak atau kurang melakukan aktivitas fisik dan psikologi seperti stres karena pelajaran atau banyak tugas-tugas dari pondok pesantren. Nyeri ini dirasakan sebelum dan selama menstruasi sering kali muncul gejala mual, pusing dan lemes. Nyeri ini memaksa remaja putri untuk istirahat dan

sering kali meninggalkan kegiatannya untuk beberapa jam.

. Rata-Rata Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Sesudah Diberikan Yoga dan Aromaterapi Lavender.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sesudah diberikan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender adalah 3,69 dengan standar deviasi adalah 0,602. Tingkat nyeri terendah adalah 3 dan tingkat nyeri tertinggi adalah 5 di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi tahun 2020

Dismenore merupakan suatu gejala rasa sakit atau rasa tidak enak diperut bagian bawah pada masa menstruasi sampai dapat mengganggu aktifitas sehari-hari yang paling sering ditemui pada wanita muda dan reproduktif. Dismenore adalah keluhan yang paling sering menyebabkan wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan mendapatkan pengobatan (Rizki, 2016). Remaja yang mengalami gangguan aktivitas akibat dismenore menyebabkan remaja tersebut tidak mampu untuk melakukan kegiatan. Dismenore pada remaja harus ditangani meskipun hanya dengan pengobatan sendiri atau non farmakologi untuk menghindari hal-hal yang lebih berat (Sulistiyawati, 2013)

Berbagai terapi telah digunakan untuk mengobati nyeri dismenore baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Mengingat efek samping yang dapat ditimbulkan oleh penggunaan NSAID, maka diperlukan alternatif lain untuk mengatasi dan mengurangi rasa nyeri dismenore yaitu dengan menggunakan bahan alami. Telah dilakukan berbagai penelitian untuk menemukan terapi pengganti atau terapi alternatif yang lebih aman jika dibandingkan dengan penggunaan NSAID yaitu, terapi non farmakologi (Pujiati, 2015).

Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi

dismenore adalah olah tubuh yang teratur atau yoga (Yuliasuti, 2015). Efek relaksasi juga memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri dan menstimulus pelepasan endorfin. Pelepasan endorfin dapat meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenore. Gerakan yoga mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan (Manurung, 2015).

Ketika melakukan latihan yoga, sendi-sendi digerakkan secara optimal sesuai rentang gerakannya (range of motion) sehingga memfungsikan kembali kartilago yang jarang dipakai dan mengalirkan oksigen serta darah ke arah tersebut. Hal ini dapat mencegah kondisi seperti nyeri (Rizki, 2016).

Terapi non farmakologi lain yang dapat mengurangi rasa nyeri dismenore adalah pemberian aromaterapi. Aromaterapi merupakan penggunaan minyak esensial untuk tujuan penanganan yang meliputi: pikiran, tubuh dan semangat, salah satunya adalah penggunaan aromaterapi lavender (Pujiati, 2015).

Kandungan terbesar dari minyak lavender adalah linalool dan linalil asetat. Linalool memiliki struktur monoterpenol yang merupakan struktur alkohol dengan cirinya memiliki rantai hidroksil (-OH) yang berikatan dengan struktur terpen. Struktur alkohol ini sangat baik sebagai tonik untuk sistem saraf dan dapat menstimulasi respon imunitas tubuh (Pujiati, 2015).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pustikawaty (2016) tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap skala nyeri haid siswi kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya, ditemukan skala nyeri sebelum diberikan

aromaterapi lavender adalah 4,56 dan berkurang sesudah diberikan aromaterapi lavender yaitu 1,50

Asumsi peneliti, sesudah diberikan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender didapatkan rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putri adalah 3,69. Hal ini termasuk dalam tingkat nyeri sedang. Pada penelitian ini ditemukan tingkat nyeri yang bervariasi dari masing-masing remaja putri yaitu 37,5% remaja putri mengalami tingkat nyeri ringan dan 62,5% remaja putri mengalami tingkat nyeri sedang. Adanya penurunan tingkat nyeri dismenore sesudah melakukan gerakan yoga dan menghirup aromaterapi lavender yang diberikan sebanyak 5-10 tetes dan dihirup selama 15 menit dapat menurunkan nyeri karena saat melakukan yoga terjadi penurunan intensitas nyeri yang memberikan kontrol diri ketika terjadi rasa nyeri dan secara bersamaan remaja putri diberikan aromaterapi lavender yang mana saat remaja putri menghirup aromaterapi lavender, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut terhirup oleh hidung. Ketika molekul tersebut terhirup, maka otak akan merangsang melepaskan hormon yang dapat berfungsi memperbaiki suasana hati dan menghilangkan rasa sakit alami serta menghasilkan perasaan rileks, tenang dan senang

Analisis Bivariat Pengaruh Kombinasi Yoga dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa rata-rata tingkat nyeri dismenore sebelum adalah 5,44 dan sesudah diberikan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender adalah 3,69. Hasil selisih (difference) rata-rata tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender yaitu 1,75 dengan standar deviasi sebelum intervensi yaitu 0,447.

Hasil uji statistik t-test didapatkan p value = 0,000, berarti $< 0,05$, terlihat ada pengaruh kombinasi yoga dan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi tahun 2020.

Pemberian kombinasi yoga dan aromaterapi lavender dapat meringankan tingkat nyeri dismenore yang dialami oleh remaja putri. Ketika melakukan latihan yoga, sendi-sendi digerakkan secara optimal sesuai rentang gerakannya (range of motion) sehingga memfungsikan kembali kartilago yang jarang dipakai dan mengalirkan oksigen serta darah ke arah tersebut. Hal ini dapat mencegah kondisi seperti nyeri (Rizki, 2016). Sedangkan menghirup aromaterapi lavender sebagai salah satu aromaterapi dalam mengurangi nyeri menstruasi disebabkan oleh kandungan pada lavender adalah linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melembakan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang. Lavender sebagai aromaterapi memiliki efek sedatif, hypnotic dan anti neurodepressive yang baik bagi manusia. Selain itu teknik yang dilakukan dalam pemberian aromaterapi lavender sangat berpengaruh penting pada penurunan nyeri dismenore (Pujiati, 2015).

Seseorang yang melakukan gerakan yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Sedangkan seseorang yang menghirup aromaterapi lavender ini molekul yang mudah menguap (volatile) dari minyak tersebut dibawa ke sel-sel reseptor dihidung. Ketika molekul-molekul tersebut menempel ke rambut halus dihidung maka terjadi suatu pesan elektro kimia yang akan ditransmisikan melalui saluran olfactory ke otak

kemudian ke sistem limbik merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon serotonin dan hormon endorfin, yang mana fungsi hormon serotonin dapat memperbaiki suasana hati sedangkan hormon endorfin penghilang rasa sakit alami serta menghasilkan perasaan rileks, tenang dan senang. Ketika seseorang melakukan gerakan yoga dan menghirup aromaterapi lavender yang diteteskan pada tissue sebanyak 5-10 tetes selama 15 menit maka dapat mengendorkan otot-otot yang mengalami ketegangan dan membuka aliran darah yang sempit sehingga dapat menurunkan nyeri haid (Rayahu, 2018).

Penelitian juga sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Mety Eva Rahayu (2018) tentang kombinasi yoga dan aromaterapi lavender menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja di SMP Muhammadiyah 3 Semarang, ditemukan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah diberikan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender ($p = 0,000$).

Asumsi peneliti, adanya pengaruh pemberian kombinasi yoga dan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri karena saat melakukan yoga membuat otot-otot yang mengalami ketegangan untuk menjadi rileks. Otot-otot perut yang mengalami ketegangan saat dismenore ketika diberikan yoga atau latihan tubuh yang terfokus pada bagian panggul, menyebabkan otot-otot perut yang tegang mengalami relaksasi dan dikombinasikan dengan pemberian aromaterapi lavender, maka kandungan yang terdapat dalam lavender juga akan mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang. Sehingga nyeripun berangsur-angsur berkurang dan remaja putri menjadi lebih nyaman, gembira dan intensitas nyeri dismenore dapat berkurang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan tentang pengaruh kombinasi yoga dan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi tahun 2020, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut Rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sebelum diberikan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender adalah 5,44 di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi tahun 2020. Rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sesudah diberikan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender adalah 3,69 di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi tahun 2020. Terdapat pengaruh kombinasi yoga dan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi tahun 2020 ($p \text{ value} = 0,000$).

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada prodi Kebidanan dan LPPM Universitas Fort De Kock Bukittinggi yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

REFERENSI

- Anurogo & Wulandari. 2011. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: Andi Offset
- Dewi, Ayu, Mustika. 2014. Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi SMP Al-Fattah Semarang. Jurnal Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang
- Erlangga, Dani. 2017. Yoga Dalam Agama Hindu Dan Pengaruhnya Terhadap Tingkat Spiritual (Studi Sekolah Tinggi Agama Hindu Lampung). Skripsi. Fakultas

- Ushuluddin Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Fahmi, Faisal. 2014. Pengaruh Vitamin E Dalam Mengurangi Nyeri Haid (Dismenore) pada Wanita Usia Muda yang Dinilai Dengan Visual Analog Scale. Tesis Fakultas Kedokteran Unviersitas Sumatera Utara Medan
- Hidayat, Aziz, Alimul, 2014. Metode Penelitian Kebidanan & Teknik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika
- Kemenkes RI. 2017. Manajemen Kebersihan Menstruasi Perlu Dipahami. Jakarta
- Kodali, Madhavi. 2010. Effect of Yoga on Primary Dysmenorrhea and Stress in Medical Students Institute of Medical Sciences. IOSR Journal of Dental and Medical Sciences (IOSR-JDMS) Volume 4, Issue 1 (Jan.- Feb. 2013), PP 69-73
- Lestari, Made, Sri, Dewi. 2013. Pengaruh Dismenorea pada Remaja. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Jurusan Penjaskesrek, Fakultas Olahraga dan Kesehatan
- Manurung, Melda, Friska. 2015. Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja di SMK Negeri 7 Pekanbaru. JOM Vol. 2 No. 2, Oktober 2015 Universitas Riau
- Marni. 2013. Perbedaan antara Relaksasi dan Kompres Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid pada Mahasiswi Akper Giri Satria Husada Wonogiri. Jurnal Kesehatan Magister Kedokteran Keluarga, Program Pascasarjana UNS
- Mun'im, Abdul dan Hanani. 2011. Fisioterapi Dasar. Jakarta: Dian Rakyat
- Nikjou, Roya. 2013. Effect of lavender aromatherapy on menopause hot flushing: A crossover randomized clinical trial of Ardabil University of Medical Sciences, Iran. Annals of Medical and Health Sciences Research Volume 6 Issue 4 July-August 2016
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho, Taufan. 2014. Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika
- Proverawati, Atikah & Misaroh, Siti. 2009. Menarche "Menstruasi Pertama Penuh Makna". Yogyakarta; Nuha Medika
- Pujiati, Wasis. 2015. Minyak Esensial Lavender Dibandingkan Esensial Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja di SMAN 5 Tanjung Pinang. Jurnal Kebidanan Stikes Hang Tuah
- Purwati, Yuni. 2015. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Disminorea Pada Siswi SMA Negeri I Kasihan Bantul Yogyakarta. Laporan Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan „Aisyiyah Yogyakarta
- Pustikawaty, Rica. 2016. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya. Naskah Publikasi. Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak
- Rahayu, Mety, Eva. 2018. Kombinasi Yoga dan Aromaterapi Lavender

- Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 3 Semarang. Manuscript. Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muihammadiyah Semarang
- Rahayuningrum, Dwi, Christina. 2012. Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam dan Kompres Hangat dalam Menurunkan Dismenore pada Remaja SMA Negeri 3 Padang. Ners Jurnal Keperawatan Volume 8, No 2, Desember 2012 : 187-195. Universitas Andalas
- Rizki, Ratna, Hanifa. 2016. Perbedaan Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Yang Melakukan Yoga dan Tidak Melakukan di Asrama Ngudi Waluyo. Jurnal Akademi Kebidanan Ngudi Waluyo
- Sani, Rachman. 2012. Yoga Untuk Kesehatan. (Ed. 1). Semarang: Dahara Prize
- Siahaan, Kartika. 2012. Penurunan Tingkat Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan Menggunakan Yoga. Jurnal Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Bandung Jawa Barat
- Sibagariang. 2010. Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: Trans Info Media
- Siswanto dkk. 2014. Metodologi Penelitian Kesehatan dan Kedokteran. Yogyakarta: Bursa Ilmu
- Sulistiyawati, Lisa. 2013. Perbedaan Pengaruh Metode Kompres Hangat Dengan Aromaterapi Terhadap Penurunan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kedungdung Sampang Surabaya. Jurnal Pendidikan Bidan Universitas Airlangga Surabaya
- Susanto, Ramon, Otto, Andinata. 2010. Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Orang Dewasa yang Melakukan Yoga dan Tidak Melakukan Yoga. Skripsi. Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Tanjung, Juliana, Heppy. 2014. Efektifitas Ekstrak Jahe Dalam Menurunkan Dismenore Primer pada Mahasiswa Tingkat I Akademi Kebidanan Poltekkes Medan. Karya Ilmiah Program D-IV Bidan Pendidik Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara Medan
- Tsai, Su, Ying. 2015. Effect of Yoga Exercise on Premenstrual Symptoms among Female Employees in Taiwan. Article Int. J. Environ. Res. Public Health 2016, 13, 721
- Wahyuningsih, Marni. 2014. Efektifitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) dan Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida di BPS Utami dan Ruang Ponek RSUD Karanganyar. Skripsi. Stikes Kusuma Husada Surakarta
- WHO. 2017. The Incidence of Dysmenorrhea. Diakses dari http://www.who.int/topics/womens_health/en/ Widya, Setta. 2015. Panduan Dasar Yoga. Jakarta: PT Kawan Pustaka
- Wirawanda, Yudha. 2014. Kedahsyatan Terapi Yoga. Jakarta: Padi Yuliasuti, Lia. 2015. Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan

Dismenore Pada Mahasiswa
Tingkat III Prodi DIII Kebidanan
Stikes Respati Tasikmalaya.
Jurnal Bidkesmas Vol 1, Nomor 7,
Bulan Februari Tahun 2016