

PERUBAHAN INTENSITAS DISMINORE MELALUI PEMBERIAN *MASSAGE EFFLURAGE* DAN *MASSAGE EFFLURAGE* AROMATERAPI LAVENDER

Dini Aulani Fristalia Hoiri✉, Jamhariyah, Lulut Sasmito

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia
✉ fristaliadini@gmail.com

Submitted : July 11, 2023/ Reviewed : November 07, 2023 /Accepted : December 18, 2023

ABSTRAK

Dismenore masalah yang paling umum dialami oleh wanita yang dirasakan sebelum dan saat menstruasi termasuk remaja putri. Penanganan nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi disminore adalah dengan cara *massage efflurage* atau *massage efflurage* menggunakan minyak aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan penurunan intensitas disminore antara *massage efflurage* dan *massage efflurage* menggunakan minyak aromaterapi lavender. Jenis penelitian ini komparatif tidak berpasangan dengan pendekatan *two group pretest posttest* desain. Populasi sebanyak 44 responden dengan jumlah sampel 39 responden. Kelompok 1 *massage efflurage* dan kelompok 2 *massage efflurage* menggunakan minyak aromaterapi lavender. Pengambilan data menggunakan kuesioner NRS dan masing-masing kedua kelompok data diuji menggunakan paired t test dan kemudian diuji kembali antar kelompok menggunakan uji independent t-test. Uji statistik data kelompok 1 dihasilkan $\mu_1 \neq \mu_2$ dan $p\text{-value } ,000 < 0,05$, H_0 ditolak, dan data kelompok 2 dihasilkan $\mu_1 \neq \mu_2$ dan $p\text{-value } ,000 < 0,05$, H_0 ditolak, dan perbedaan perubahan intensitas disminore dari dua kelompok dihasilkan $\mu_1 \neq \mu_2$ dan $p\text{-value } ,000 < 0,05$, H_0 ditolak. Pemberian *massage efflurage* menggunakan minyak aromaterapi mengalami penurunan yang bermakna dalam mengurangi penurunan intensitas disminore hal ini karena *massage efflurage* menggunakan minyak aromaterapi lavender memiliki 2 efek sekaligus, dalam *massage efflurage* yang mengalihkan nyeri dan aromaterapi lavender yang menghasilkan hormon endorfin mampu memodifikasi persepsi nyeri di otak sehingga bisa menjadi pilihan alternatif dalam mengurangi intensitas disminore.

Kata Kunci : Aromaterapi lavender; disminore; *massage efflurage*

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common issue experienced by women before and during menstruation, including adolescent girls. Non-pharmacological treatments can be done, one of which is effleurage massage using lavender aromatherapy oil. This study aims to determine the changes in the decrease of dysmenorrhea intensity between effleurage massage and effleurage massage using lavender aromatherapy oil. This study is a non-paired comparative type of research with a two-group pretest-posttest design approach. The population consisted of 44 respondents with a sample size of 39 respondents. Group 1 received effleurage massage and Group 2 received effleurage massage using lavender aromatherapy oil. Data was collected using the NRS questionnaire, and both groups' data were tested using paired t-tests and then retested using an independent t-test to compare between the groups. The statistical tests for Group 1 produced $\mu_1 \neq \mu_2$ and $p\text{-value } ,000 < 0.05$, indicating the rejection of the null hypothesis. The same result was found for Group 2, with $\mu_1 \neq \mu_2$ and $p\text{-value } ,000 < 0.05$. The difference in the change of dysmenorrhea intensity between the two groups also yielded $\mu_1 \neq \mu_2$ and $p\text{-value } ,000 < 0.05$, leading to the rejection of the null hypothesis. There is a difference in the reduction of intensity between effleurage massage and effleurage massage using lavender aromatherapy oil. Effleurage massage using lavender aromatherapy oil showed a significant decrease in dysmenorrhea intensity. This is because effleurage massage not only distracts pain but lavender aromatherapy also produces endorphins, thus modifying pain perception in the brain. Therefore, it can be an alternative choice in reducing dysmenorrhea intensity.

Keywords : *Dysmenorrhea; effleurage massage; lavender aromatherapy*

Copyright © 2023 by authors. This is an open access article under the CC BY-SA

License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)



PENDAHULUAN

Menurut WHO masa remaja merupakan periode peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dari rentang usia 10-19 tahun. Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan baik dari fisik, mental dan psikososial (Eka Sarofah N, 2021). Pada remaja putri khususnya, awal dari masa ini ditandai dengan berfungsinya sistem reproduksi yaitu terjadinya menstruasi (*menarche*). Meskipun menstruasi merupakan hal fisiologis yang dialami seorang perempuan, namun terkadang dapat menimbulkan masalah, salah satunya nyeri menstruasi atau dismenore. Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan dibawah perut yang terjadi sebelum dan saat menstruasi. Dismenore merupakan masalah yang paling umum dialami oleh seorang wanita termasuk remaja putri. Keluhan nyeri yang dirasakan seperti nyeri perut bagian bawah, kadang paha bagian dalam, nyeri punggung dsb (Akbar, et al., 2020). Kondisi tersebut pada sebagian remaja putri sampai bisa memengaruhi aktifitas sehari-hari hingga seorang remaja putri harus beristirahat dan sampai tidak bisa mengikuti proses pembelajaran. Menurut Kumalasari (2012) remaja putri yang mengalami nyeri haid dapat memberikan dampak berupa terganggunya aktivitas belajar dan juga mampu menurunkan konsentrasi karena

nyeri yang dirasakan (IGA Karnasih, 2021).

Secara global, angka kejadian dismenore cukup tinggi dengan rata-rata lebih dari 50% wanita mengalami dismenore. Berdasarkan data remaja putri dengan kejadian dismenore di Indonesia didapatkan data sebesar 64,5% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan sebesar 9,36% mengalami dismenore sekunder (IGA Karnasih, 2021). Prevalensi kejadian dismenore primer pada remaja putri daerah Jember sebesar 69,5% dan sebesar 30,5% tidak mengalami dismenore (Sulistiyani, 2020).

Terjadinya dismenore ini karena adanya hormon prostaglandin yang menyebabkan peningkatan frekuensi kontraksi otot rahim sehingga menyebabkan nyeri dibawah perut. Ketika hormon prostaglandin dilepaskan dalam peredaran darah dalam jumlah berlebih maka timbul seperti diare, mual, muntah, dan karena terjadi pengeluaran sejumlah darah sehingga volume darah dalam tubuh yang biasanya mensuplai oksigen dan nutrisi keseluruhan tubuh akan berkurang sehingga menyebabkan pusing (Rini, et al., 2022). Dismenore ada dua macam, yakni dismenore primer dan dismenore sekunder, nyeri yang muncul pada remaja/wanita tanpa adanya kelainan patologi organ reproduksinya dinamakan dismenore



primer, sedangkan nyeri yang muncul jika ada kelainan pada organ reproduksinya dinamakan dismenore sekunder (Akbar, et al., 2020).

Penanganan yang bisa diberikan untuk meredakan ketidaknyamanan dismenore ini ada dua cara yang bisa dilakukan yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Dalam penanganan farmakologi ini bisa diberikan obat-obatan *Non Steroidal Anti-Inflammatory Drugs* (NSAIDs) seperti ibuprofen, asam mefenamat, naproksen. NSAIDs ini bermanfaat untuk mencegah nyeri, jadi jika wanita akan segera menstruasi atau segera setelah perdarahan mulai, segera untuk minum obat jenis ini karena mampu menghalangi sintesis prostaglandin (Muralitharan Nair, 2022). Penanganan non farmakologi yang bisa dilakukan antara lain latihan aerobik, tidur yang cukup baik sebelum dan selama menstruasi, kompres hangat, *posisi knee chest*, *massage*, *guided imagery*, latihan yoga dan relaksasi (Natassia, 2022).

Massage efflurage adalah suatu teknik pijat berupa sapuan panjang dan halus di sepanjang serat otot atau apapun itu yang dituju, pijat ini cenderung membuat rileks dan mengantuk (Davies, 2006). Kelebihan *massage efflurage* dari terapi yang lain yaitu sangat mudah dilakukan dengan cara pemijatan seperti usapan lembut, lambat

dan panjang atau tidak putus-putus, dan tidak menggunakan alat khusus untuk melakukan. Teknik *massage efflurage* aman, mudah, tidak memerlukan banyak alat, tidak perlu biaya, tidak punya efek samping, dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Septika Yan, 2022) *Massage efflurage* akan mengurangi hipoksia pada jaringan sehingga terjadi peningkatan kadar oksigen di jaringan dan menyebabkan nyeri berkurang. Pemberian terapi *massage efflurage* juga dapat menyebabkan terjadinya pelepasan hormon endorfin sehingga ambang nyeri meningkat (Muhammad Amin, 2020) dimana hormon endorfin ini neurotransmitter yang menghambat pengiriman rangsangan nyeri sehingga dapat menurunkan sensasi nyeri. Hal ini karena manfaat *massage efflurage* digunakan untuk menghangatkan jaringan, menenangkan sistem saraf dan mengendurkan otot yang tegang (Scheumann, 2007). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Amin,dkk tahun 2020 pada siswi di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu dihasilkan ada pengaruh terapi *massage efflurage* terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri.

Aromaterapi adalah metode relaksasi yang menggunakan minyak essensial dalam pelaksanaannya yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik,



emosi, dan spirit seseorang. Minyak aromaterapi lavender memiliki efek relaksasi maupun perangsang, menenangkan kecemasan dan depresi, karena kandungan linalool dan linalil asetat pada minyak lavender mampu sebagai tonik untuk sistem saraf dan dapat menstimulasi respon imunitas tubuh (Natassia, 2022). Setelah pemijatan, terjadi peningkatan lepasnya hormon endorfin sehingga terjadilah peningkatan ambang nyeri serta rasa sakit yang dirasakan berkurang (Hikmah 2018). Pada penelitian yang sudah dilakukan oleh Vitrianingsih tahun 2019 pada siswi SMK Negeri 1 Depok dihasilkan ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap skala nyeri dismenore.

Dari hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada bulan Agustus 2022 terhadap 20 mahasiswi Tingkat 1A Kelas Reguler, melalui wawancara tentang dismenore yang pernah dirasakan saat menstruasi diperoleh bahwa yang mengalami dismenore setiap bulan didapatkan 15 orang (75%), dan 5 orang (25%) mengalami dismenore jarang setiap bulannya. Selanjutnya berdasarkan pernyataan yang disampaikan responden dalam upaya menangani dismenore banyak macam cara yang dilakukan seperti kompres hangat, minum rebusan kunyit dan asam, minum susu dsb.

Berdasarkan uraian diatas penanganan ketidaknyamanan dismenore dengan terapi nonfarmakologi menggunakan *massage efflurage* dan *massage efflurage* menggunakan essensial oil aromaterapi lavender hasilnya dari masing-masing intervensi ada perubahan skala nyeri yang terjadi. Dari hal ini peneliti tertarik untuk melakukan “Perubahan Intensitas Dismenore Melalui Pemberian *Massage efflurage* dan *Massage efflurage* Aromaterapi Lavender pada Mahasiswi Tingkat 1 A di Kampus 1 Poltekkes Kemenkes Malang

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik komparatif tidak berpasangan, dengan menggunakan pendekatan *Two Group Pretest Posttest*. Penelitian dilaksanakan di Kampus 1 Poltekkes Kemenkes Malang mulai bulan Februari-April 2023. Populasinya mahasiswi yang mengalami dismenore tingkat 1 A, dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dihasilkan rumus slovin jumlah sampel 39 mahasiswi, dan dibagi menjadi kelompok 1 berjumlah 21 mahasiswi dengan pemberian intervensi *massage efflurage*, kelompok 2 berjumlah 18 mahasiswi dengan pemberian intervensi *massage efflurage* menggunakan minyak aromaterapi lavender. Kriteria inklusi



sebagai berikut : bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*, remaja putri yang merupakan mahasiswi Kampus 1 Poltekkes Kemenkes Malang tingkat 1 A yang merasakan dismenore segera saat menstruasi berlanjut 24-72 jam, remaja putri yang sehat (tidak sakit, seperti demam, dsb), remaja putri yang tidak memiliki alergi terhadap minyak aromaterapi yang digunakan saat pemberian *massage efflurage*. Pengambilan data penelitian ini dengan mengisi kuesioner yang berisikan karakteristik responden dan observasi skala nyeri menggunakan NRS sebelum dan sudah dilakukan intervensi. Serta bahan yang digunakan untuk melakukan penelitian yaitu minyak aromaterapi lavender, *almond oil* dan spuit 3 cc. Pengukuran data kelompok 1 dan 2 menggunakan *paired t-test* dan untuk mengetahui perubahan penurunan antara kedua intervensi menggunakan uji *independent t-test*.

HASIL

Berdasarkan data penelitian ini dihasilkan karakteristik responden dari status gizi, usia menarche dan lama menstruasi sebagai berikut :

Tabel.1 Distribusi Karakteristik Frekuensi Responden

Karakteristik	f	%
IMT		
<i>Underweight</i>	2	5,1
Normal	17	43,6
<i>Overweight</i>	12	30,8
Obesitas	8	20,5
Usia Menarche		
<12 tahun	22	56,4
12-14 tahun	17	43,6
Lama Menstruasi		
2-7 hari	23	58,9
>7 hari	16	41,1

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 39 mahasiswi dilihat dari status gizi responden yang *underweight* berjumlah 2 orang (5,1%), Normal berjumlah 17 orang (43,6%), *overweight* berjumlah 12 orang (30,8%), dan obesitas berjumlah 8 orang (20,5%). Dan dari usia *menarche* mahasiswi yang <12 tahun berjumlah 22 orang (56,4%), dan 12-14 tahun berjumlah 18 orang (43,6%) serta lama menstruasi mahasiswi yang 2-7 hari berjumlah 23 orang (69,5%), dan >7 hari berjumlah 16 orang (41,1%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi kelompok 1

Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
1	0	0	2	9,5
2	1	4,8	7	33,3
3	5	23,8	7	33,33
4	6	28,6	3	14,28
5	5	23,8	2	9,5
6	4	19	0	0
7	0	0	0	0
8	0	0	0	0
9	0	0	0	0
10	0	0	0	0
Total	21	100	21	100
Mean	4,2		2,8	
<i>p value</i>	<0.001		<0.001	

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa perubahan intensitas dismenore sesudah



dilakukan *massage efflurage* terjadi penurunan rata-rata antara sebelum dan sesudah dilakukan *massage* yaitu 4,2 menjadi 2,8. Dan $pvalue$ $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak, dengan interpretasi ada perubahan intensitas disminore antara sebelum dan sesudah dilakukan *massage efflurage*.

Tabel 3 Distribusi frekuensi kelompok 2

Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
1	0	0	4	22,2
2	0	0	10	55,6
3	2	11,11	4	22,2
4	5	27,8	0	0
5	7	38,9	0	0
6	4	22,2	0	0
7	0	0	0	0
8	0	0	0	0
9	0	0	0	0
10	0	0	0	0
Total	18	100	18	100
Mean	4,7		2	
p value	<0.001		<0.001	

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa perubahan intensitas disminore sesudah dilakukan *massage efflurage* menggunakan aromaterapi lavender intensitas disminore terjadi penurunan rata-rata antara sebelum dan sesudah dilakukan *massage* yaitu 4,7 menjadi 2,0 dengan $pvalue$ $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Interpretasi ada perubahan intensitas disminore antara sebelum dan sesudah dilakukan *massage efflurage* menggunakan minyak aromaterapi lavender.

Tabel 4 Perubahan Penurunan Intensitas Dismenore Antara *Massage efflurage* Dan *Massage efflurage* Menggunakan Minyak Aromaterapi Lavender

Skala Nyeri	Selisih Rata-Rata		ρ value
	Massage Efflurage	Massage efflurage Aromaterapi Lavender	
0	2	0	<0.001
1	8	2	
2	10	5	
3	1	10	
4	0	1	
5	0	0	
6	0	0	
7	0	0	
8	0	0	
9	0	0	
10	0	0	
\bar{x}	1,48	2,7	

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa selisih rata-rata intensitas disminore sebelum dan sesudah dilakukan *massage efflurage* 1,48, dan selisih rata-rata intensitas disminore sebelum dan sesudah dilakukan *massage efflurage* menggunakan minyak aromaterapi lavender 2,7 dengan p -value $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Interpretasi ada perbedaan perubahan intensitas disminore antara sesudah dilakukan *massage efflurage* dan *massage efflurage* menggunakan minyak aromaterapi lavender

PEMBAHASAN

Penggambaran nyeri disminore yang dirasakan setiap mahasiswi berbeda-beda. Perbedaan penggambaran nyeri bisa dipengaruhi oleh faktor diantaranya usia,



budaya dan pengalaman masalah mengenai nyeri. Dari faktor usia ada perbedaan perkembangan reaksi terhadap penggambaran nyeri, dan dari faktor budaya setiap individu dalam mengekspresikan nyeri dipengaruhi oleh budaya dan keyakinan yang diterima oleh setiap individu, sedangkan dari faktor pengalaman masalah setiap individu akan lebih sedikit mentolerir rasa nyeri yang pernah dirasakan sebelumnya. Pada 21 mahasiswi sebelum dilakukan *massage efflurage* sebagian besar intensitas dismenore yang dirasakan sakit tak tertahankan seperti sakit gigi. Pada 18 mahasiswi sebelum dilakukan *massage efflurage* sebagian besar intensitas dismenore yang dirasakan menyakitkan seperti kaki terkilir. Dari perbedaan penggambaran rasa nyeri bisa dipengaruhi oleh faktor diantaranya bisa karena usia, budaya dan pengalaman masalah mengenai nyeri.

Pada tabel 2 terjadi perubahan intensitas dismenore sesudah dilakukan *massage efflurage*, sehingga H0 ditolak, dengan interpretasi ada perubahan intensitas dismenore antara sebelum dan sesudah dilakukan *massage efflurage*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Muhammad Amin,dkk mengenai penurunan skala nyeri dismenore, karena pemberian *massage*

efflurage mampu merileksasikan otot abdomen dan penerapan teori *gate control* dimana serabut nyeri yang dibawa ke otak lebih kecil dan lambat dibandingkan dengan serabut sentuhan

Efek utama dari pijat *efflurage* adalah penerapan teori kontrol gerbang, di mana gerbang dapat ditutup untuk mencegah lewatnya rangsangan sensorik ke pusat sistem saraf pusat yang lebih tinggi (Arkha Rosyaria, 2019). Pemberian *massage efflurage* pada nyeri dismenore dapat mengaktifkan mekanoreseptor neuron beta-A yang lebih tebal dan cepat sehingga mengeluarkan neurotransmitter.

Neurotransmitter ini menurunkan aktivitas neuron tanpa secara langsung meneruskan sinyal saraf melalui sinaps. Dari teori *gate control* oleh Melzack dan Wall (1965) menjelaskan bahwa rangsangan nyeri diteruskan saat pertahanan dibuka dan rangsangan dihambat saat pertahanan ditutup. Melalui jalur saraf desenden akan mengalami modulasi berupa terhambatnya sinyal saraf karena pelepasan neurotransmitter seperti endorfin sehingga saat mencapai ke korteks serebral terjadi perubahan persepsi nyeri.

Berdasarkan teori dan fakta dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *massage efflurage* dapat membantu mengalihkan intensitas dismenore.



Persepsi otak yang dimodifikasi karena adanya rangsangan pijatan yang mampu mengaktifkan mekanoreseptor dan mengeluarkan neurotransmitter sehingga mampu menutup gerbang pertahanan. Dan intensitas dismenore mengalami perubahan.

Pada tabel 3 terjadi perubahan intensitas dismenore sesudah dilakukan *massage efflurage* menggunakan aromaterapi, sehingga H0 ditolak, dengan interpretasi ada perubahan penurunan intensitas dismenore antara sebelum dan sesudah dilakukan *massage efflurage* menggunakan minyak aromaterapi lavender. Hal ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Salsabila dkk 2019 mengenai *massage efflurage* menggunakan aromaterapi lavender mampu menurunkan intensitas dismenore. *Massage efflurage* mampu memberikan efek rileksasi otot, ujung-ujung saraf, dan menghilangkan rasa nyeri, dan melancarkan peredaran darah. Sedangkan aromaterapi lavender sendiri mampu merangsang kerja otak untuk memberikan rileks, pembangkit semangat, kesegaran dan ketenangan pikiran.

Massage efflurage mempunyai manfaat untuk meningkatkan sirkulasi darah dan relaksasi fisik dan mental serta menghangatkan otot abdomen (Zuraida, 2020). Yang menjadi penerapan teori *gate*

control. Teori *gate control* merupakan teori yang menyatakan bahwa pengalaman rasa sakit tergantung dengan impuls yang dibawa bisa melewati “gerbang” saraf sumsum tulang belakang dan mencapai otak. Karena teori ini menekankan ke otak sehingga pikiran dan perasaan yang dapat mempengaruhi reaksi rasa sakit. Dengan teori ini memprediksi bahwa baik tekanan ringan atau rangsangan yang lainnya bisa menghambat rasa sakit dengan menutup gerbang pada tulang belakang (Wade & Tavis, 2008).

Penggunaan aromaterapi salah satunya sebagai pelumas saat *massage*, aromaterapi dengan minyak dasar lavender membantu meringankan nyeri, sakit kepala, insomnia, ketegangan, stress melawan kelelahan serta relaksasi (Ashriady & Eufrasia P, 2022).

Berdasarkan teori dan fakta dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *massage efflurage* menggunakan minyak aromaterapi lavender dapat membantu mengurangi intensitas dismenore. Karena dalam pijatan yang diberikan mampu memberikan kehangatan pada otot yang tegang serta menutup gerbang dalam teori *gate control*, dan aromaterapi dengan minyak lavender juga memberikan manfaat berupa efek dalam meringankan nyeri.

Tabel 4 bahwa ada perubahan penurunan intensitas dismenore antara *massage efflurage* dan *massage efflurage*



menggunakan minyak aromaterapi, sehingga H0 ditolak, dengan interpretasi ada perbedaan perubahan intensitas dismenore antara sesudah dilakukan *massage efflurage* dan *massage efflurage* menggunakan minyak aromaterapi lavender. *Massage efflurage* dengan penerapan teori gate control yang mampu menutup gerbang agar stimulus nyeri terhambat perjalanannya menuju sistem saraf pusat (Royaria & Khairoh, 2019). Serabut nyeri yang membawa rangsangan ke otak lebih kecil dan lambat dibandingkan dengan serabut sentuhan yang mampu menutup pintu gerbang dalam otak sehingga ada pembatasan jumlah nyeri yang dirasakan (Amin & Purnamasari, 2020). Setelah otak mempersepsikan nyeri, terjadi pelepasan neurotransmitter penghambat, seperti endorfin (opioid endogen), serotonin, norepinefrin, dan asam gamma aminobutirat (GABA), yang menghambat transmisi nyeri dan membantu menghasilkan efek analgesik effect. Neurotransmitter tersebut menurunkan aktivitas neuron tanpa secara langsung meneruskan sinyal saraf melalui sinaps. Sehingga saat mencapai korteks serebral terjadi persepsi nyeri yang diterjemahkan (Patricia A. Potter, 2019). Pijatan *efflurage* digunakan untuk menghangatkan jaringan, menenangkan sistem saraf, dan mengendorkan otot yang tegang. Minyak

atau pelumas dapat digunakan untuk menghindari gesekan antar kulit saat melakukan pijatan (Scheuman, 2007).

Penggunaan aromaterapi bisa digunakan sebagai minyak essensial dalam pemijatan yang tergantung dari minyak dasar yang digunakan untuk mendapatkan manfaatnya. Lavender mengandung kandungan linalyl asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan linalool sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri haid (Ashriady, 2022). Mekanisme kerja dari bahan aromaterapi melalui sirkulasi tubuh dan sistem indra penciuman. Aromaterapi lavender yang dihirup akan dibawa sel-sel reseptor dihidung setelah itu menempel ke rambut halus dan diteruskan melalui saluran olfaktori ke otak kemudian pada sistem limbik merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon serotonin dan hormon endorfin untuk dilepas. Dimana hormon serotonin dapat memperbaiki suasana hati, sedangkan hormon endorfin sebagai penghilang rasa sakit alami dan memberikan perasaan rileks, tenang dan senang (Ponco Indah A., 2022).

Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan penurunan intensitas dismenore antara pemberian *massage efflurage* dan *massage efflurage*



menggunakan minyak aromaterapi lavender. Dengan mengalihkan persepsi nyeri dalam otak *massage efflurage* yang memberikan rangsangan untuk meningkatkan neurotransmitter dan mampu mengalihkan rangsangan serabut nosiseptor dengan cara menutup mekanisme pertahanan sehingga di otak dapat mempersepsikannya, dan dengan bantuan minyak aromaterapi lavender sebagai pelumas saat memijat dapat meningkatkan hormon endorfin yaitu hormon kebahagiaan yang mampu mengurangi rasa sakit, karena kandungan pada lavender yang dipercaya membantu mengurangi nyeri. Dalam penelitian ini pemberian *massage efflurage* menggunakan minyak aromaterapi lavender memiliki efek yang lebih signifikan dalam mengurangi intensitas dismenore dibandingkan dengan pemberian *massage efflurage* tanpa minyak aromaterapi lavender. Hal ini karena *massage efflurage* menggunakan minyak aromaterapi memberikan 2 efek sekaligus dan mampu mengurangi intensitas dismenore.

PENUTUP

Kesimpulan pada penelitian ini ada perubahan penurunan intensitas dismenore antara pemberian *massage efflurage* dan *massage efflurage* menggunakan minyak

aromaterapi lavender dengan perbedaan rata-rata penurunan intensitas dismenore sebelum dan sesudah dilakukan *massage efflurage* dan *massage efflurage* menggunakan minyak aromaterapi lavender. Sehingga dapat sebagai pemilihan alternatif pemberian *massage efflurage* menggunakan minyak aromaterapi lavender yang bisa diterapkan sebagai terapi nonfarmakologi untuk mengurangi intensitas dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. I., Tjokroprawiro, B. A., & Hendarto, H. (2020). *Ginekologi Praktis Komprehensif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Amin, M., & Purnamasari, Y. (2020). *Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage*. Journal of Telenursing, Volume 2, Nomor 2,.
- Arkha Rosyaria, M. K. (2019). *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Ashriady, S. A., & Eufrasia P, D. N. (2022). *Aplikasi Terapi Komplementer di Kebidanan*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Davies, C. (2006). *Frozen Shoulder Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Eka Sarofah N, I. S. (2021). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Hikmah, N. (2018). *Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Smk*



- Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. Universitas Brawijaya, Malang, Indonesia.
- IGA Karnasih, J. ., (2021). *Effleurage Massage Memberikan Efek Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Primer*. Malang Journal of Midwifery, Volume 3 Nomor 1, halaman 12-19.
- Muhammad A, B. A. (2020). *Ginekologi Praktis Komprehensif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Muralitharan Nair, I. P. (2022). *Dasar-Dasar Patofisiologi Terapan Edisi Kedua*. Jakarta: Bumi Medika.
- Natassia Kiki, M. (2022). *Aromaterapi Lavender Untuk Dismenore*. Kota Bandung: Media Sains Indonesia.
- Patricia A. Potter, A. G. (2019). *Fundamentals of Nursing Vol 2- 9th Indonesian Edition: Dasar Psikososial untuk Praktik Keperawatan; Unit VII Dasar Fisiologis untuk Praktik Keperawatan; Glosarium*. Singapore: Elsevier Health Sciences.
- Ponco Indah A., S. P. (2022). *Asuhan Kebidanan Komplementer*. Padang, Sumatera Barat: Global Eksekutif Teknologi.
- Rini, Ria, Marlina, F, E., Sutrisari, S, Y., et al. (2022). *Ilmu Keperrawatan Maternitas*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Royaria, A., & Khairoh, M. (2019). *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Scheuman, D. W. (2007). *The Balanced Body A Guide to Deep and Neuromucular Therapy*. Amerika Serikat: Lippincot Willian and Wilkins.
- Septika Yan, F. O. (2022). *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di IAI Agus Salim Metro Lampung*. Journal of Current Health Sciences, Vol.2 No.1, Page 19-24.
- Wade, C., & Tavis, c. (2008). *Psikologi Edisi ke-9, jilid 1*. Jakarta : Erlangga.
- Zuraida, M. A. (2020). *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri*. Menara Ilmu, Vol. XIV No.01.

