

Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) dengan Teknik Efleruage Massage Aromaterapy Lemongrass pada Wanita Usia Subur

Reduction of Menstrual Pain (Dysmenorrhoea) with Lemongrass Aromatherapy Efleruage Massage Technique in Women of Fertile Age

¹Sumarni Marwang, ¹Rosita Passe

ABSTRAK

Pendahuluan Kesehatan reproduksi menurut WHO adalah kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang utuh dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan, dalam segala hal yang berhubungan dengan sistem reproduksi dan fungsi-fungsinya serta proses-prosesnya. Masalah kesehatan reproduksi yang sering timbul yaitu terkait dengan terganggunya sistem, fungsi dan proses alat reproduksi yang dapat mempengaruhi proses haid, perdarahan uterus disfungsi yang di dalamnya termasuk dismenore. Kejadian dismenore pada Wanita Usia Subur masih tinggi, penanganan baik secara farmakologis dengan obat-obatan maupun non farmakologis yaitu dengan Efleruage massage dengan menggunakan aromaterapi yang dapat memicu sistem limbik sehingga mengurangi rasa sakit dan sessensial oil dapat meningkatkan sirkulasi darah serta mengurangi after pain sehingga dapat mengatasi dismenore. **Metode penelitian** yang digunakan yaitu penelitian eksperimen dengan pendekatan Pre-post test Design dimana terdapat satu kelompok yang masing-masing dipilih secara random (R). Masing-masing sampel dilakukan pengukuran tingkat nyeri (dismenore) yang pertama yaitu sebelum diberikan perlakuan dengan Efleruage Massage Aromaterapy Lemongrass kemudian pengukuran kedua setelah diberikan perlakuan. Kemudian membandingkan tingkat nyeri sebelum dan setelah diberikan perlakuan. **Hasil** Berdasarkan uji statistic Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 lebih kecil dari pada 0.05 maka Ini menandakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikn dalam skala disminore sebelum dan setelah di lakukakanya massage aromatherapy lemongrass **Kesimpulan** bahwa pemberian massage aromatherapy lemongrass efektif dalam menurunkan Disminorea.

ABSTRACT

Introduction Reproductive health problems in women are a complex problem. Common factors that cause reproductive health problems are the poor health status of Indonesian women, changes in sexual behavior (marrying young and having sex outside of marriage), poor nutrition, diseases that can affect reproductive health and poor environmental sanitation. One reproductive health problems caused by an environment with poor sanitation, namely vaginal discharge. Vaginal discharge is a discharge from the vagina other than menstrual blood. Vaginal discharge that is too long and left can cause complications. Complications can occur because bacteria in the vagina can enter the uterine cavity then into the fallopian tubes and up to the ovaries and finally into the pelvic cavity. **Method** The type of research used is experimental research with a Posttest-Only Control Design approach where there are two groups, each selected randomly (R). Each group or sample, namely women of childbearing age who experienced vaginal discharge, were given treatment, but the treatment given was different. Group 1 was given water boiled with betel leaves and group 2 was given water boiled with turmeric. **Result** Based on statistical tests with a value of $P: 1,000 > \alpha: 0.05$, H_0 is accepted so it can be concluded that there is no difference in giving betel leaves and turmeric in treating vaginal discharge, in this case both betel leaves and turmeric can treat vaginal discharge. **Conclusion** It can be concluded that there is no difference in giving betel leaves and turmeric in treating vaginal discharge, in this case both betel leaves and turmeric can treat vaginal discharge.

¹Prodi Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky

Korespondensi e-mail: sumarni.megarezky@gmail.com

Submitted: 01-11-2024

Revised: 18-02-2025

Accepted: 27-02-2025

How to Cite: Marwang, S., & Passe, R. (2025). Reduction of Menstrual Pain (Dysmenorrhoea) with Lemongrass Aromatherapy Efleruage Massage Technique in Women of Fertile Age . Jurnal Midwifery, 7(1). <https://doi.org/10.24252/jmw.v7i1.52159>

Kata Kunci:

Keputihan; Rebusan Daun Sirih; Rebusan Kunyit

Keywords:

Vaginal Discharge; Betel Leaf Decoction; Turmeric Decoction

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang utuh dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan dalam segala hal yang berhubungan dengan sistem reproduksi dan fungsi-fungsinya serta proses-prosesnya. Khusus pada wanita, alat reproduksi tidak hanya berfungsi untuk bereproduksi atau hamil saja, melainkan juga berfungsi dalam proses menstruasi dan seksual (Fatsiwi Nunik Andari, M Amin, 2018) (Anjani *et al.*, 2022). Masalah kesehatan reproduksi yang sering timbul yaitu terkait dengan terganggunya sistem, fungsi dan proses alat reproduksi yang dapat mempengaruhi proses haid, perdarahan uterus disfungsi yang di dalamnya termasuk dismenore mengganggu kelancaran proses kehamilan dan persalinan (Khotimah *et al.*, 2021).

Masalah kesehatan reproduksi pada wanita merupakan masalah yang kompleks. Faktor-faktor umum penyebab masalah kesehatan reproduksi. Dismenorea atau nyeri haid merupakan suatu keluhan ginekologis yang diakibatkan ketidak seimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering dialami oleh wanita. Ketidaknyamanan yang ditimbulkan dari gangguan nyeri menstruasi harus segera ditangani agar tidak menimbulkan dampak kesehatan yang serius (Isa, Novadela and Sari, no date).

Penyebab kejadian dismenorea pada Wanita dapat disebabkan oleh penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung meliputi faktor endoktrin dan faktor miometrium sedangkan penyebab tidak langsung seperti usia menarche, riwayat keluarga dan kebiasaan olahraga (Wahyuni, 2018) Faktor resiko terjadinya dismenore antara lain, faktor psikis, Indeks massa tubuh (IMT), riwayat keluarga, olahraga, usia menarche, siklus menstruasi, mengkonsumsi alkohol, dan pengaruh hormon prostaglandin yang dapat dilihat dengan kadar malondialdehide dalam tubuh (Fatsiwi Nunik Andari, M Amin, 2018)(Sri Patnawati, 2023)

Kurangnya pengetahuan tentang faktor-faktor tersebut sehinggalah mengakibatkan kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% dari 100 perempuan disetiap negara mengalaminya (Umboro, Apriliany and Yunika, 2022). Menurut sebuah penelitian epidemiologi, prevalensi kejadian nyeri haid di Amerika Serikat di perkirakan sekitar 45-90%. Berdasarkan dari data World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian pada dismenorea terdapat sekitar 10-16% menderita dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di dunia ini sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita dismenore (Aisyaroh, Hudaya and Safitri, 2022). Di Indonesia angka kejadian dismenorea adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% desmenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Selama 50 tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram menstruasi. Gejala dismenorea primer biasanya muncul pada wanita usia subur dan wanita yang belum pernah hamil (Saputra, Kurnia and Aini, 2021).

Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017, di Indonesia wanita usia subur mendiskusikan tentang haid dengan teman sebesar 58%, diskusi bersama ibunya sebesar 45%. Untuk gejala dismenore primer terjadi pada wanita usia produktif. Dismenore biasanya terjadi pada wanita usia subur yang biasanya berusia antara 20 tahun ke atas. Angka kejadian dismenore di indonesia yaitu berkisar 55% wanita usia subur mengalami dismenore, dan di Jawa Barat sebanyak 54,9% remaja mengalami dismenore (Saputra, Kurnia and Aini, 2021). Prevalensi kejadian dismenore berdasarkan jenis dismenore yakni dismenore primer yaitu sebanyak 54,89%, sedangkan dismenore sekunder hanya 9,36%. Wanita usia subur

merasakan dismenore mengalami beberapa keluhan diantaranya kram pada bagian perut, yang dapat mengganggu aktivitas kegiatan sehari-hari yang mempengaruhi kualitas hidup Wanita (Hitipeuw and Achmad, 2022).

Masalah dismenore pada wanita masih tinggi, berdasarkan studi pendahuluan dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Patingalloang Kota Makassar dari 13 WUS terdapat 8 (61 %) yang mengalami dismenore yaitu mengeluh kram bahkan sakit pada bagian perut. Upaya untuk mengatasi rasa nyeri biasanya menggunakan penanganan secara farmakologi atau nonfarmakologi. Penanganan farmakologi pada nyeri haid dapat melalui intervensi farmakologis, dilakukan kolaborasi dengan dokter atau tenaga medis lainnya pada pasien. Obat-obatan ini dapat menurunkan nyeri dan menghambat produksi prostaglandin dari jaringan-jaringan yang mengalami trauma dan inflamasi yang menghambat reseptor nyeri (Fransiska, 2023)

Terapi non-farmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan obat-obatan sehingga efek samping yang mungkin timbul hanya sedikit. Penanganan non-farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya yaitu Efluerage massage dengan menggunakan aromaterapi (Fatsiwi Nunik Andari, M Amin, 2018) Effleurage massage merupakan teknik pemijatan dengan sentuhan yang tenang bertekanan lembut ke arah distal atau bawah yang bertujuan untuk meredakan ketegangan saraf, meningkatkan sirkulasi darah, menstimulus serabut taktil di kulit pada abdomen yang memberikan efek relaksasi pada otot abdomen, sehingga spasme pada otot abdomen berkurang (Khotimah *et al.*, 2021). Penambahan minyak esensial sereh pada saat melakukan effleurage massage berhubungan dengan aksi tomoretana : umumnya aromaterapi memicu sistem limbik sehingga mengurangi rasa sakit, juga pijat perut menggunakan sessensial oil dapat meningkatkan sirkulasi darah serta mengurangi after pain atau kram perut pada wanita saat dismenore maupun pada saat pasca melahirkan (Widiawati and Mulyati, 2021).

Berdasarkan fenomena ini, pengobatan non farmakologis merupakan pilihan yang dapat dilakukan untuk mengatasi dismenore. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat diberikan pada wanita yang mengalami dismenore yaitu dengan efluerage massage dengan aroma terapy lemongrass. Aromaterapi dan kombinasi massage merupakan salah satu pengobatan tradisional yang dapat digunakan untuk pengobatan dan dapat diterapkan di masyarakat. Pengobatan tradisional komplementer di Indonesia sudah diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 103 Tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan tradisional.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen dengan pendekatan *Pre-post test Design* dimana terdapat satu kelompok yang masing-masing dipilih secara random (R). Masing-masing sampel dilakukan pengukuran tingkat nyeri (dismenore) yang pertama yaitu sebelum diberikan perlakuan dengan *Efluerage Massage Aromaterapy Lemongrass* kemudian pengukuran kedua setelah diberikan perlakuan. Kemudian membandingkan tingkat nyeri sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

HASIL PENELITIAN

Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) dengan Teknik *Efleruage Massage Aromaterapy aLemongrass* pada Wanita Usia SuburTabel 1. Pengaruh *Massage Aromaterapy Lemongrass* dalam Menurunkan Dismenorea Primer Pada Wanita Usia Subur

| | Kelompok Pengukuran | N | % | Negatif Rank | Positif Rank | Z | Nilai P |
|------------|-----------------------|----|-----|--------------|--------------|--------|---------|
| Intervensi | Pre Test Post Test | 29 | 100 | 17 | 0 | -4.123 | 0,000 |

Berdasarkan hasil dari kelompok intervensi, uji Wilcoxon menunjukkan bahwa pemberian massage aromatherapy lemongrass efektif dalam menurunkan Disminorea pada Wanita Usia Subur. Hasil uji statistic menunjukkan nilai dengan signifikansi sebesar 0.000, yang lebih kecil dari nilai alpha yang di tetapkan (5% atau 0,05). Oleh karena itu hipotesis nol (H0) di tolak dan hipotesis alternative (Ha) di terima. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifkkn dalam skala disminore sebelum dan setelah di lakukakannya massage aromatherapy lemongrass.

PEMBAHASAN

Dismenorea merupakan nyeri pada daerah panggul akibat menstulasi dan produksi zat prostaglandin. Seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (menarche). Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi. Saat menjelang menstruasi tubuh wanita menghasilkan suatu zat yang disebut prostaglandin. Zat tersebut mempunyai fungsi yang salah satu fungsinya adalah membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit (kontriksi) yang menimbulkan iskemik jaringan. Intensitas kontraksi berbeda-beda tiap individu dan bila berlebihan akan menimbulkan nyeri saat menstruasi. Selain itu prostaglandin juga merangsang saraf nyeri di rahim sehingga menambah intensitas nyeri (Mawardika, Aniroh and Ismiriyam, 2022).

Penyebab dismenorea bermacam-macam, bisa karena penyakit (radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan uterus, selaput dara atau vagina tidak berlubang, stress atau cemas yang berlebihan. Penyebab lain dari dismenorea diduga terjadinya ketidak seimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi. Beberapa ahli memilah nyeri haid (dismenorea) berbeda-beda, nyeri haid menjadi dismenorea primer dan dismenorea sekunder (Widiawati and Mulyati, 2021)

Pada wanita yang mengalami nyeri haid atau dismenorea tampaknya ada penumpukan prostaglandin dalam jumlah terlalu banyak. Hal ini akan mengurangi suplai darah kerahim dan menyebabkan rasa sakit. Sedangkan penyebab dismenorea sekunder umumnya terjadi pada wanita yang lebih tua adanya gangguan yang terjadi pada uterus seperti adanya endometreosis, fibroid, atau infeksi Rahim (Husna, Andika and Nuzulul, 2020)

Hal ini sesuai dengan penelitian tentang “Efektifitas kompres jahe dan kompres serai terhadap penurunan disminore di asrama putri universitas an nuur” dengan hasil kelompok pelakuan serai pada disminore di dapatkan nilai rata-rata nyeri sebelum di lakukan pemberian

kompres serai adalah 4 (nyeri sedang) dan setelah di berikan kompres serai adalah 2 (nyeri ringan). Artinya terdapat perbedaan nyeri sebelum dan setelah pemberian kompres serai, yaitu didapatkan $p (0,000) > \alpha (0,05)$ pada taraf kepercayaan 95%. H_0 Ditolak dan H_a di terima. (Widiawati and Mulyati, 2021)

Rasa nyeri dapat berkurang, setelah pemberian kompres serai dikarenakan serai mengandung minyak atsiri yang memiliki sifat kimiawi dan efek farmakologi yaitu rasa pedis dan bersifat hangat yang mampu mengurangi rasa nyeri atau sakit yang sifatnya analgetik serta melancarkan sirkulasi darah. Kompres serai dengan suhu 50-60 mengakibatkan terjadinya vasodilatasi yang bisa membukakan aliran darah membuat sirkulasi darah lancar kembali sehingga terjadi relaksasi pada otot menurun. (Widiawati and Mulyati, 2021)

Oleh karna tidak mengherankan jika pada saat terapi di berikan responden tampak begitu rileks dan menikmati sensasi hangat pada lokasi nyeri yang di rasakan. Perilaku yang sebelumnya nampak gelisa, tidak nyaman dan mengeluh dengan nyeri yang di rasakan berubah menjadi tenang, dan napak menikmati sensasi hangat yang di rasakan. Respon responden merasa rileks dan nyaman.

Berdasarkan hasil yang di dapatkan dari kelompok intervensi, analisis uji Wilcoxon menunjukkan bahwa pemberian massage aromatherapy lemongrass secara efektif mampu mengurangi disminore. Hasil uji statistic menunjukkan dengan tingkat signifikan sebesar 0.000, yang lebih kecil dari pada nilai alpha yang di tentukan yaitu (5% atau 0,05). Oleh karena itu, Hipotesis no (H_0) di tolak dan hipotesis alternative (H_a) di terima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang dignifikan skala nyeri disminore sebelum dan sesudah pemberian massage aromatherapy lemongrass.

Penelitian ini di perkuat oleh penelitian dengan judul penelitian “*effluage massage aromaterapy lemongrass* terhadap tingkat nyeri haid “yang menyatakan bahwa *effluage massage aromaterapy lemon grass* merupakan salah satu cara untuk menurunkan nyei saat haid dengan nilai p p -value sebesar $0.001 < 0.05$, maka dapat di simpulkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah di berikan interfevsi. Melalui *effluage massage* akan terjadi vasodilitas pembuluh darah dan meningkatkan sekresi hormon endorfin yang berfungsi mengblok reseptor nyeri di otak, sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang, (Khotimah *et al.*, 2021).

Effluage massage aromaterapy lemongrass dapat membuat efek relaksasi yang dapat menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan oksigenisasi darah, serta merangsang sekresi hormon endoprin (Khotimah *ea al*, 2021). Respon responden setelah pemberian kompres rebusan serai adalah responden merasa nyaman dan tenang dengan rasa hangat dan sedikit pedis di area nyeri yang di rasakn. Dan setelah pemberian kompres di lanjutkan dengan pemberian *effluage massage lemongrass* yang menghadirkan rasa nyaman, rileks, yang di sertai rasa pedis hangat yang membuat responden merasa sangat nyaman.

Hasil rata-rata menunjukkan bahwa pemberian massage aromatherapy lemongrass dan kompres air rebusan seray secara signifikan mengurangi disminore jika di dibandingkan dengan tidak adanya pemberian. Dengan demikian, dapat di simpulkan bahwa massage aromatherapy lemongrass dan kompres air rebusan seray memiliki pengaruh yang signifikan terhadap disminore.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uji statistic dengan nilai $P:0.000 < \alpha : 0.05$ maka H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian massage aromatherapy lemongrass atau dengan kata lain bahwa ada pengaruh pemberian massage aromatherapy lemongrass terhadap dismenore.

B. Saran

Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih luas terkait dengan penanganan khususnya jenis pengobatan non farmakologis serta jumlah sampel yang lebih banyak sehingga hasil lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I. and Safitri, S. (2022) 'Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja', *Jurnal Health Sains*, 3(11), pp. 1699–1707. doi: [10.46799/jhs.v3i11.677](https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677).
- Anjani, D. *et al.* (2022) 'Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 278 Jakarta The Effect Of Giving Warm Compress On Reducing Dymenorore Pain In Adolescent Women At Junior High School 278 Jakarta', *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), p. Page.
- Fatsiwi Nunik Andari, M Amin, Y. P. (2018) 'Pengaruh Masase Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri', *Keperawatan Sriwijaya*, 5(2355), pp. 8–15.
- Fransiska, Y. (2023) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Godean', *Journal of Midwifery and Health Research*, 1(2), pp. 35–45. doi: [10.36743/jmhr.v2i1.459](https://doi.org/10.36743/jmhr.v2i1.459).
- Hitipeuw, A. J. and Achmad, I. H. (2022) 'Penanganan Dismenorea pada Remaja Putri | 162 STUDI KASUS', *Jurnal Kebidanan (JBd)*, 2(2), pp. 162–168. Available at: <https://www.jurnalpoltekkesmaluku.com/index.php/JBD/article/download/421/146>.
- Husna, A., Andika, F. and Nuzulul, R. (2020) 'Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 6 No. 1 April 2020 Universitas Ubudiyah Indonesia e-ISSN: 2615-109X', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), pp. 383–392.
- Isa, N., Novadela, T. and Sari, G. (no date) *Comparison of Tuina Massage Therapy and Citronella Aromatherapy Oil in Toddler Appetite Enhancement*. Available at: www.ijicc.net.
- Khotimah, N. *et al.* (2021). Efektifitas Effleurage Massage Aromatherapy Lemongrass Terhadap Tingkat Nyeri Haid', *Nusantara Hasana Journal*, 1(2).
- Mawardika, T., Aniroh, U. and Ismiriyam, F. V. (2022) 'Tapping Touch (Tato) sebagai Upaya Penurunan Nyeri Dismenore', 4, pp. 120–125.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D. and Aini, N. (2021) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer)', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), p. 177. doi: [10.22146/jkr.55433](https://doi.org/10.22146/jkr.55433).
- Sri Patnawati, N. N. H. S. (2023) 'Pengaruh Edukasi Dismenore Menggunakan Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja Putri', *JCS*, 2(1), pp. 359–367.
- Umboro, R. O., Apriliany, F. and Yunika, R. P. (2022) 'Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja', *Jurnal Abdidas*, 3(1), pp. 23–33. doi: [10.31004/abdidas.v3i1.525](https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.525).

- Wahyuni, L. T. (2018) 'Pengaruh Konsumsi Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenor Primer) Pada Mahasiswi Ilmu Keperawatan STIKES Ranah Minang Padang', *Menara Ilmu*, 12(2), pp. 73–78. Available at: <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/viewFile/513/452>.
- Widiawati, I. and Mulyati, S. (2021) 'Effluerage Massage Menggunakan Esensial Oil Serai (Cymbopogon Sp) dan Teh Sereh Efektif Untuk Menurunkan Nyeri', *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), pp. 230–238. doi: [10.34011/juriskesbdg.v13i1.1915](https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1915).