

## Terapi Komplementer Masase Menggunakan Minyak Esensial Lavender pada Remaja yang Mengalami Dismenorea Primer: A Literature Review

Koernia Nanda Pratama

Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

### ABSTRACT

*Introduction: Various complaints can occur during menstruation, one of which is dysmenorrhoea. Primary dysmenorrhoea is painless during menstruation without pathology, resulting from endometrium containing high amounts of prostaglandins. The estimated rate of dysmenorrhoea occurrence in adolescents 20% - 90%. About 15% of adolescents report severe menstrual pain. This can disrupt daily activities. High incidence of dysmenorrhoea is the reason not to go to school or college, few who seek treatment and only seek treatment independently. Medical intervention in primary dysmenorrhoea such as massage technique using lavender essential oil. Lavender as an essential oil has several benefits: reducing pain, antidepressants, and antimicrobials. Objective: The purpose of this study was to review some literature on massage using lavender essential oil to reduce the intensity of dysmenorrhoea pain in adolescents. Methods: Journal article searches are conducted electronically over the period 2008 - 2017, using multiple databases: Google Scholar, Sage, and ScienceDirect databases. Keywords used are "Primary dysmenorrhea / Dysmenorrhoea", "Lavender", and "Massage / Massage"; so get 3 articles to be reviewed. Results: Complementary nursing massage interventions using lavender essential oils can be categorized as safe and effective interventions in dealing with primary dysmenorrhoea. Discussion: The use of complementary nursing methods with a massage using lavender essential oil is effective in reducing primary dysmenorrhoea in adolescents. Complementary nursing methods with massage use should be further promoted and implemented as a treatment in primary dysmenorrhoea. Conclusion: The massage using lavender essential oil can reduce the intensity of pain in primary dysmenorrhoea.*

### KEYWORDS

massage, primary dysmenorrhoea, lavender, an adolescent.

### PENDAHULUAN

Dismenorea primer merupakan menstruasi yang sangat nyeri, tanpa patologi pelvis yang dapat diidentifikasi, dan dapat terjadi pada waktu menarche atau segera setelahnya. Hal ini terjadi karena endometrium mengandung prostaglandin dalam jumlah tinggi. Selama siklus menstruasi yaitu pada fase luteal, hormon progesterone sangat mempengaruhi endometrium yang mengandung prostaglandin. Akibatnya prostaglandin meningkat yang menyebabkan kontraksi miometrium kuat sehingga terasa nyeri. Dismenorea primer muncul berupa serangan ringan, kram pada bagian tengah, bersifat spasmodik yang dapat menyebar ke punggung atau paha bagian dalam. Umumnya dismenorea primer ini dimulai 1 – 2 hari sebelum menstruasi, namun nyeri paling berat selama 24 jam pertama menstruasi dan mereda pada hari kedua. Dismenorea primer kerap disertai efek samping seperti muntah, diare, sakit kepala, sinkop, dan

nyeri kaki (Morgan & Hamilton, 2009).

Perkiraan angka kejadian dismenorea pada remaja 20% - 90%. Sekitar 15% pada remaja melaporkan nyeri menstruasi berat. Pada tahun 2010, hasil penelitian di China menunjukkan sekitar 41,9% - 79,4% remaja wanita mengalami dismenorea primer dengan rincian 31,5% - 41,9% terjadi pada usia 9 - 13 tahun, dan 57,1% - 79,4% terjadi pada usia 14 - 18 tahun. Penelitian pada tahun 2011, menunjukkan angka kejadian nyeri menstruasi primer pada remaja di Indonesia sekitar 54,89% (Mahmudiono, 2011).

Angka kejadian nyeri menstruasi yang tinggi menjadi alasan untuk tidak masuk sekolah atau kampus, mengganggu aktivitas yang lain, sedikit yang mencari pengobatan dan hanya berobat secara mandiri. Berbagai terapi digunakan untuk mengobati nyeri baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Secara farmakologi obat-obatan non steroid anti inflammatory drugs (NSAID) seperti ibuprofen, naproksen, asam mefenamat,

dan aspirin banyak digunakan sebagai terapi awal untuk nyeri menstruasi. Obat tersebut akan menimbulkan efek samping jika digunakan secara berulang tanpa pengawasan dokter (Lakshmi et al., 2011).

Mengingat efek samping yang dapat ditimbulkan oleh penggunaan NSAID, maka diperlukan alternatif lain untuk mengatasi dan mengurangi dismenorea yaitu dengan menggunakan bahan alami. Telah dilakukan berbagai penelitian untuk menemukan terapi pengganti atau terapi alternatif yang lebih aman jika dibandingkan dengan penggunaan NSAID yaitu, terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi salah satunya yaitu masase dengan minyak esensial lavender (Kim et al., 2011).

Lavender merupakan minyak yang populer dalam aromaterapi. Minyak lavender merupakan minyak yang sangat aman bahkan dapat digunakan tanpa dilarutkan. Lavender sebagai minyak esensial mempunyai beberapa manfaat yaitu mengurangi nyeri, antidepresan, antimikrobal, antiseptik, sedatif, stimulan, dan menurunkan tekanan darah (Kim et al., 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Apay et al. (2012), dengan menggunakan minyak lavender untuk kelompok intervensi dan cairan parafin lunak untuk kelompok plasebo terhadap nyeri menstruasi dengan teknik pijat pada bagian abdomen menunjukkan bahwa, nyeri menstruasi menurun dari 82,38% menjadi 51,13% setelah pijat aromaterapi, sedangkan pada kelompok plasebo dari 82,38% menjadi 74,31%. Penelitian ini menunjukkan bahwa pijat aromaterapi efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi dan memberikan efek yang lebih tinggi untuk pengurangan nyeri dibandingkan hanya dengan plasebo.

Tujuan dari studi ini untuk melakukan review pada beberapa literatur tentang masase dengan menggunakan minyak esensial lavender untuk menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja. Hal ini diharapkan dapat diterapkan secara efektif pada tatanan pelayanan klinis serta dapat menjadi rekomendasi intervensi keperawatan secara independen bagi perawat

dalam melakukan asuhan keperawatan pada remaja yang mengalami dismenorea primer, sehingga proses asuhan keperawatan dapat menerapkan intervensi yang tepat dan efektif serta masalah dapat teratasi.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Strategi yang digunakan dalam mencari artikel dengan bahasa inggris yang relevan pada topik. Pencarian artikel jurnal dilakukan secara elektronik dengan menggunakan beberapa database, antara lain database Google Scholar, Sage, dan ScienceDirect. Keyword yang digunakan adalah “Primary dysmenorrhea/ Dismenorea Primer”, “Lavender”, dan “Massage/ Masase”. Pencarian menggunakan keyword di atas dengan database, antara lain database Google Scholar, Sage, dan ScienceDirect. Hasil penelusuran pada Sage tidak diperoleh artikel, pada ScienceDirect diperoleh 83 artikel, dan pada Google Scholar diperoleh 18 artikel. Artikel fulltext dan abstrak yang diperoleh, direview untuk memilih artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi berdasarkan PICO frame work (Patient, Intervention, Comparison, Outcome). (P: remaja yang mengalami dismenorea primer, I: masase dengan menggunakan minyak esensial lavender, O: intensitas nyeri dismenorea berkurang). Artikel yang digunakan sebagai sampel selanjutnya diidentifikasi. Tiga artikel yang sesuai, disajikan dalam tabel.

Artikel yang ditelaah terdiri dari, 3 artikel menggunakan kelompok pre-post intervensi. Pembagian 3 artikel tersebut; 2 dari 3 artikel tersebut membagi responden menjadi 2 kelompok dengan masing-masing pemberian intervensi yang berbeda. Pada artikel ke-3, responden dibagi menjadi dua, dan saling bergantian dalam melakukan intervensi yang diberikan. Artikel tersebut selanjutnya akan di review dengan tema masase menggunakan minyak esensial lavender untuk mengurangi intensitas nyeri pada remaja yang mengalami dismenorea primer.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Artikel pertama merupakan penelitian yang dilaksanakan di SMAN 5 Tanjungpinang. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 60 siswi remaja. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswi remaja yang mengalami nyeri dismenorea ringan, sedang, berat, dan berat sekali diukur dengan skala nyeri NRS. Metode desain dari penelitian ini yaitu true experimental dengan rancangan randomizedpretest posttest design. Sebelum dilakukan intervensi, 60 siswi pada saat menstruasi diukur tingkat nyeri menggunakan skala NRS. Pada saat akan dilakukan intervensi, 30 siswi remaja mendapatkan terapi masase dengan menggunakan minyak esensial lavender dan 30 siswi lainnya menggunakan minyak esensial mawar yang dioleskan pada saat terjadi nyeri menstruasi, kemudian 10 menit setelah dioleskan diukur lagi menggunakan skala NRS untuk kedua kelompok (ringan, sedang, berat, dan berat sekali). Hasil dari penelitian menjelaskan bahwa intervensi masase menggunakan minyak esensial lavender maupun mawar dapat menurunkan nyeri pada saat dismenorea, tetapi pada minyak esensial memberikan efek yang lebih tinggi untuk pengurangan nyeri dibandingkan dengan minyak esensial mawar.

Artikel kedua mengambil penelitian di Turki, pada mahasiswi kebidanan serta keperawatan. Penelitian ini menggunakan metode quasiexperimental design. Responden berjumlah 44 orang, dengan kriteria inklusi yaitu tidak menderita penyakit sistemik atau genital, serta memiliki siklus menstruasi yang teratur. Pada 44 siswi dipantau selama 3 periode menstruasi. Hasil setiap periode diukur menggunakan skala VAS. Pada periode ke-1 menstruasi, 44 siswi diukur tingkat nyerinya (sebelum dilakukan intervensi). Pada periode menstruasi ke-2, 44 siswi (22 siswi mendapatkan masase minyak esensial lavender, dan 22 siswi yang lain mendapatkan masase menggunakan plasebo). Pada periode menstruasi ke-3 para siswi yang sebelumnya pada periode ke-2 mendapatkan masase dengan minyak esensial lavender

sekarang menerima masase dengan menggunakan plasebo, begitupun sebaliknya. Masase dilakukan diruangan yang tenang, dengan suhu ruangan antara 23°C – 25°C. Posisi peserta berbaring terlentang dengan bantal yang diletakkan dibawah lutut. Masase pada daerah perut, atas simfisis pubis, dan diatas umbilikus dengan gerakan memutar searah jarum jam selama 15 menit. Penelitian kedua menunjukkan hasil terjadi penurunan tingkat nyeri dismenorea, baik yang menggunakan lavender maupun plasebo, tetapi masase menggunakan minyak esensial lavender lebih efektif dibandingkan dengan plasebo.

Artikel ketiga merupakan penelitian yang dilaksanakan di Department of Obstetrics and Gynecology, Hungkuang University, Taiwan. Penelitian ini menggunakan double-blind clinical trial. Responden berjumlah 48 orang, dengan kriteria inklusi: pasien berumur > 18 tahun, menstruasi setidaknya sekali dalam setahun, dan memenuhi kriteria lebih dari 5 skor yang dievaluasi dari 10 poin dengan skala penilaian numerik (NRS). Sebanyak 48 responden diacak dengan menggunakan grafik nomor untuk diberikan intervensi EOG (minyak esensial lavender) ataupun SFG (minyak sintesis). Sebelum dilakukan intervensi pada 48 responden terlebih dahulu diukur intensitas nyerinya. Setelah itu, diberikan intervensi pada 24 responden dengan masase EOG, dan 24 pasien lainnya mendapatkan masase SFG. Masase dilakukan pada hari pertama siklus menstruasi berakhir hingga siklus menstruasi berikutnya. Dilakukan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan NRS dan VRS. NRS dinilai sampai 10, dimana poin 10 merupakan nyeri terburuk, sedangkan 0 tidak adanya rasa sakit. Skala VRS untuk enam nilai keparahan (tidak ada, sangat ringan, ringan, sedang, berat, dan sangat berat). Hasil penelitian pada artikel ketiga yaitu terjadi penurunan tingkat nyeri dismenorea, baik yang menggunakan EOG maupun SFG, tetapi EOG lebih efektif dibandingkan dengan SFG.

Efektivitas aromaterapi dalam mengurangi nyeri

menstruasi disebabkan oleh cara kerja aromaterapi yaitu memicu sistem limbik yang membantu dalam mengurangi rasa sakit, dan pijatan perut menggunakan minyak esensial dapat meningkatkan sirkulasi darah yang berperan dalam pengurangan kejang yang menyebabkan nyeri (Price, 2007). Lavender sebagai aromaterapi memiliki efek sedatif, hypnotic, dan anti neurodepressive yang baik bagi manusia (Dewi, 2012). Kandungan utama penyusun minyak esensial lavender yaitu asetat linalyl (36,84%), dan linalool (22,53%), kedua kandungan tersebut merupakan analgesik serta anti peradangan. Linalyl asetat yang mampu mengendorkan, dan melemaskan sistem kerja syaraf dan otot yang tegang. Linalool efektif dalam menghambat sekresi prostaglandin (PG). Prostaglandin menyebabkan kontraksi otot rahim pada dismenorea. Apabila pada saat menstruasi sekresi PG berlebihan maka akan terjadi kontraksi yang kuat oleh miometrium, iskemia uterus, dan kram diikuti oleh nyeri pinggul (Kim, 2007).

Selain itu teknik yang dilakukan dalam pemberian minyak esensial lavender sangat berpengaruh penting pada penurunan nyeri menstruasi. Teknik masase abdomen memiliki dua manfaat yang dapat diperoleh oleh tubuh. Ketika dioleskan pada kulit dapat menstimulasi tubuh menjadi rileks serta aroma dari minyak lavender yang dioleskan akan mampu mempengaruhi emosi dan mengurangi nyeri, hal ini disebabkan karena molekul minyak yang demikian kecil sehingga dapat menembus ke dalam kulit, memasuki sirkulasi darah, dan langsung dipersepsikan ke otak. Minyak esensial tersebut mudah dikeluarkan dari badan dalam waktu 6 - 14 jam dan tidak meninggalkan sisa yang beracun sehingga sangat baik bagi tubuh (Dean, 2007).

Pada literature review ini terdapat tiga artikel jurnal, dapat dijelaskan bahwa intervensi keperawatan komplementer minyak esensial lavender dapat dikategorikan sebagai intervensi yang aman, dan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada dismenorea primer. Ketiga

artikel jurnal tersebut juga telah membandingkan efektivitas penggunaan minyak esensial lavender dibandingkan dengan minyak esensial mawar, minyak sintesis ataupun plasebo. Metode keperawatan komplementer dengan masase penggunaannya harus lebih dipromosikan dan diimplementasikan sebagai penanganan pada dismenorea primer.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode keperawatan komplementer dengan masase minyak esensial lavender efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada remaja yang mengalami dismenorea primer.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apay, S. E., Arslan, S., Akpinar, R. B., & Celebioglu, A. (2012). Effect of Aromatherapy Massage on Dysmenorrhea in Turkish Students. *Pain Management Nursing*, 13(4), 236–240. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2010.04.002>.
- Dean, S. (2007). *Aromaterapi (Pedoman Menjadi Sehat bagi Orang Sibuk)*. Jakarta: EGC.
- Dewi, I. P. (2012). *Aromaterapi Lavender sebagai Media Relaksasi*. Bali: FK Udayana.
- Kim J, Ren C, Fielding G et al. Treatment with Lavender Aromatherapy in the Post-Anesthesia Care Unit Reduces Opioid Requirements of Morbidly Obese Patients Undergoing Laparoscopic Adjustable Gastric Banding. *Obes Surg* 2007; 17: 920–925.
- Lakshmi, H Petricia, A Saravanan, C Ramadchandran. (2011). Intraocular Pressure in Subjects with Type 2 Diabetes Mellitus. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. Vol-5(7): 1336-1338.
- Mahmudiono, T. (2011). Fiber, PUFA and Calcium Intake is Associated With The Degree of Primary Dysmenorrhea In Adolescent Girl Surabaya, Indonesia. *Journal of Obstetrics & Gynecology*.

- Morgan, Geri & Hamilton. (2009). *Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Ou, M., Hsu, T., Lai, A. C., Lin, Y., & Lin, C. (2012). Pain relief assessment by aromatic essential oil massage on outpatients with primary dysmenorrhea: A randomized , double-blind clinical trial, 38(5), 817–822. <https://doi.org/10.1111/j.1447-0756.2011.01802.x>
- Pujiati, Wasis & Lili, Sartika. (2015). Minyak Esensial Lavender dibandingkan Esensial Mawar terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*. Vol-5 No-1.
- Price & Shirley. (2007). *Aromatherapy for Health Professionals*. Philadelphia: Elsevier Science.

Tabel 1 Literature Review

Peneliti dan Tahun	Judul	Responden	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi	Prosedur Penilaian	Temuan
Wasis Pujiati, dan Lili Sartika. (2015)	Minyak esensial lavender dibanding kan esensial mawar terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja	Responden berjumlah 60 siswi remaja yang bersekolah di SMAN 2 Tanjungpinang , dengan kriteria <i>dismenorea</i> yang mengalami nyeri ringan, sedang, berat, dan berat sekali.	60 siswi pada saat menstruasi sebelum dilakukan intervensi diukur tingkat nyeri menggunakan skala NRS (Skala Penilaian Numerik).	30 siswi remaja mendapatkan terapi masase dengan menggunakan minyak esensial lavender dan 30 siswi mendapatkan masase esensial yang dioleskan pada saat terjadi nyeri menstruasi.	Enam puluh siswi sebelum diberikan intervensi, terlebih dahulu diukur tingkat nyeri menggunakan NRS, dan setelah melakukan masase diukur kembali tingkat nyerinya menggunakan NRS (Ringan, sedang, berat, dan berat sekali).	Masase menggunakan minyak esensial lavender lebih efektif dibandingkan dengan mawar dalam mengurangi tingkat nyeri <i>dismenorea</i> .
Serap Ejder Apay, Sevban Arslan, Reva Balci Akpinar, and Ayda Celebioglu. (2012)	Effect of Aromatherapy Massage in Turkish Students	Responden berjumlah 44 siswi keperawatan dan kebidanan, dengan kriteria tidak menderita penyakit sistemik atau genital, serta memiliki siklus menstruasi yang teratur.	Pada periode ke-1 menstruasi 44 siswa diukur tingkat nyerinya dengan skala VAS tanpa dilakukannya intervensi.	Pada periode menstruasi ke-2, 44 siswi (22 siswi mendapatkan masase minyak esensial lavender, dan 22 siswi yang lain mendapatkan masase menggunakan plasebo.  Pada periode menstruasi ke-3 para siswi yang sebelumnya pada periode ke-2 mendapatkan masase dengan minyak esensial lavender sekarang menerima masase dengan menggunakan plasebo), begitupun sebaliknya.  Masase dilakukan diruangan yang tenang, dengan suhu ruangan antara 23°C – 25°C. Posisi peserta berbaring terlentang dengan bantal yang diletakkan dibawah lutut. Masase pada daerah perut, atas simfisis pubis, dan diatas umbilikus dengan gerakan memutar searah	44 siswi dipantau selama 3 periode menstruasi. Hasil setiap periode diukur menggunakan skala VAS.	Terjadi penurunan tingkat nyeri <i>dismenorea</i> , baik yang menggunakan lavender maupun plasebo, tetapi masase menggunakan minyak esensial lavender lebih efektif dibandingkan dengan plasebo.

---

Ming-Chiu Ou1, Tsung-Fu Hsu, Andrew C. Lai, Yu-Ting Lin, and Chia Ching Lin. (2012)	Pain relief assessment by aromatic essential oil massage on outpatient with primary dysmenorrhea: A randomized, double-blind clinical trial	Responden berjumlah 48, dengan kriteria inklusi: pasien berumur > 18 tahun, menstruasi setidaknya sekali dalam setahun, dan memenuhi kriteria lebih dari 5 skor yang dievaluasi dari 10 poin dengan skala penilaian numerik (NRS).	48 pasien saat menstruasi sebelum dilakukan intervensi diukur intensitas nyerinya.	jarum jam selama 15 menit. 24 pasien mendapatkan masase dengan minyak esensial lavender (EOG), dan 24 pasien lainnya mendapatkan masase aroma sintesis (SFG). Masase dilakukan pada hari pertama siklus menstruasi berakhir hingga siklus menstruasi berikutnya.	Dilakukan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan NRS dan VRS. NRS dinilai sampai 10, dimana poin 10 merupakan nyeri terburuk, sedangkan 0 tidak adanya rasa sakit. Skala VRS untuk enam nilai keparahan (tidak ada, sangat ringan, ringan, sedang, berat, dan sangat berat).	Terjadi penurunan tingkat nyeri <i>dismenorea</i> , baik yang menggunakan EOG maupun SFG, tetapi EOG lebih efektif dibandingkan dengan SFG.
---	---	--	--	--	---	---

---