Jurnal Pengabdian Masyarakat
Terbit Online:
https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm
Mandira Cendikia
ISSN: 2963-2188

PENYULUHAN TENTANG MANFAAT PEMBERIAN AROMATERAPI UNTUK MENGURANGI DISMENOREA PADA SMA NEGERI 1 TELLU LIMPOE

Suci Qardhawijayanti*
Jurusan Kebidanan, Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap, Indonesia

open access

***Corresponding author**
Email :
suciqardhawijayanti08@gmail.com
HP: 082316433974

Kata Kunci:
Aromaterapi;
Dismenorea;
Penyuluhan.

Keywords:
Aromatherapy;
Counseling;
Dysmenorrhea.

ABSTRAK

Dismenorea merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh wanita selama masa menstruasi. Dismenorea ditandai dengan nyeri hebat pada perut bagian bawah yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik serta gangguan produktivitas dan kualitas hidup. Upaya untuk mengurangi dismenorea telah dilakukan melalui berbagai metode, salah satunya adalah aromaterapi. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberi penyuluhan tentang mengurangi dismenorea dengan pemberian aromaterapi kepada remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan terganggu aktivitasnya akibat rasa nyeri menstruasi. Pada kegiatan ini, pemberian aromaterapi lavender 5 tetes pada tisu dan dihirup selama 10 menit pada siswa yang mengalami dismenorea. Alat yang digunakan mencakup laptop, kamera, dan pulpen. Sementara itu, untuk mengukur tingkat nyeri dismenorea, lembar observasi NRS (Numeric Rating Scale) digunakan sebagai instrumen. Hasil evaluasi diperoleh bahwa melalui edukasi dan pemberian aromaterapi lavender kepada siswa, hal ini dapat membantu dalam mengatasi nyeri dismenore sebagai metode alternatif dalam mengurangi nyeri.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a complaint that is often experienced by women during menstruation. Dysmenorrhea is characterized by severe pain in the lower abdomen which can cause physical discomfort and disrupt productivity and quality of life. Efforts to reduce dysmenorrhea have been made through various methods, one of which is aromatherapy. The aim of this service activity is to provide education about reducing dysmenorrhoea by providing aromatherapy to young women who have experienced menstruation and whose activities are disrupted due to menstrual pain. In this activity, 5 drops of lavender

Submitted for possible open access publication under the terms and conditions
of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

aromatherapy are given on a tissue and inhaled for 10 minutes to students who experience dysmenorrhoea. The tools used include a laptop, camera and pen. Meanwhile, to measure the level of dysmenorrhea pain, the NRS (Numeric Rating Scale) observation sheet was used as an instrument. The evaluation results show that through education and providing lavender aromatherapy to students, this can help overcome dysmenorrhea pain as an alternative method of reducing pain.

PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh wanita selama masa menstruasi. Dismenorea ditandai dengan nyeri hebat pada perut bagian bawah yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik serta gangguan produktivitas dan kualitas hidup. Upaya untuk mengurangi dismenorea telah dilakukan melalui berbagai metode, salah satunya adalah aromaterapi (Ammar, 2016; Juliana et al., 2019). Nyeri dismenorea dapat menghasilkan ketidaknyamanan fisik yang cukup parah, yang pada gilirannya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup wanita tersebut. Dismenorea dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder (Hasrawati, 2022; Rahmawati, 2023).

Dismenorea primer merujuk pada nyeri haid yang tidak disebabkan oleh adanya kondisi medis tertentu. Kondisi ini biasanya mulai terjadi sejak masa remaja dan dapat bertahan sampai rentang usia dewasa. Dismenorea primer diyakini disebabkan oleh kontraksi rahim yang kuat serta pelepasan substansi yang dapat memicu peradangan dan menyebabkan nyeri (Nadliroh, 2013; Tsamara et al., 2020). Aromaterapi merupakan penggunaan minyak esensial murni dari tanaman aroma sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Minyak esensial memancarkan aroma yang dapat mempengaruhi sistem saraf, emosi, dan fisik seseorang. Banyak lembaga kesehatan dan praktisi alternatif telah mencoba memanfaatkan aromaterapi untuk mengurangi berbagai keluhan, termasuk dismenorea (Afriyanti & Rahendza, 2020; Martani & Yuniarsih, 2021).

Aromaterapi telah ditemukan dan digunakan selama berabad-abad sebagai metode alami untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Aromaterapi melibatkan penggunaan minyak esensial murni dari tanaman aroma yang dilepaskan menjadi udara, digunakan sebagai pijatan, atau aplikasi topikal pada bagian tubuh yang sesuai. Minyak esensial dapat memiliki sifat relaksasi, anti-inflamasi, dan analgesik yang dapat membantu mengurangi intensitas dan durasi nyeri dismenorea (Arsyad et al., 2021; Sullaida et al., 2023).

Penelitian terkini telah menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi dapat memberikan manfaat dalam mengurangi intensitas dan durasi nyeri dismenorea. Beberapa minyak esensial seperti minyak lavender, minyak peppermint, dan minyak chamomile telah diteliti untuk memahami efektivitasnya dalam mengurangi dismenorea. Penelitian-penelitian ini terutama berfokus pada pemakaian melalui pijatan, aplikasi topikal, dan menghirup aroma (Nurbaiti, 2021; Salsabila et al., 2022).

Salah satu mekanisme yang diyakini menjadi landasan bagi efek menguntungkan aromaterapi dalam pengurangan dismenorea adalah efek relaksasi dan pengurangan nyeri yang ditimbulkan oleh minyak esensial. Mekanisme ini melibatkan stimulasi saraf

dan perubahan kimiawi dalam tubuh yang dapat menghasilkan respons positif terhadap nyeri dismenorea (Winarni et al., 2023).

Dalam beberapa tahun terakhir, peningkatan minat dalam penelitian ilmiah terkait aromaterapi untuk mengurangi dismenorea telah terjadi. Penelitian-penelitian ini berfokus pada pengaruh minyak esensial pada penyebab utama nyeri dismenorea seperti peningkatan kontraksi rahim, peradangan, dan regulasi hormon. Hasil-hasil awal menunjukkan kemungkinan manfaat positif dari pemberian aromaterapi dalam mengurangi nyeri dismenorea (Maharianingsih & Poruwati, 2021; Octaviani et al., 2019; Rahmah & Astuti, 2019; Rambi & Bajak, 2019).

Berdasarkan hal tersebut di atas, Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk memberi penyuluhan tentang mengurangi dismenorea dengan pemberian aromaterapi kepada remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan terganggu aktivitasnya akibat rasa nyeri menstruasi.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan di SMA Negeri 1 Tellu Limpoe, yang terletak di Kabupaten Sidenreng Rappang, Provinsi Sulawesi Selatan. Pengabdian ini berlangsung hingga Januari 2024. Pada kegiatan ini, pemberian aromaterapi lavender 5 tetes pada tisu dan dihirup selama 10 menit pada siswa yang mengalami dismenorea. Alat yang digunakan mencakup laptop, kamera, dan pulpen. Sementara itu, untuk mengukur tingkat nyeri dismenorea, lembar observasi NRS (Numeric Rating Scale) digunakan sebagai instrumen.

Kegiatan ini melibatkan metode ceramah dan diskusi kelompok. Pendekatan tersebut dilakukan melalui menyajikan aromaterapi lavender dan memberikan materi penyuluhan tentang dismenore. Materi tersebut mencakup pengertian, penyebab, gejala, dampak, cara mengatasi dismenore, serta informasi mengenai kandungan dan manfaat aromaterapi lavender beserta dosis pemakaiannya. Untuk mengevaluasi manfaat aromaterapi lavender dalam mengurangi nyeri dismenore, peserta pengabdian kepada masyarakat diberikan lembar NRS sebelum dan setelah emberian aromaterapi lavender. Dengan demikian, tingkat nyeri dismenore yang dinilai dapat dikategorikan sebagai ringan, sedang, atau berat.

HASIL PEMBAHASAN

1. Tahap Perencanaan

   Rencana kegiatan ini dimulai dengan pengajuan proposal, diikuti oleh pembuatan surat izin untuk kegiatan tersebut. Sebelum memulai kegiatan, tim yang bertanggung jawab melakukan kunjungan pertama ke SMA Negeri 1 Tellu Limpoe, yang terletak di Kabupaten Sidenreng Rappang, Provinsi Sulawesi Selatan.
2. Tahap Pelaksanaan

   Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan menyiapkan materi penyuluhan dan aromaterapi sebanyak 5 tetes per orang. Setelah diberikan materi penyuluhan, tim pengabdian masyarakat akan menyebarkan lembar NRS kepada remaja untuk mengevaluasi tingkat nyeri dismenore yang mereka alami. Sebelum diberikan aromaterapi 5 tetes, setiap remaja putri akan mengisi lembar NRS sebagai tes awal. Setelah itu, mereka akan menghirup aromaterapi lavender

selama 10 menit. Setelah melalui proses tersebut, lembar NRS akan diberikan lagi sebagai tes akhir.

3. Tahap Evaluasi

Setelah tahap pelaksanaan selesai, dilakukan evaluasi untuk mengevaluasi sejauh mana pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tersebut berdampak. Evaluasi melibatkan diskusi atau sesi tanya jawab. Selain itu, dari 20 peserta kegiatan, observasi menunjukkan adanya perbedaan dalam tingkat nyeri dismenore sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender. Rata-rata tingkat nyeri dismenore remaja sebelum pemberian aromaterapi lavender berada dalam kategori nyeri sedang, sedangkan setelah pemberian aromaterapi lavender tingkat nyeri turun menjadi kategori nyeri. Melalui observasi dalam pengabdian kepada masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa memberikan aromaterapi lavender memiliki manfaat dalam mengurangi tingkat nyeri dismenore.

Aromaterapi lavender telah dipelajari dan digunakan dalam pengurangan nyeri haid atau dismenore. Dismenore merupakan kondisi yang umum dialami oleh wanita saat menstruasi, ditandai dengan nyeri perut bagian bawah yang kadang-kadang disertai dengan gejala seperti mual, muntah, serta ketidaknyamanan umum pada tubuh (Khotimah & Subagio, 2021).

Manfaat aromaterapi lavender dalam penurunan nyeri haid dapat berasal dari sejumlah mekanisme yang berbeda. Pertama, aromaterapi lavender diyakini memiliki sifat relaksan yang dapat membantu mengurangi kontraksi otot rahim yang menjadi penyebab nyeri haid. Dalam beberapa penelitian, menghirup minyak lavender telah dikaitkan dengan penurunan keparahan kram pada wanita dengan dismenore (Nuraeni & Nurholipah, 2021).

Selain itu, lavender juga diyakini memiliki sifat analgesik atau pereda nyeri alami. Komponen-komponen aktif dalam minyak lavender, seperti linalool dan linalil asetat, memiliki potensi untuk meredakan sensasi nyeri dan merilekskan otot-otot (Kristianti et al., 2018).

Penggunaan aromaterapi lavender juga memiliki potensi efek positif terhadap mood dan kecemasan. Ini dapat membantu mengurangi stres yang sering memperburuk nyeri haid. Aromaterapi dengan lavender, baik melalui penghirupan atau pemijatan dengan campuran minyak lavender, dapat menciptakan efek relaksasi dan menenangkan yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan selama periode nyeri haid (Safaah et al., 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan evaluasi pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa melalui edukasi dan pemberian aromaterapi lavender kepada siswa, hal ini dapat membantu dalam mengatasi nyeri dismenore sebagai metode alternatif dalam mengurangi nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

Afriyanti, D., & Rahendza, N. H. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik terhadap Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Maternal Child Health Care*, *2*(1), 192–201.

Ammar, U. R. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, *4*(1), 37–49.

Arsyad, A., Usman, A. N., Syamsuddin, S., Ahmad, M., & Sinrang, A. W. (2021). The Use of Aromatherapy in Primary Dysmenorrhea. *Gaceta Sanitaria*, *35*, S591–S595.

Hasrawati, H. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Endorphin Massage dalam Menurunkan Rasa Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, *1*(10), 357–364.

Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2019). Hubungan Dismenore dengan Gangguan Siklus Haid pada Remaja di SMA N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, *7*(1).

Khotimah, H., & Subagio, S. U. (2021). Aplikasi Fitofarmaka Akupresur Menggunakan Aromaterapi Essential Oil Lemon untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja. *Faletehan Health Journal*, *8*(03), 187–193.

Kristianti, S., Yanuarini, T. A., & Khusna, L. (2018). Kompres Hangat Aromaterapi Lavender pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenorea di Pondok Pesantren Al-Ma'ruf Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Vol*, *6*(2).

Maharianingsih, N. M., & Poruwati, N. M. D. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, *7*(1).

Martani, R. W., & Yuniarsih, S. M. (2021). Implementasi Complementary and Alternative Medicine (Cam) sebagai Dukungan Kesehatan Mental untuk Perawat pada Era Pandemi di Puskesmas Bendan Kota Pekalongan. *Borneo Community Health Service Journal*, *1*(2), 43–50.

Nadliroh, U. (2013). Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Nyeri Haid (Dismenorhea) pada Siswi Kelas VII di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, *5*(1).

Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi Tingkat II. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *5*(1), 178–185.

Nurbaiti, H. (2021). Aroma Terapi Menurunkan Intensitas Dismenorea Primer Pada Remaja Putri: Literature Review. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, *3*(2).

Octaviani, D. A., Sumarni, S., & Tamara, E. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jeruk (Orange) terhadap Skor Nyeri Dismenore pada Remaja di Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *11*(2).

Rahmah, A. M., & Astuti, Y. (2019). Pengaruh Terapi Murottal dan Aromaterapi Terhadap Intensitas Dismenore pada Mahasiswi Keperawatan. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, *3*(1), 1–8.

Rahmawati, E. (2023). Penyuluhan Dismenore serta Upaya Penanganan kepada Remaja Putri Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo. *Journal of Midwifery in Community*, *1*(1), 17–21.

Rambi, C., & Bajak, C. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Penurunan Dismenore pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, *3*(1), 27–34.

Safaah, S., Purnawan, I., & Sari, Y. (2019). Perbedaan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Peppermint terhadap Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSUD Ajibarang. *Journal of Bionursing*, *1*(1), 47–65.

Salsabila, H., Indahwati, L., & Kusumaningtyas, D. (2022). Literature Review: Efektivitas Aromaterapi Lavender (Lavandula angustifolia) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi. *Journal of Issues in Midwifery*, *6*(2), 76–87.

Sullaida, S., Nurmala, N., Jummaini, J., Nurlela, N., & AR, K. A. R. K. (2023). Mengembangkan Potensi dan Kreativitas Desa Berbasis Edukasi Melalui Pelatihan Pembuatan Minuman Sehat untuk Meningkatkan Imun Tubuh di Desa Mon Geudong Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe. *Jurnal Pengabdian Ekonomi Dan Sosial (JPES)*, *2*(2), 1–6.

Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas

Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, *2*(3), 130–140.

Winarni, W., Dewi, A. S., Widarti, R., & Triyani, Y. (2023). Efektifitas Massage Aromaterapi dalam Menurunkan Nnyeri Dysmenorrhea pada Remaja. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, *1*(1), 208–220.