

BAB V

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 29 Mei sampai 15 Juni 2017 mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid pada remaja yang dilaksanakan saat haid hari ke dua menunjukkan bahwa hasil skala nyeri sesudah diberikan aromaterapi lavender adalah paling tinggi skala nyeri 3,69, paling rendah skala nyeri 2,06 dengan rata-rata 1,63.

A. Karakteristik Responden

1. Usia

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa usia responden paling muda 16 tahun, paling tua 17 tahun, dengan rata-rata $16,69 \pm 0,479$. Usia merupakan salah satu faktor terjadinya nyeri haid karena biasanya nyeri haid terjadi pada usia remaja, dan dalam 2-5 tahun setelah *menarche*. Nyeri haid sering terjadi pada wanita usia muda karena belum mencapai kematangan biologis (khususnya alat reproduksi yaitu pertumbuhan endometrium masih belum sempurna). Sehingga menstruasi pada usia yang amat dini bisa menyebabkan nyeri haid (Badziad, 2008, h76).

Penelitian Novia (2008) menyatakan bahwa disminore primer umumnya terjadi pada usia 15-30 tahun dan sering terjadi pada usia 15-25 tahun yang kemudian hilang pada usia akhir 20 an atau awal 30 an. Kejadian disminore primer sangat dipengaruhi oleh usia wanita. Rasa sakit yang dirasakan beberapa hari sebelum haid dan saat haid biasanya karena peningkatan hormone prostaglandin. Semakin tua usia seseorang, semakin sering mengalami haid dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormone prostaglandin akan semakin berkurang. Disminore primer nantinya akan hilang dengan makin menurunnya fungsi saraf rahim akibat penuaan.

2. Usia *Menarche*

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa usia *menarche* paling tua adalah 16 tahun, paling muda adalah 12 tahun dengan rata-rata $13,50 \pm 0,966$. *Menarche* merupakan haid pertama yang biasa terjadi didalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi (Proverawati dan Misaroh, 2009, h58).

Penelitian Novia (2008) di Sidoarjo menunjukkan bahwa dari 100 responden, usia *menarche* responden yang paling banyak berumur 12-13 tahun (52,0%) dan yang paling sedikit berusia < 12 tahun (10,0%) yang berusia > 13 tahun (38,0%) dan mengalami disminore menyatakan bahwa *menarche* pada usia lebih awal merupakan faktor resiko yang berpengaruh terhadap kejadian disminore primer, bahwa alat reproduksi wanita harus berfungsi sebagaimana mestinya. Namun bila *menarche* terjadi pada usia yang lebih awal dari normal, dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leherrahim, maka akan timbul rasa sakit ketika haid.

B. Haid

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa lama haid paling pendek 5 hari, paling lama 8 hari, dengan rata-rata $6,31 \pm 1,014$. Haid merupakan pengeluaran darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan secara periodik. Haid biasanya diawali pada usia remaja 9-12 tahun. Masa rata-rata haid antara 3-8 hari dengan siklus rata-rata haid selama 28 hari. Lama haid dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis biasanya berkaitan dengan tingkat emosional remaja yang labil ketika baru mengalami haid. Sementara secara fisiologis lebih kepada terjadinya kontraksi otot uterus yang berlebihan akibat endometrium dalam fase sekresi memproduksi hormon prostaglandin. (Anurogo dan Wulandari, 2011, h10).

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa siklus haid paling pendek 25 hari, paling panjang 35 hari dengan rata-rata $28,88 \pm 2,473$. Faktor yang mempengaruhi siklus haid antara lain berat badan, aktivitas fisik, paparan lingkungan dan kondisi kerja, hormone dan psikologis. Siklus haid normal 22-35 hari, siklus haid yang tidak teratur terjadi karena abnormalitas. Siklus haid yang tidak teratur dapat disebabkan karena adanya gangguan pada sistem metabolisme dan hormon ataupun faktor psikis, yang dapat mempengaruhi kerja hormon. (Proverawati dan Misaroh, 2009). Perempuan dapat memiliki berbagai masalah dengan haid. Masalah tersebut berupa hipermenorea, hipomenorea, polimenorea, oligomenorea dan disminorea atau nyeri haid (Anwar dkk, 2011, h162). Hasil penelitian Sophia (2013) sebanyak 171 responden siswi SMK N 10 Medan terdapat 107 (82,9%) siklus normal yang mengalami nyeri haid.

C. Nyeri Haid

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan nyeri haid sebelum diberikan aromaterapi lavender memiliki nilai rata-rata $3,69 \pm 1,195$. Sesudah diberikan aromaterapi lavender nilai rata-rata $2,06 \pm 1,237$. Setelah diberikan aromaterapi lavender terdapat penurunan dengan rata-rata 1,63. Nyeri haid merupakan nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat (Anwar dkk, 2014, h182). Sampai saat ini nyeri haid belum diketahui penyebabnya, tetapi dalam riset membuktikan bahwa nyeri haid dipengaruhi oleh prostaglandin. Prostaglandin merangsang otot uterus dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan penurunan suplay darah ke rahim melalui kontraksi myometrium dan penyempitan pembuluh darah yang ada di endometrium. Peningkatan kadar prostaglandin terjadi selama dua hari pertama dan penurunan progesteron pada akhir fase luteal menimbulkan peningkatan tonus miometrium dan kontraksi uterus berlebihan, sehingga menyebabkan nyeri di serabut uterus (Anurogo dan Wulandari, 2011, h44).

Faktor yang mempengaruhi nyeri haid antara lain usia, status gizi, pekerjaan / tugas sekolah, paritas dan konstitusional. Nyeri haid dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009, h2). Terapi non farmakologi antara lain, kompres hangat, olahraga, aromaterapi, terapi mozart, dan relaksasi. Aromaterapi dapat digunakan untuk menghilangkan rasa sakit saat menstruasi, sebab aromaterapi mampu memberikan sensasi yang menenangkan diri dan otak, serta stress yang dirasakan. Jika pikiran tenang dan rileks, maka akan tercipta suasana yang nyaman, dan nyeri haid dapat berkurang (Laila, 2011).

D. Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap penurunan nyeri haid pada remaja

Berdasarkan tabel 4.3 Hasil analisis pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid pada remaja dengan menggunakan uji *wilcoxon test* didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri haid pada remaja kelas XI di SMA N 1 Polanharjo.

Haid merupakan perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Pada masa remaja tak jarang mengalami

gangguan menstruasi seperti dismenoreia. Dismenoreia atau nyeri haid merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita - wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan (Winkjosastro, 2009).

Nyeri haid adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri. Dismenore primer biasanya terjadi dalam waktu 6 sampai 12 bulan setelah menarke dengan durasi nyeri umumnya 8 sampai 72 jam. Dismenore primer berkaitan dengan kontraksi otot uterus (miometrium) dan sekresi prostaglandin. Dismenore primer terjadi karena peningkatan prostaglandin (PG) *F2-alfa* yang merupakan suatu siklooksigenase (COX-2) yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut. Adanya kontraksi yang kuat dan lama pada dinding rahim, hormon prostaglandin yang tinggi dan pelebaran dinding rahim saat mengeluarkan darah haid sehingga terjadilah nyeri saat haid (Larasati, 2016). Nyeri haid yang dirasakan seorang wanita dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya : usia, status gizi, pekerjaan, paritas dan konstitusional (Suparti, 2007, disitasi Setyabudi, 2012).

Usia juga berpengaruh terhadap nyeri haid. Teori yang menyatakan bahwa perempuan semakin tua, lebih sering mengalami menstruasi maka leher rahim bertambah lebar, sehingga pada usia tua kejadian dismenoreia jarang ditemukan (Bare & Smeltzer, 2002, h1513).

Masalah gizi pada remaja timbul karena kebiasaan memakan makanan cepat saji (*junk food*) memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat. Kandungan asam lemak yang terdapat di dalam makanan cepat saji dapat mengganggu metabolisme progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi. Akibatnya terjadi peningkatan kadar prostaglandin yang akan menyebabkan rasa nyeri pada saat haid. Prostaglandin terbentuk dari asam lemak yang ada dalam tubuh. Setelah ovulasi terjadi penumpukan asam lemak pada bagian fosfolipid pada sel membran. Pada saat kadar progesteron menurun sebelum haid, asam lemak yaitu asam arakidonat dilepaskan dan mengalami reaksi berantai menjadi prostaglandin yang dapat menimbulkan rasa nyeri saat haid (Larasati, 2016).

Pekerjaan / tugas sekolah dalam faktor ini juga mempengaruhi keadaan dismenore, apabila pekerjaan / tugas sekolah tersebut sangat menegangkan pikiran

sehingga menambah rasa sakit pada saat haid. Dengan hubungannya dengan paritas, ternyata wanita nulipara lebih sering menderita nyeri haid, kemudian berkurang setelah melahirkan terutama dengan persalinan aterm pervaginam. Diduga hal ini disebabkan uterus yang masih kecil atau uterus masih tegang dan ostium uteri yang masih sempit.

Pengaruh konstitusional terdiri dari hiperaktivitas atau daya tanggap (responsivitas) yang berlebihan terhadap rangsangan nyeri dan bukan ambang nyeri yang rendah. Ini berhubungan dengan persepsi ataupun sensitivitas seseorang terhadap nyeri itu sendiri (Suparti, 2007, disitasi Setyabudi, 2012).

Nyeri haid atau *Dismenore* dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. (Prawirohardjo, 2009, h2). Terapi non farmakologi antara lain, kompres hangat, olahraga, aromaterapi, terapi mozart, dan relaksasi.

Aromaterapi merupakan terapi menggunakan minyak esensial dari tanaman yang disebut minyak atsiri untuk membantu memperbaiki kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan, menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan. Minyak esensial lavender menjadi adrenocortical stimulan yang merangsang sirkulasi menstruasi dan 3 memiliki sifat anticonvulsive. Lavender juga berguna sebagai obat penenang, meringankan nyeri dan mengubah persepsi nyeri (Lavabree, 1990 dalam Sun Hee Han, 2012 disitasi Virgona 2013).

Aromaterapi bekerja dengan mempengaruhi kerja otak, saraf-saraf penciuman yang secara langsung berhubungan dengan hipotalamus, bagian otak yang mengendalikan sistem kelenjar yang mengatur hormon-hormon yang mempengaruhi aktivitas tubuh, dan mempengaruhi kerja sistem limbik yang berhubungan dengan sirkulasi darah (Veeder, 2007 disitasi Tarsikah 2012)

Hasil penelitian Dewi (2014) Aromaterapi lavender merupakan tindakan terapeutik yang bermanfaat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis. Secara fisik baik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan sejahtera. Enkefalin sama halnya dengan endorphin, yaitu zat kimiawi endogen (diproduksi oleh tubuh) yang berstruktur serupa dengan opioid.

Enkefalin dianggap dapat menimbulkan hambatan presinaptik (neuron yang menyekresi bahan transmitter) dan hambatan post sinaptik (tempat transmitter bekerja) di kornu dorsalis. Proses tersebut mencapai inhibisi oleh enkefalin yaitu penghambatan substansi P sehingga nyeri berkurang diteruskan menuju otak.

Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa pemberian aromaterapi lavender yang diberikanselama 5 menit saat nyeri haid hari kedua mempunyai hasil yang signifikan untuk menurunkan nyeri haid pada remaja. Terbukti dari analisis menggunakan uji *wilcoxon test* didapatkan $p=0,000$ ($\alpha<0,05$). Penelitian ini menghasilkan adanya skala nyeri haid pada remaja sebelum diberikan aromaterapi dengan rata-rata 3,69 dan sesudah diberikan aromaterapi dengan rata-rata 2,06. Setelah diberikan aromaterapi lavender terdapat penurunan dengan rata-rata 1,63. Hasil analisis penelitian Pustikawaty (2015), “Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya” menunjukkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid dengan ($p<0,05$).

E. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan pada penelitian ini yaitu responden yang pelaksanaannya di rumah yaitu menggunakan ruangan terbuka yaitu di ruang tamu, sehingga memungkinkan udara keluar masuk ruangan, serta konsentrasi aromaterapi yang terus berkurang karena aromaterapi tersebut mengalami penguapan.