

Article

## The effect of giving effleurage massage and lavender aroma therapy on the scale of dysmenorrhea pain in young women

Lelly Aprilia Vidayati, S.SiT. M.Kes<sup>1</sup>, Yuni Maghfiroh<sup>2</sup>, Yunita Kusumaningrum<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Institute of Health Science Ngudia Husada Madura

<sup>2</sup>Institute of Health Science Ngudia Husada Madura

<sup>3</sup>Institute of Health Science Ngudia Husada Madura

### SUBMISSION TRACK

Received: Agustus 2019

Final Revision: September 2019

Available Online: September 2019

### KEYWORDS

Effleurage Massage, Lavender Aromatherapy, Dysmenorrhoea Pain Scale

### CORRESPONDENCE

Phone: 08113411591

E-mail: [lellyapriavidayati@yahoo.co.id](mailto:lellyapriavidayati@yahoo.co.id)

### A B S T R A C T

Menstruation is bleeding from the uterus regularly as a sign that the uterine organs are fully functional. Menstruation experienced by adolescents is often accompanied by complaints, namely dysmenorrhoea, dysmenorrhoea can interfere with daily activities. Ideally, young women do not experience dysmenorrhoea during menstruation.

From the preliminary results, there are 72% of young women who experience dysmenorrhoea. The purpose of this study was to analyze the effect of giving Effleurage Massage and Lavender Aromatherapy on the scale of dysmenorrhoea pain in adolescent girls at the Darussalam Al-Faisholiyah Islamic Boarding School, Ketapang Sampang.

The design used in this study used a Quasy Experiment Design, the independent variables were Effleurage Massage, Lavender Aromatherapy and the dependent variable was the dysmenorrhoea pain scale in adolescent girls. The study population was all young women who experienced dysmenorrhoea pain scale as many as 21 young women and a sample of 10 young women. The sampling technique used is non probability sampling using accidental sampling technique. The statistical test used is the Wilcoxon test.

The results of statistical tests using the Wilcoxon test in the Effleurage Massage group obtained a value of  $p = 0.004$ , so the  $p$  value was less than  $\alpha = (0.004 < 0.05)$  and the Lavender Aromatherapy group had a value of  $p = 0.004 < 0.05$ . Then  $H_1$  is accepted. Thus it can be concluded that there is an effect before and after the Effleurage Massage and Lavender Aromatherapy techniques are carried out on the scale of dysmenorrhoea pain in young women at the Darussalam Al-Faisoliyah Islamic Boarding School, Ketapang Sampang.

The results of this study are suggested for young women who experience dysmenorrhoea pain scale to do Effleurage Massage and Lavender Aromatherapy so as to improve blood circulation during menstruation and be able to carry out daily activities properly.

## I. INTRODUCTION

Menstruasi (haid) merupakan pendarahan secara periodik dan siklik dari uterus yang disertai pelepasan endometrium. Menstruasi terjadi jika ovum tidak dibuahi oleh sperma. Pada hal ini biasanya terjadi setiap bulan antara usia remaja sampai menopause, siklus menstruasi rata - rata terjadi sekitar 28 hari. (Dewi, 2012). Mungkin bagi beberapa orang menstruasi menjadi hal yang biasa-biasa saja, tidak ada perubahan berarti dengan hari-hari tanpa menstruasi. Namun bagi sebagian wanita tidak sedemikian adanya, berbagai macam gangguan muncul dan rasa tidak nyaman sering menyertai masa menstruasi, misalnya kram perut (Dismenore). Dismenore merupakan rasa nyeri yang timbul menjelang atau selama haid berlangsung. Nyeri yang terjadi sering kali disertai rasa mual, sakit kepala, nyaris pingsan, dan mudah marah. Nyeri tersebut dirasakan oleh wanita pada bagian perut dan terasa sangat sakit (kolik). (Aulia, 2012).

Idealnya sebagian wanita ketika mendapatkan haid tanpa ada keluhan, namun tidak sedikit wanita ketika mendapatkan haid disertai dengan keluhan berupa dismenore yang mengakibatkan ketidaknyamanan serta dampak terhadap gangguan aktivitas. Menurut WHO angka kejadian dismenore di Indonesia tahun 2015 sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer, dan 9,36% adalah dismenore sekunder. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok Pesantren Darussalam Al-Faisholiah Desa Buntan Barat Ketapang Sampang pada tanggal 17 November 2018 dari 18 orang remaja putri didapatkan bahwa yang mengalami skala nyeri dismenore ringan sebanyak 5 orang (28%) sehingga masih dapat melakukan aktivitas, 12 orang (67%) mengalami skala nyeri dismenore sedang sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, dan membutuhkan obat untuk mengurangi nyerinya, serta 1 orang (5%) mengalami skala nyeri dismenore berat sehingga sangat mengganggu aktivitas sehari-hari serta merasa pusing, sakit kepala berat, muntah, dan diare. Dari data diatas menunjukkan bahwa masih ada remaja putri yang mengalami dismenore di tingkat sedang dan berat (72%) sehingga hal ini mengganggu aktivitas sehari-hari.

Penyebab pasti dari dismenore primer itu sendiri masih belum diketahui dengan pasti. Akan tetapi ada faktor yang diduga berpengaruh terhadap timbulnya rasa nyeri yaitu faktor kejiwaan, endokrin, dan konstitusi. Selain itu juga adapun penyebab lain dari dismenore yaitu karena peningkatan sekresi prostaglandin (Mumpuni, 2013).

Dampak dari dismenore yaitu rasa sakit yang begitu hebat dirasakan sehingga harus terpaksa tinggal ditempat tidur sambil merasakan rasa sakit yang berkepanjangan sehingga untuk tidurnya sangat sulit, dan sering terjadi pula pada hari-hari tertentu tidak jarang terpaksa harus meninggalkan tugasnya yakni meninggalkan jam sekolah bahkan tidak sekolah (Eny, Kusmiran, 2014).

Dengan adanya dampak yang terjadi pada wanita remaja dalam penjelegahan dismenore adalah dengan cara pemberian terapi *effeluerage massage* dan aroma therapy lavender, dimana pemberian terapi *effeluerage massage* ini dapat mengurangi rasa nyeri, menghasilkan relaksasi, dan untuk memperbaiki sirkulasi. Dimana teknik *effeluerage massage* ini dilakukan dengan cara mengusap-usap abdomen secara perlahan, lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus sehingga mengurangi rasa nyeri yang dirasakan. pemberian *effeluerage massage* pada perut bagian bawah saat menstruasi diharapkan dapat menurunkan intensitas nyeri, dan aroma therapy lavender juga bisa menimbulkan sesuatu yang menyenangkan dan menurunkan rasa nyeri, maka dari itu dapat diketahui ada cara yang lebih mudah, murah dan aman dalam mengatasi nyeri haid atau dismenore. (Maryunani, 2015).

## II. METHODS

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rancangan *Quasy Eksperimen Desain* dimana rancangan ini berupa untuk mengungkapkan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol di samping kelompok eksperimental dengan pendekatan *Pra test - Post test With Control Time Series Design*, yang mengungkapkan rangkaian waktu hanya dengan menggunakan kelompok kontrol, kemudian di observasi dan dilakukan secara berulang-ulang (Notoatmodjo, 2012). Pada kelompok perlakuan dilakukan suatu intervensi yaitu ada penyembuhan nyeri dismenore yang diberi *effleurage massage* dan aroma therapy lavender. Pada kedua kelompok diawali dengan pra-test dan setelah pemberian perlakuan diadakan pengukuran kembali (Pasca-test).

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri Yang mengalami skala nyeri dismenore sedang dan berat di Pondok Pesantren Darussalam Al-Faisholiah Buntan-Barat Ketapang Sampang. Peneliti mengambil sampel remaja putri yang mengalami skala nyeri dismenore sedang dan berat sebanyak 20 remaja putri.

### III. RESULT

**Tabel 1 Karakteristik remaja putri berdasarkan umur**

Vaiabel	Kelompok <i>Effleurage</i> <i>Massage</i>		Kelompok Aromaterapi Lavender	
	F	%	F	%
11 – 14 Tahun	6	60	4	40
15 - 17 Tahun	2	20	3	30
18 – 21 Tahun	2	20	3	30
Total	10	100	10	100

Dari tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi skala nyeri dismenorea pada remaja putri menurut umur bahwa hampir sebagian besar responden remaja awal (11 Tahun – 14 Tahun) yaitu sebanyak 6 responden (60%) pada kelompok perlakuan *Effleurage Massage* dan 4 responden (40%) pada kelompok perlakuan Aromaterapi Lavender.

**Tabel 2 Karakteristik remaja putri berdasarkan usia menarache**

Vaiabel	Kelompok <i>Effleurage</i> <i>Massage</i>		Kelompok Aromaterapi Lavender	
	F	%	F	%
<12 tahun	5	50	7	70
>12 tahun	5	50	3	30
total	10	100	10	100

Dari tabel 2 distribusi frekuensi skala nyeri dismenorea pada remaja putri menurut usia manarache bahwa hampir sebagian besar responden usia manarache <12 tahun yaitu sebanyak 5 responden (50%) pada kelompok perlakuan *Effleurage Massage* dan 7 responden (70%) pada kelompok perlakuan Aromaterapi Lavender.

**Tabel 3 Karakteristik remaja putri berdasarkan konsumsi obat**

Vaiabel	Kelompok <i>Effleurage</i> <i>Massage</i>		Kelompok Aromaterapi Lavender	
	F	%	F	%
Minum Obat	2	20	1	10
Tidak Minum Obat	8	80	9	90
Total	10	100	10	100

Dari tabel 3 distribusi frekuensi skala nyeri dismenorea pada remaja putri menurut Konsumsi Obat menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja putri tidak minum obat yaitu sebanyak 8 responden (80%) pada kelompok perlakuan *Effleurage Massage* dan 9 responden (90%) pada kelompok perlakuan Aromaterapi Lavender.

## IV. DISCUSSION

### **Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darussalam AI – Faisholiyah Buntan – Barat Kec. Ketapang Kabupaten Sampang**

Hasil uji analisis dengan menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa ada pengaruh *Effleurage Massage* terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami skala nyeri dismenorea sedang sebelum diberikan terapi *effleurage massage*. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah umur, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri berumur 11 -14 tahun.

Dismenorea biasanya terjadi sebelum mencapai usia 20 tahun, dimana semakin bertambah umur maka akan lebih sering mengalami menstruasi maka leher rahim bertambah lebar. Perempuan yang masih dalam usia remaja atau yang masih dalam usia muda (<20 tahun) lebih sering merasakan nyeri saat menstruasi karena siklus hormonal yang dialami belum begitu stabil, dan remaja putri belum sering mengalami kontraksi uterus seperti wanita dewasa muda. Setelah diberikan terapi *effleurage massage* hasil observasi pre-post test remaja putri yang mengalami skala nyeri dismenorea berat dan sedang semuanya mengalami penurunan, Skala nyeri dismenorea pada Remaja putri yang diberi terapi *effleurage massage* akan lebih merasa terbebas dari rasa sakit yang dirasakan sebelumnya.

Skala nyeri dismenorea pada remaja putri yang diberikan terapi *effleurage massage* mampu menurunkan skala nyeri dismenorea, karena terapi *effleurage massage* mampu menimbulkan efek relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung saraf, dan menghilangkan rasa nyeri yang dirasakan. Pijatan *effleurage massage* ini juga bisa melancarkan aliran darah di dalam pembuluh darah dan juga dapat menyejukkan, menenangkan, menghilangkan rasa stres yang dirasakan, dan dapat membantu mengembalikan tubuh pada keadaan yang tenang dan seimbang sehingga bisa merileksasikan otot –otot yang sudah tegang.

Hal ini sesuai dengan teori Maryunani, 2015. *Effleurage* merupakan gerakan mengusap tubuh yang lembut dan perlahan, usapan dapat berupa

gerakan pendek atau panjang dengan seluruh telapak tangan. Sedangkan *massage* yaitu melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak, biasanya otot, atau ligamentum, tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi untuk meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan atau memperbaiki sirkulasi. Sehingga ritme yang mengalir membuat tubuh klien rileks dan menyediakan kesempatan bagi praktisi untuk mengumpulkan informasi mengenai tubuh klien melalui tangannya. *Effleurage* dapat mengurangi nyeri dengan menutup mekanisme pertahanan sistem saraf, sentuhan itu tidak menstimulasi reseptor non nyeri di area reseptor yang sama dengan reseptor nyeri secara khusus, tetapi dapat memberikan efek sistem kontrol desenden. Input stimulus dari *effleurage* yang ditransmisikan melalui serabut saraf berdiameter besar bersaing dengan sinyal nyeri yang ditransmisikan oleh serabut saraf berdiameter kecil, menutup gerbang nyeri, dan mencegah transmisi nyeri lebih lanjut ke pusat nyeri (Mumford, 2013).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2016) “Pengaruh Pemberian *Effleurage Massage* Aromatherapy Jasmine Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Mahasiswa Keperawatan Semester IV Di Universitas Aisyiyah Yogyakarta” Desain penelitian yang digunakan yaitu pre eksperimen dengan metode one group pretest-posttest. Populasi sebanyak 20 remaja putri yang mengalami skala nyeri dismenorea pada mahasiswi. Dengan hasil bahwa penerapan terapi *effleurage massage* efektif dalam mengurangi skala nyeri dismenorea pada mahasiswi keperawatan semester IV.

### **Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darussalam AI – Faisholiyah Buntan – Barat Kec. Ketapang Kabupaten Sampang**

Hasil uji analisis dengan menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa ada pengaruh *Aromaterapi* Lavender terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami skala nyeri dismenorea sedang sebelum diberikan *Aromaterapi* Lavender.

Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah usia manarche, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa

sebagian besar remaja putri mengalami manarche pada usia <12 tahun. Secara normal menstruasi awal terjadi pada usia 12 – 16 tahun (Eny, Kusmiran 2014). Alat reproduksi wanita harus berfungsi sebagaimana mestinya, namun bila usia manarche terjadi pada usia yang lebih awal dari normal dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim maka akan timbul rasa sakit ketika menstruasi.

Setelah diberikan Aromaterapi Lavender hasil observasi pre-post test remaja putri yang mengalami skala nyeri dismenorea berat dan sedang semuanya mengalami penurunan. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pada keluhan skala nyeri dismenorea pada Remaja putri sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi Lavender.

Skala nyeri dismenorea pada remaja putri pada kelompok aromaterapi lavender mampu menurunkan skala nyeri dismenorea, karena aromaterapi lavender yang merangsang relaksasi yang mempunyai bau khas yang kemudian dihirup oleh seseorang melalui proses pernafasan sehingga bau merangsang kinerja otak yang mampu untuk merileksasikan, membangkitkan semangat, menyegarkan dan menenangkan pikiran serta merangsang proses penyembuhan dengan menggunakan minyak aromaterapi lavender. Selain itu aromaterapi lavender itu mampu memberikan sensasi yang menenangkan diri dan otak, serta stres yang di rasakan. Jika pikiran merasa tenang dan rileks, maka akan tercipta suasana yang nyaman. Nah, karena stres juga dapat memicu timbulnya rasa nyeri, maka berusaha untuk menghindari stres.

Hal ini sesuai dengan teori Setyowati, (2018) Ketika aromaterapi di hirup, molekul yang sudah menguap dari minyak tersebut di bawa oleh arus udara kehidung sehingga silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui saluran olfactory ke dalam sistem limbik. Pesan yang diterima itu kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa neurokimia seperti serotonin dan enkefalin yang menyebabkan rileks dan sedatif.

Penggunaan aromaterapi lavender ini untuk menyalurkan khasiat zat-zat yang di hasilkan oleh minyak esensial secara langsung. Yaitu, dengan mengalirkan uap minyak esensial secara langsung atau melalui alat bantu aroma terapi. Seperti tabung inhaler dan sprsy, anglo, lilin ataupun pemanas elektrik. Zat-zat yang di hasilkan dapat berupa gas, tetes uap yang halus, asap serta uap sublimasi yang akan terhirup lewat hidung dan tertekan lewat mulut (Jaelani, 2012).

Hal ini pernah diteliti oleh Indria Astuti dan Lela (2018), Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap dismenorea pada remaja putri

dengan menggunakan metode penelitian pra-eksperimen dengan metode one group pretest-posttest. Sampel penelitian 13 remaja putri, dengan hasil penelitian menunjukkan rata – rata skala dismenorea sebelum dilakukan intervensi dengan kategori 3,40. Dan setelah diberikan aromaterapi rata – rata dengan skala dismenorea kategori 1,20 terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender adalah 2,200. Yang disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan intensitas nyeri dismenorea.

## V. CONCLUSION

Dengan adanya dampak yang terjadi pada wanita remaja dalam penjegahan dismenorea adalah dengan cara pemberian terapi *effeluerage massage* dan aroma therapy lavender, dimana pemberian terapi *effeluerage massage* ini dapat mengurangi rasa nyeri, menghasilkan relaksasi, dan untuk memperbaiki sirkulasi. Dimana teknik *effeluerage massage* ini dilakukan dengan cara mengusap-usap abdomen secara perlahan, lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus sehingga mengurangi rasa nyeri yang dirasakan. pemberian *effeluerage massage* pada perut bagian bawah saat menstruasi diharapkan dapat menurunkan intensitas nyeri, dan aroma therapy lavender juga bisa menimbulkan sesuatu yang menyenangkan dan menurunkan rasa nyeri, maka dari itu dapat diketahui ada cara yang lebih mudah, murah dan aman dalam mengatasi nyeri haid atau dismenore. (Maryunani, 2015)

## REFERENCES

- Aulia. 2012. *Serangan Penyakit – Penyakit Khas Wanita Paling Sering Terjadi*. Jokjakarta: Buku Biru.
- Agustina, Trie Wahyu. 2016. *Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Aromatherapy Jasmine Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Mahasiswa Keperawatan Semester IV*. Yogyakarta: Naskah Publikasi
- Astuti, Indra dan Lela. 2018. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri*. Cimahi: Naskah Publikasi
- Dewi,Nilda Syntia, 2012. *Biologi Reproduksi*, Yogyakarta: Pustaka Rihana
- Jaelani. 2012. *Aroma Terapi*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Kusmiran, Eny. 2014. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Maryunani, Anik. 2015. *Nyeri Dalam Persalinan Teknik dan Cara Penanganannya*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Mumford, S. 2013. *The Massage Bible The Definite Guide to Massage*. London: Octopus Publishing Group Ltd.
- Mumpuni, Y, Andang, T. 2013. *45 Penyakit Musuh Kaum Perempuan*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi 5. Jakarta. Rineka Cipta.
- Setyowati, Heni. 2018. *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Unimma Press.