

Article

EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI *CEDARWOOD* TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI HAID PADA REMAJA USIA 18-20 TAHUN DI FIKES UNITOMO

Arkha Rosyaria B^{1#}, Miftahul Khairoh², Yustisia Amalia³, Sasi Widuri⁴, Alief Ayu Purwitasari⁵, Desy Megawati⁶

^{1,2,5,6} *S-I Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dr. Soetomo, Surabaya*

³⁻⁴ *D-III Teknologi Bank Darah, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dr. Soetomo, Surabaya*

SUBMISSION TRACK

Received: November 14, 2024
Final Revision: November 28, 2024
Available Online: December 01, 2024

KEYWORDS

Aromaterapi, *Cedarwood*, Nyeri Haid

CORRESPONDENCE

Phone: 081331701221
E-mail: arkha.rosyaria@unitomo.ac.id

ABSTRACT

Nyeri haid adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Dampak nyeri haid pada remaja meliputi rasa terganggu, aktivitas menurun, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas aromaterapi *cedarwood* terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja usia 18-20 tahun di Fikes Unitomo. Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid dengan menggunakan teknik farmakologi dan non farmakologi. Teknik non farmakologi yang digunakan melalui pemberian aromaterapi. *Cedarwood* memiliki berbagai kegunaan dalam aromaterapi. Memiliki berbagai khasiat antara lain anti inflamasi, merangsang sirkulasi darah, melindungi kulit kepala dari bakteri, menghilangkan rasa nyeri. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 20 responden, dengan rancangan penelitian Quasi Eksperimental dengan desain *Two Group Only Post-test*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh remaja yang diberikan aromaterapi *cedarwood* yang merasa nyeri haid ringan 40%, nyeri haid sedang 60 %, nyeri haid berat 0 %, nyeri haid sangat hebat 0 %. Hasil uji efektivitas *chi square* yang digunakan diperoleh nilai *p value* 0,00 Jika *p value* < nilai α 0,05 , maka H0 ditolak dan H1 diterima. Hal ini menunjukkan adanya Efektivitas Pemberian Aromaterapi *Cedarwood* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja di Fikes Unitomo

I. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan kecepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, emosional, serta sosial (Soetjningsih, 2004). Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 sampai 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid (Puji, 2011).

Nyeri haid adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita (Ernawati, 2010). Dampak dismenore pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktivitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar, nyeri. Nyeri juga mempengaruhi status emosional terhadap alam perasaan remaja yang mengalami dismenore pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah (Marmi, 2018). Adapun salah satu penatalaksanaan dismenore dapat ditangani dengan non farmakologi, tindakan non farmakologi bisa dengan metode sederhana seperti aromaterapi yang merupakan pengobatan menggunakan bau–bauan yang berasal dari minyak esensial oil yang bersifat menenangkan rasa nyeri dismenore (Marmi, 2018).

Menurut *World Health Organization* didapatkan bahwa kejadian Wanita yang mengalami dismenore berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% diantaranya mengalami dismenore ringan. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai Negara dan hasil mencengangkan, dimana kejadian nyeri haid primer di setiap Negara dilaporkan lebih 50%. Angka kejadian dismenore wanita mengalami nyeri haid, sebanyak 62.3%, di Amerika Serikat, menurut klien dan litt melaporkan prevalensi dismenore mencapai 59.7%, sedangkan di Swedia sekitar 72% (Amilisyah et al., 2023). Di wilayah Jawa Timur, jumlah remaja perempuan yang mengalami kondisi ini cukup signifikan primer sebanyak 54,89% (Liliana et al, 2022). Terdapat beberapa cara dalam mengurangi gejala nyeri haid, baik dengan penyembuhan dengan obat maupun tanpa obat. Penyembuhan dengan obat disebut farmakologi. Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid dengan menggunakan teknik farmakologi dan non farmakologi. Salah satu teknik non farmakologi yang digunakan melalui pemberian aromaterapi. Aromaterapi juga berguna untuk tubuh manusia untuk mengatasi berbagai gangguan seperti gangguan pencernaan, depresi, sakit kepala, masalah pernapasan, insomnia, nyeri otot, persendian, gangguan kulit, komplikasi saluran kemih dan gangguan lainnya (Ali et al., 2015). Aromaterapi dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat nyeri (Marzouk et al, 2013). *Cedarwood* memiliki berbagai kegunaan dalam aromaterapi dan sebagai pengobatan herbal. Diklaim memiliki berbagai khasiat obat antara lain antiinflamasi, merangsang sirkulasi darah, melindungi kulit kepala dan kulit dari bakteri dan polutan lingkungan, memperpanjang waktu tidur, mengurangi timbulnya penuaan, menghilangkan rasa nyeri dan mengobati jerawat

(Greenhalgh, 2017). Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Efektivitas Pemberian Aromaterapi Cedarwood Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Usia 18-20 Tahun di Fikes Unitomo.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian Aromaterapi Cedarwood Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Usia 18-20 Tahun di Fikes Unitomo. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Quasi Eksperimental dengan desain *Two Group Only Post-test* yang artinya peneliti membandingkan hasil intervensi kelompok perlakuan dengan kelompok *control*.

III. HASIL

1. Analisa Univariat

Karakteristik Remaja yang mengalami skala nyeri haid usia 18-20 Tahun Di Fikes Unitomo berdasarkan usia.

Tabel 3.1 Distribusi frekuensi Karakteristik Remaja usia yang mengalami nyeri haid/ dismenore 18-20 yang mengalami Tahun Di Fikes Unitomo Berdasarkan Usia

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
18 tahun	3	15%
19 tahun	17	85%
20 tahun	0	0%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel 3.1 sebagian besar 17 responden (85%) remaja yang mengalami skala nyeri haid berusia 19 tahun.

2. Analisis Bivariat

Tingkat nyeri haid yang dialami remaja usia 18-20 Tahun yang tidak diberi Aromaterapi Cedarwood di Fikes Unitomo

Tabel 3.2 Tingkat nyeri haid remaja yang tidak diberikan perlakuan aromaterapi cedarwood

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	0	0
Nyeri sedang	0	0
Nyeri berat	3	30
Nyeri sangat berat	7	70
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 3.2 menggambarkan tingkat nyeri haid remaja yang tidak diberikan perlakuan aromaterapi cedarwood yang tidak merasa nyeri haid 0 %, remaja yang merasakan nyeri haid ringan 0%, remaja yang merasa nyeri haid sedang 0%, remaja yang merasa nyeri haid berat 30%, remaja yang merasa nyeri haid sangat berat 70%.

Tingkat nyeri haid yang dialami remaja usia 18-20 Tahun yang diberi Aromaterapi Cedarwood di FIKES UNITOMO

Tabel 3.3 Tingkat nyeri haid remaja yang diberikan perlakuan aromaterapi cedarwood

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	4	40
Nyeri sedang	6	60
Nyeri berat	0	0
Nyeri sangat berat	0	0
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 3.3 menggambarkan tingkat nyeri haid remaja yang diberikan perlakuan aromaterapi cedarwood sebagian besar merasakan tidak nyeri haid 0 %, remaja yang merasa nyeri haid ringan 40 %, remaja yang merasa nyeri haid sedang 60 %, remaja yang merasa

nyeri berat 0 %, remaja yang merasa nyeri haid sangat hebat 0 %.

Efektivitas pemberian aromaterapi cedarwood Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada remaja Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dr. Soetomo

Tabel 3.4 Tabulasi silang frekuensi remaja yang tidak diberi aromaterapi cedarwood dan remaja yang diberi aromaterapi cedarwood di Di Fikes Unitomo

Aromaterapi cedarwood Skala Nyeri Haid	Tidak diberi Aromaterapi cedarwood		Diberi Aromaterapi cedarwood	
	F	%	F	%
Nyeri ringan	0	0	4	40
Nyeri sedang	0	0	6	60
Nyeri berat	3	30	0	0
Nyeri sangat berat	7	70	0	0
Jumlah	10	100	10	100

Asymp sig 0,000

Berdasarkan tabel 3.4 distribusi silang frekuensi Nyeri Haid Pada remaja Usia 18-20 Tahun yang Tidak Diberi Perlakuan aromaterapi cedarwood yaitu remaja yang merasakan Nyeri Haid adalah 0 %, remaja yang merasa nyeri sedang 0%,remaja yang merasa nyeri haid berat 70%,remaja yang merasa nyeri haid sangat berat 30%, remaja yang diberikan aromaterapi cedarwood yang merasa nyeri haid ringan 40%, remaja yang merasa nyeri haid sedang 60 %, remaja yang merasa nyeri haid berat 0 %,remaja yang merasa nyeri haid sangat hebat 0 %. Hasil uji efektivitas chi square yang digunakan diperoleh nilai *p value* 0,00 Jika *p value* < nilai α 0,05 , maka H0 ditolak dan H1 diterima. Hal ini menunjukkan adanya Efektivitas Pemberian Aromaterapi Cedarwood Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Di Fikes Unitomo.

IV. PEMBAHASAN

Nyeri Haid Pada Remaja Yang Tidak Diberi Aromaterapi Cedarwood

Berdasarkan tabel 3.2 menggambarkan tingkat nyeri haid remaja putri yang tidak diberikan perlakuan aromaterapi cedarwood adalah sebanyak 70% yakni 7 responden merasa nyeri haid sangat berat. Nyeri haid didefinisikan sebagai sensasi kram yang sangat menyakitkan yang berasal dari rahim dan ditandai dengan nyeri perut bagian bawah, sakit kepala, sakit punggung, mual, muntah biasanya terjadi pada awal siklus menstruasi dan berlangsung selama 1-3 hari (Sri Lestari, dkk, 2022). Penyebab munculnya dismenore karena Kenaikan tingkat hormon prostaglandin menghasilkan efek kontraksi pada uterus dan menyempitnya pembuluh darah. Akibatnya, pasokan darah ke rahim menurun, mengakibatkan kurangnya oksigen dan menimbulkan sensasi nyeri(Novadela, Hardini and Mugiati, 2018).

Berdasarkan teori, Nyeri haid merupakan keluhan yang sering dialami oleh remaja putri. Nyeri haid ini terjadi karena ketidak seimbangan hormon progesteron. Pengetatan otot rahim yang tidak normal (kontraksi) yang disebabkan oleh perubahan kadar hormon sehingga ketidakstabilan ini membuat nyeri haid lebih terasa di masa pubertas. Namun, tentu saja tidak semua anak remaja mengalami nyeri haid, karena ada banyak kondisi yang memicu sakit saat haid. Terkadang kondisi tertentu seperti endometriosis menyebabkan nyeri haid yang tak tertahankan saat menstruasi. Ketika kamu mengalami endometriosis, jaringan yang terlihat dan bertindak seperti lapisan rahim mulai tumbuh di tempat lain selain di dalam rahim. Area paling umum untuk pertumbuhan ini disebut implan endometrium, yang bisa jadi di permukaan luar rahim, ovarium, saluran tuba, ligamen yang menopang rahim, usus, kandung kemih, area

internal antara vagina dan rektum, dan lapisan rongga panggul.

Berdasarkan opini peneliti, nyeri disebabkan oleh suatu kondisi dimana seseorang merasakan perasaan yang tidak nyaman atau tidak menyenangkan. Skala nyeri haid berbeda-beda setiap orang, karena adaptasi yang digunakan berbeda sesuai dengan tingkat pengetahuan. Semakin individu tersebut tidak memiliki coping yang bagus terhadap penyelesaian masalah, maka akan menimbulkan stress dan akan berakibat pada kontraksi uterus yang dapat mempengaruhi tingkat nyeri.

Nyeri Haid Pada Remaja Yang Diberi Aromaterapi Cedarwood

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3.3 dari 10 remaja putri usia 18-20 tahun yang diberikan aromaterapi *cedarwood* didapatkan sebanyak sebagian besar merasakan tidak nyeri haid 0 %, remaja putri yang merasa nyeri haid ringan 40 %, remaja putri yang merasa nyeri haid sedang 60 %, remaja putri yang merasa nyeri berat 0 %, remaja putri yang merasa nyeri haid sangat hebat 0 %.

Berdasarkan teori nyeri merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan akibat terjadi rangsangan fisik maupun dari serabut saraf dalam tubuh ke otak dan diikuti oleh reaksi fisik, fisiologis, maupun emosional. Karakteristik nyeri ini sangat khas karena muncul secara reguler dan periodik menyertai menstruasi yaitu rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid disertai mual disebabkan meningkatnya kontraksi uterus. Hal ini dilaporkan sebagai dismenore, dismenore merupakan gangguan aliran darah haid atau nyeri haid (Ernawati, 2010).

Buckle (2015) mengungkapkan bahwa aromaterapi berguna sebagai antiinflamasi, relaksasi, antimikroba, anti-stress, anti-depresi, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Menurut Hamijoyo

dalam D. P. Sari (2015) salah satu penyembuhan non farmakologi yang biasa digunakan yakni terapi alternatif komplementer, penyembuhan non farmakologi yang biasa digunakan wanita untuk mengurangi rasa nyeri ketika haid yaitu relaksasi dengan menggunakan aromaterapi. Salah satu terapi komplementer yaitu aromaterapi merupakan penggunaan wewangian yang berasal dari minyak esensial. Aromaterapi memiliki manfaat yaitu untuk mencegah dan mengurangi mual muntah, nyeri, depresi. Minyak *Cedarwood* digunakan untuk meningkatkan relaksasi dan meningkatkan fokus (Greenhalgh, 2017). Selain sebagai relaksasi, Sifat anti-inflamasi cedarwood dapat membantu meredakan berbagai jenis nyeri yakni nyeri otot dan sendi, sakit kepala dan nyeri menstruasi.

Efektivitas Pemberian aromaterapi Cedarwood Terhadap penurunan Skala Nyeri Haid Pada remaja Putri Usia 18-20 Tahun

Berdasarkan tabel 3.4 distribusi silang frekuensi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Usia 18-20 Tahun yang Tidak Diberi Perlakuan aromaterapi *cedarwood* yaitu Remaja Putri yang merasakan Nyeri Haid adalah 0 %, Remaja Putri yang merasa nyeri sedang 0%, Remaja Putri yang merasa nyeri haid berat 70%, Remaja Putri yang merasa nyeri haid sangat berat 30%, sedangkan Remaja Putri yang diberikan aromaterapi *cedarwood* yang merasa nyeri haid ringan 40%, Remaja Putri yang merasa nyeri haid sedang 60 %, Remaja Putri yang merasa nyeri haid berat 0 %, Remaja Putri yang merasa nyeri haid sangat hebat 0 %. Hasil uji efektivitas chi square yang digunakan diperoleh nilai p value 0,00 Jika p value < nilai α 0,05 , maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan adanya Efektivitas Pemberian Aromaterapi *Cedarwood* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid

Pada Remaja putri Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dr. Soetomo.

mudah, efektif, dan aman dalam menangani nyeri haid.

Hasil ini sesuai dengan teori pemberian aromaterapi *cedarwood* selama menstruasi akan mengurangi rasa nyeri haid. Aromaterapi *Cedarwood* sudah terbukti secara ilmiah dapat mendatangkan berbagai manfaat untuk kesehatan, baik pada penelitian terhadap hewan maupun manusia. Sejumlah komponen yang dipercaya mendatangkan khasiat yaitu *cedrine*, *cedrol*, dan *thujopsene*. Semua kandungan tersebut dipercaya memiliki sifat antiseptik, antiinflamasi, antijamur, insektisida, dan diuretik.

Dalam Penelitian pada hewan ditemukan bahwa *cedarwood* dapat mengurangi rasa sakit, bengkak, dan peradangan. Bahwa orang yang menghirup *cedrol* memiliki tekanan darah dan laju pernapasan yang lebih rendah, sehingga menunjukkan adanya efek relaksasi (Dersarkissian, 2024). Maka peneliti berasumsi, bahwa pengaruh pemberian aromaterapi *cedarwood* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri dari hasil *post-test* yang mengartikan terdapat pengaruh pemberian aromaterapi *cedarwood* terhadap tingkat nyeri haid.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Efektivitas Pemberian Aromaterapi Cedarwood Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Usia 18-20 Tahun Di Fikes Unitomo dapat disimpulkan bahwa terdapat Efektivitas Aromaterapi *Cedarwood* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Usia 18-20 Tahun Di Fikes Unitomo. Penggunaan aromaterapi *cedarwood* dapat memberikan efek yang rileks dan nyaman sehingga dapat mengurangi rasa nyeri saat haid. Metode ini dianggap sebagai alternatif yang

REFERENCES

- Ali, B., Al-Wabel, N. A., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S. A., & Anwar, F. (2015). *Essential oils used in aromatherapy: A systematic review*. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(8), 601–611. <https://doi.org/10.1016/j.apjtb>
- Amilisyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Putri SMPN 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan Tahun 2023*. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 554–562. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.201>
- Buckle, J. (2015). *Clinical Aromatherapy (Third Edit)*. Elsevier
- Dersarkissian, Carol. (2024). *What to Know About Cedarwood Essential Oil. Medically Reviewed : WebMD Editorial Contributors* <https://www.webmd.com/balance/what-to-know-about-cedarwood-essential-oil>
- Ernawati.(2010). *Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang*. [http://jurnal.unimus.ac.id.vol 1 no 1](http://jurnal.unimus.ac.id.vol1no1).
- Greenhalgh, Peter. (2017). *Socio–Economic Report On Cedarwood Oils*.IFEAT: USA
- Liliana, Anita., Fitriana, L.B., Syahidah, N.F. (2022). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Di Dusun Kenayan Wedomartani, Ngemplak, Sleman DIY*.*Jurnal Viva Medika*.<http://ejournal.uhb.ac.id/index.php/vm>
- Novadela, N.I.T., Hardini, R.A. and Mugjati (2018). *Perbandingan Terapi Air Putih Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenore Primer) Pada Remaja*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*
- Marmi. (2018). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar.
- Marzouk, T. M., El-Nemer, A. M., & Baraka, H. N. (2013). *The effect of aromatherapy abdominal massage on alleviating menstrual pain in nursing students: a prospective randomized cross-over study*. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*
- Puji. (2011). *Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di SMUN 5 Semarang*. [http:// eprints.undip.ac.id](http://eprints.undip.ac.id).
- Soetjiningsih.(2004). *Buku Ajar: Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto.
- Sari, D. P. (2015). *Pengaruh Aromaterapi Jasmine Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore di SMAN 2 Pontianak*. *ProNers*, 3(1). [https://jurnal.untan.ac.id/index.php /jmkeperawatanFK/article/view/17087](https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/17087)