



## EFEKTIFITAS EFFLEURAGE MASSAGE AROMATHERAPY LEMONGRASS TERHADAP TINGKAT NYERI HAID

Nurul Khotimah<sup>\*1</sup>, Nurry Ayuningtyas Kusumastuti<sup>2</sup>, H.A.Y.G Wibisono<sup>3</sup>

<sup>\*1,2,3</sup>STIKes Yatsi Tangerang

<sup>\*1</sup>Email : [miisnurul15@gmail.com](mailto:miisnurul15@gmail.com)

<sup>2</sup>Email : [nurry0067@gmail.com](mailto:nurry0067@gmail.com)

<sup>3</sup>Email : [eygwibisono@gmail.com](mailto:eygwibisono@gmail.com)

### Abstract

*Some women experience menstruation accompanied by pain (dysmenorrhea). Menstrual pain can be influenced by several factors, namely hormonal imbalances, immature reproductive organs and so on. It is more prone to occur in adolescent girls. Therefore, there needs to be appropriate treatment to reduce menstrual pain, one of which is by non-pharmacological methods, namely lemongrass aromatherapy effleurage massage. Effleurage massage is a massage technique that aims to stimulate tactile fibers in the skin on the abdomen which gives a relaxing effect on the abdominal muscles, so that pain is reduced. The purpose of this study was to determine the effect of lemongrass aromatherapy massage effleurage on the level of menstrual pain. The design of this study was a quasi-experimental with non-randomized pretest and posttest control. Sampling was done by purposive sampling, with a total of 30 intervention groups and 30 control groups. The results of the Mann Whitney test, obtained a p-value of 0.000 ( $0.000 < 0.05$ ), therefore it can be concluded that there is an effect of lemongrass aromatherapy massage effleurage on the level of menstrual pain.*

**Keywords:** Aromatherapy; Effleurage Massage; Menstrual Pain.

### Abstrak

Sebagian wanita mengalami menstruasi disertai dengan rasa nyeri (dysmenorrhea). Nyeri haid dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu adanya ketidakseimbangan hormonal, alat reproduksi yang belum matur dan lain sebagainya. Hal ini lebih rentan terjadi pada remaja wanita. Karena itu, perlu ada penanganan yang tepat untuk mengurangi nyeri haid, salah satunya dengan metode non farmakologi, yaitu massage effleurage aromatherapy lemongrass. Effleurage massage adalah teknik pemijatan yang bertujuan untuk menstimulus serabut taktil di kulit pada abdomen yang memberikan efek relaksasi pada otot abdomen, sehingga nyeri berkurang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh effleurage massage aromatherapy lemongrass terhadap tingkat nyeri haid. Desain penelitian ini adalah quasy eksperiment dengan non randomized pretest and posttest control. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling, dengan jumlah 30 kelompok intervensi dan 30 kelompok kontrol. Hasil uji Mann Whitney, didapatkan hasil nilai p-value 0,000 ( $0,000 < 0,05$ ), oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh effleurage massage aromatherapy lemongrass terhadap tingkat nyeri haid.

**Kata Kunci :** Aromaterapi; Effleurage Massage; Nyeri Haid.

### PENDAHULUAN

Haid atau menstruasi merupakan perdarahan yang teratur akibat proses peluruhan dalam dinding rahim. Perdarahan ini terjadi secara periodik. Umumnya, remaja yang mengalami haid pertama kali (*menarche*), yaitu pada usia 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 26-32 hari dengan rentang waktu selama 3-7 hari (Kusmiran, 2011). Namun, tidak semua wanita mengalami siklus menstruasi

yang normal. Beberapa wanita mengalami menstruasi disertai berbagai macam keluhan, seperti pegal pada bagian punggung, sakit pada daerah payudara dan gangguan tidur, bahkan sebagian wanita mengalami menstruasi disertai dengan rasa tidak nyaman dan nyeri yang hebat, yaitu nyeri haid (*dysmenorrhea*). Nyeri haid adalah nyeri menjelang menstruasi yang terjadi akibat peningkatan hormon prostaglandin yang dapat meningkatkan kontraksi uterus (Nursafa *et al.*, 2018).

Penyebab gangguan saat haid dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu adanya ketidakseimbangan dalam hormonal, alat reproduksi yang belum matur dan perkembangan psikis yang masih labil. Hal ini lebih rentan terjadi pada remaja wanita sehingga gangguan menstruasi lebih umum dialami (Lestari *et al.*, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Gustina, diperoleh data bahwa menstruasi dapat dipengaruhi oleh usia saat pertama kali menstruasi (*menarche*) (Gustina *et al.*, 2015). Umur *menarche* yang terlalu dini ( $\leq 12$  tahun), dimana organ organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi. Hal ini juga dijelaskan oleh Sophia, yang menyatakan bahwa usia ideal seorang wanita mengalami *menarche*, yaitu pada usia antara 13-14 tahun (Sophia *et al.*, 2015).

Seseorang yang mengalami *menarche*  $\leq 12$  tahun memiliki kemungkinan 1,6 kali lebih besar mengalami nyeri saat haid dibandingkan umur 13-14 tahun, dikarenakan pubertas dini dimana hormon gonadotropin diproduksi sebelum anak usia 8 tahun. Hormon ini mempercepat terjadinya menstruasi dini, sehingga dapat menimbulkan nyeri atau kram otot di bagian abdomen saat menstruasi. Rasa nyeri itu disebabkan karena anatomi reproduksi yang belum berfungsi secara optimal. Kejadian nyeri haid cukup tinggi di seluruh dunia. Berdasarkan penelitian Salamah, angka kejadian nyeri haid di Swedia sekitar 72%, di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami nyeri haid dan 10-15% diantaranya mengalami nyeri haid berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Salamah, 2019). Di Indonesia sendiri kejadian nyeri haid cukup besar, mencapai 60-70% pada wanita, menyebabkan (59,2%) remaja perempuan mengalami penurunan aktivitas, (5,6%) izin sekolah atau kerja dan sebanyak (35,2%) tidak merasa terganggu dalam melakukan aktivitas. Dalam penelitian Lail, total jumlah kunjungan pasien dengan nyeri haid di Puskesmas wilayah Tangerang pada tahun 2013 terdapat 424 kasus (Lail, 2019).

Besarnya jumlah persentase remaja yang mengalami nyeri haid perlu adanya penanganan yang tepat untuk mengurangi atau mencegah terjadinya nyeri haid, salah satu alternatif metode yang sangat efektif dalam menanggulangi nyeri dengan metode non farmakologi, yaitu *effleurage* dengan *aromatherapy lemongrass*. *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 (Handayani, 2016). Dengan *effleurage massage*, hipoksia pada jaringan akan berkurang dan kadar oksigen di jaringan meningkat yang akan menyebabkan nyeri yang dirasakan akan berkurang (Hikmah *et al.*, 2018). Adapun salah satu metode *massage* untuk mengurangi nyeri haid, yaitu *massage* yang di padukan dengan minyak esensial *aromatherapy*. Kandungan dari minyak esensial dipercaya memiliki daya penyembuhan lebih optimal untuk diserap oleh organ tubuh yang memerlukan perawatan (Marzouk *et al.*, 2013).

Penggunaan *aromatherapy lemongrass* (serai) dapat digunakan menjadi salah satu cara untuk meringankan nyeri dan membuat tubuh menjadi lebih rileks. Minyak jenis ini diambil dari ekstrak serai yang dapat memberikan efek hangat, melemaskan otot dan meredakan kram pada perut. Minyak jenis ini diambil dari ekstrak serai yang dapat memberikan efek hangat, melemaskan otot dan meredakan kram pada perut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dr. Sue Chao, minyak serai dipercaya merupakan salah satu dari enam minyak esensial dengan bahan anti-inflamasi, dengan kandungan di dalamnya terdapat berbagai senyawa yang berguna, diantaranya adalah limonen yang membantu mengurangi peradangan dan membunuh bakteri (Meenapriya dan Priya, 2017).

Mekanisme penurunan intensitas nyeri haid dengan pemberian effleurage massage menggunakan *aromatherapy* melibatkan 2 tindakan, yaitu memicu sistem limbik yang berperan dalam mengurangi nyeri dan dapat melancarkan sirkulasi darah dan mengurangi spasme yang menyebabkan nyeri. Ketika minyak *aromatherapy* digunakan pada proses massage, minyak *aromatherapy* tersebut tidak hanya dihirup melalui indera penciuman namun juga dapat diserap melalui kulit kemudian masuk ke jaringan dan sistem peredaran darah, dimana selanjutnya disalurkan ke organ yang memerlukan perawatan, sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang (Hikmah *et al.*, 2018). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 29 November 2019 di SMA Nusa Putra Kota Tangerang didapatkan data bahwa dari 21 siswi, 20 orang sering mengalami nyeri haid dengan tingkat nyeri yang berbeda. Sebanyak 2 siswi mengeluh nyeri dengan skala nyeri ringan, 4 siswi mengeluh nyeri dengan skala nyeri sedang dan 14 siswi mengeluh nyeri dengan skala nyeri berat. Penanganan yang dilakukan dari 20 orang yang mengeluh nyeri hanya sebatas istirahat, kompres air hangat dan ada yang hanya dibiarkan saja. Berdasarkan hasil wawancara dengan sebagian siswi yang mengalami nyeri haid, mereka merasa kegiatan sehari-harinya terganggu akibat nyeri yang dirasakannya, terkadang mereka juga sulit berkonsentrasi pada saat belajar.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperiment* dengan rancangan *non-randomized pretest and posttest control*. Waktu pelaksanaan pada 11 Mei hingga 31 Mei 2020 di SMA Nusa Putra Kota Tangerang. Populasi penelitian seluruh siswi di SMA Nusa Putra Kota Tangerang sebanyak 115 orang. Subjek penelitian menggunakan *non-probability sampling: purposive sampling* dengan 30 siswi pada kelompok intervensi yang dilakukan effleurage massage *aromatherapy lemongrass* dan 30 siswi pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi untuk mengukur tingkat nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi.

## **RESULTS AND DISCUSSIONS**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Reponden berdasarkan Karakteristik Usia dan Usia Menarche**

Karakteristik	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
Usia	n	%	n	%
<16 Tahun	5	16.7	3	10.0
≥ 16 Tahun	25	83.3	27	90.0
Usia Menarche				
<12 Tahun	15	50.0	5	16.7
≥ 12 Tahun	15	50.0	25	83.3

Berdasarkan karakteristik subjek penelitian pada tabel 1 menunjukkan, dari 60 subjek penelitian yang terbagi menjadi 30 kelompok intervensi dan 30 kelompok kontrol. Karakteristik berdasarkan usia pada kelompok intervensi terdapat siswi dengan usia < 16 tahun berjumlah 5 responden (16.7%) dan yang terbanyak siswi yang berusia ≥ 16 tahun, yaitu berjumlah 25 responden (83.3%). Sedangkan pada kelompok kontrol siswi yang berusia < 16 tahun berjumlah 3 responden (10.0%), sebagian besar responden berusia ≥ 16 tahun, sebanyak 27 responden (90.0%).

Sementara berdasarkan karakteristik usia *menarche* pada kelompok intervensi berjumlah sama, antara responden yang berusia < 12 tahun dengan responden yang berusia ≥ 12 tahun, yaitu dengan jumlah 15 responden (50.0%). Sedangkan pada kelompok kontrol usia < 12 tahun, terdapat 5 responden (16.7) dan sebagian besar berusia ≥ 12 tahun, dengan jumlah 25 responden (83.3%).

**Tabel 2. Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Pada Kelompok Intervensi**

Variabel	Mean	Median	SD	
Tingkat Nyeri	Sebelum	3,80	4,00	1,215
	Setelah	1,77	1,00	1,331

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data perbedaan nyeri sebelum dan setelah pada kelompok intervensi, dimana nilai mean sebelum diberikan intervensi, yaitu 3,80 dengan median 4,00 dan nilai SD 1,215. Sedangkan setelah diberikan intervensi nilai mean dari variabel tingkat nyeri turun menjadi 1,77 dengan median 1,00 dan nilai SD 1,331. Berdasarkan uji *Mann Whitney*, dapat diketahui nilai *p-value* sebesar 0,000 yang artinya  $\alpha < (0,05)$ , maka dapat disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan *effleurage massage aromatherapy lemongrass* pada kelompok intervensi.

**Tabel 3. Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Pada Kelompok Kontrol**

Variabel		Mean	Median	SD
Tingkat Nyeri	Sebelum	7,87	8,00	,819
	Setelah	7,47	7,50	1,196

Berdasarkan tabel 2 didapatkan data perbedaan nyeri sebelum dan setelah pada kelompok kontrol, dimana nilai mean sebelum, yaitu 7,87 dengan median 8,00 dan nilai SD ,819. Sedangkan setelahnya didapatkan nilai mean dari variabel tingkat nyeri turun menjadi 7,47 dengan median 7,50 dan nilai SD 1,196. Berdasarkan uji *Mann Whitney*, dapat diketahui nilai *p-value* sebesar 0,182 yang artinya  $\alpha > (0,05)$ , maka dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan setelah pada kelompok kontrol.

**Tabel 4. Perbandingan Selisih Tingkat Nyeri Haid Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol**

Variabel	Kelompok	Mean	SD	Mean Rank	P
Tingkat Nyeri	Kontrol	7,47	1,196	7,14	45,50
	Intervensi	1,77	1,331	15,50	0,000

Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* pada data kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 yang artinya  $\alpha < 0,05$ , menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi terhadap penurunan tingkat nyeri haid. Dimana rata-rata tingkat nyeri haid pada kelompok kontrol sebesar 7,47, sedangkan pada kelompok intervensi rata-ratanya hanya sebanyak 1,77, sehingga didapatkan  $\Delta$  mean sebesar 7,14. Hal ini membuktikan bahwa pemberian teknik *effleurage massage aromatherapy lemongrass* lebih berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri haid, dibandingkan dengan yang tidak diberikan teknik *massage effleurage aromatherapy lemongrass*.

Hal ini sejalan dengan penelitian Agustina, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian *effleurage massage aromatherapy jasmine* terhadap tingkat dismenorea, yaitu dengan nilai *p-value* = 0,000 < 0,05 (Agustina 2016). Pemberian *effleurage massage* menggunakan *aromatherapy* bermanfaat untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah dan merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan pikiran. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Hikmah, terkait mekanisme penurunan intensitas nyeri haid menggunakan *effleurage massage* dan minyak *aromatherapy* yang melibatkan 2 tindakan, yaitu memicu sistem limbik yang berperan dalam mengurangi nyeri serta melancarkan sirkulasi darah dan mengurangi spasme yang menyebabkan nyeri (Hikmah *et al.*, 2018).

Menurut Manurung, nyeri haid (*dysmenorrhea*) terjadi karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin yang berlebih, prostaglandin yang berlebihan dapat menyebabkan hipertonis dan vasokonstriksi pada *myometrium* yang menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, pendarahan dan nyeri (Manurung *et al.*, 2015). Peningkatan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah menyebabkan aliran darah ke uterus menurun, sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang cukup dan mengakibatkan haid terasa nyeri. Namun,

kadar prostaglandin akan meningkat selama dua hari saat menstruasi terjadi (Gustina *et al.*, 2015). Tingginya kadar prostaglandin juga akan mempengaruhi kontraksi otot rahim. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus di dinding rahim untuk berkontraksi, semakin tinggi kadar prostaglandin, maka kontraksi akan semakin kuat dan rasa nyeri yang dirasakan akan semakin kuat.

Nyeri merupakan pengalaman individual dan kompleks. Perbedaan intensitas nyeri haid yang dirasakan oleh setiap individu dapat disebabkan oleh perbedaan waktu dimulainya menstruasi dan perbedaan persepsi terhadap nyeri yang dialami. Pengalaman nyeri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yang kemudian dapat meningkatkan atau menurunkan persepsi terhadap nyeri tersebut, diantaranya toleransi ataupun respons individu terhadap nyeri, pengalaman nyeri terdahulu, budaya, kecemasan, jenis kelamin, usia dan harapan terhadap upaya penghilang nyeri (Smeltzer *et al.*, 2013). Salah satu tindakan yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri saat haid yaitu, *effleurage massage* menggunakan minyak *aromatherapy*. dengan *effleurage massage* menggunakan minyak *aromatherapy*, hipoksia yang terjadi pada jaringan akan berkurang, sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang (Hikmah *et al.*, 2018). Selain itu, akan terjadi peningkatan sirkulasi darah, penurunan stres dan meredakan spasme otot pada uterus. Dengan dilakukannya *massage* yang mempunyai efek distraksi dan meningkatkan pembentukan endorfin dalam sistem kontrol desenden. Endorfin itu sendiri bertindak sebagai neurotransmitter maupun neuromodular yang menghambat transmisi dari pesan nyeri (Maryunani, 2010). Hormon ini dapat berfungsi sebagai penenang secara alami yang diproduksi otak untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi (Abidin *et al.*, 2019).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, ada pengaruh yang cukup signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada kelompok intervensi. Terdapat perbedaan yang berarti, antara penurunan tingkat nyeri haid kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Hal ini tidak terlepas dari *effleurage massage* yang akan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan meningkatkan sekresi hormon endorfin yang berfungsi memblokir reseptor nyeri di otak, sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang. Disarankan untuk mengaplikasikan metode *effleurage massage aromatherapy lemongrass* sebagai metode non farmakologi nyeri haid pada siswi.

## REFERENCES

- Abidin, Jaenal, Supriyadi, dan Mulyani Surendra. 2019. "Pengaruh William Flexion Exercise terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Siswi SMAN 7 Kota Malang." *Jurnal Sport Science* 9(1). <http://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/download/8507/4015>.
- Agustina, Trie Wahyu. 2016. "Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Aromatherapy Jasmine Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa Keperawatan Semester IV Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.'" *Jurnal Kesehatan* 1(1): 1-12.
- Gustina, Tina; Wijayanti, Anisa Catur; Raharjo, Bejo. 2015. "Hubungan antara Usia Menarche dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMK Negeri 4 Surakarta." : 1-12.
- Handayani, Sri. 2016. "Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Kala 1 Fase Aktif." *journal kesehatan "Samodra Ilmu"* 07(02): 122-32.
- Hikmah, Nurul, Coryna Rizky Amelia, dan Dewi Ariani. 2018. "Pengaruh



- Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan.” (April): 34–45.*
- Kusmiran, Eny. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta Selatan: Salemba Medika.*
- Lail, Nurul Husnul. 2019. “Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017.” *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia* 9(02): 88–95.
- Lestari, Tri Wiji; Ulfiana, Elisa; Suparmi. 2015. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Berbasis Kompetensi. Jakarta. EGC.*
- Manurung, Melda Friska; Utami, Sri; HD, Siti Rahmalia. 2015. “Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja.”
- Maryunani, Anik. 2010. *Nyeri Dalam Persalinan Teknik dan Cara Penanganannya. Jakarta: TIM.*
- Marzouk, Tyseer M.F., Amina M.R. El-Nemer, dan Hany N. Baraka. 2013. “The effect of aromatherapy abdominal massage on alleviating menstrual pain in nursing students: A prospective randomized cross-over study.” *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine* 2013.
- Meenapriya, M., dan Jothi Priya. 2017. “Effect of lemongrass oil on rheumatoid arthritis.” *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research* 9(2): 237–39.
- Nursafa, Agnes, Sang Ayu, dan Made Adyani. 2018. “Penurunan skala nyeri haid pada remaja putri dengan senam dysmenorhe.” (21): 1–8.
- Salamah, Umi. 2019. “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore.” : 123–27.
- Smeltzer, Suzanne. C; Bare, Brenda. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah (8th ed.). Jakarta: EGC.*
- Sophia, F, M Sori, dan Jemadi. 2015. “Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Siswi SMK Negeri 10 Medan.” *Universitas Sumatera Utara* 2: 5.