

MINYAK ESENSIAL LAVENDER DIBANDINGKAN ESENSIAL MAWAR TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA

Wasis Pujiati¹, Lili Sartika²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan HangTuah Tanjungpinang

Wasispujiati82@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri menstruasi merupakan kata lain dari nyeri berat selama periode menstruasi. Kondisi ini terjadi sebelum atau selama periode menstruasi. Beberapa penanganan untuk nyeri adalah dengan penggunaan terapi farmakologi maupun nonfarmakologi. Non farmakologi dengan penggunaan aromaterapi. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender maupun mawar dalam penurunan intensitas nyeri. Metode desain *true eksperimental* dengan rancangan *randomizedpretest posttest design*. Kesimpulan setelah diberikan aromaterapi lavender maupun mawar terjadi penurunan intensitas nyeri. Dengan Analisa uji *Mann-Whitney* diperoleh *p value* sebesar 0,114 ($p > 0,005$) dimana H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pemberian aromaterapi lavender dengan mawar dalam penurunan nyeri menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa lavender dengan mawar memiliki efek yang sama dalam penurunan intensitas nyeri menstruasi.

Kata kunci: Aromaterapi, Intensitas Nyeri Menstruasi, Lavender, Mawar

ABSTRACT

Menstrual pain is another word from pain weight during the menstrual period. This condition occurs before or during the period menstruation. Some treatment for pain usually uses of pharmacological and nonpharmacological therapies. Non-pharmacology with the use of aromatherapy. This study to determine the influence of lavender and rose aromatherapy in decreasing the intensity of pain. Design method true experimental with design randomized pretest-posttest design. Conclusions after lavender or rose aromatherapy were given a decrease in the intensity of pain. By Mann-Whitney test analysis obtained a pvalue of 0.114 ($p > 0.005$) where H_0 is accepted, so it can be concluded that there is no difference giving lavender aromatherapy with the rose in the decrease of menstrual pain. This shows that lavender with the rose has the same effect on the declining intensity of menstrual pain.

Keywords: Aromatherapy, Intensity of Menstrual Pain, Lavender, Roses

PENDAHULUAN

Nyeri menstruasi berkaitan dengan kram pada perut bagian bawah dan nyeri punggung, disertai rasa mual, muntah, kelelahan, kecemasan, penurunan nafsu makan, sakit kepala, emosi yang labil, kecemasan, depresi

dan diare (Harel, 2006). Rasa nyeri timbul sebelum menstruasi dan berangsur hilang setelah keluarnya darah menstruasi (Dawood, 2006).

Perkiraan angka kejadian nyeri menstruasi pada remaja 20%-90%. Sekitar 15% pada remaja melaporkan

nyeri menstruasi berat. Nyeri saat menstruasi dilaporkan sebagai keluhan ginekologis paling umum dan paling sering menyebabkan absen seorang remaja ataupun dewasa dari sekolah, kerja, olahraga ataupun aktivitas yang lain (Banikarim *et al.*, 2000 dan French, 2005). Angka kejadian nyeri menstruasi yang tinggi menjadi alasan untuk tidak masuk sekolah atau kampus, sedikit yang mencari pengobatan dan hanya berobat secara mandiri (Lakshmi *et al.*, 2011). Pada tahun 2010 hasil penelitian di China menunjukkan sekitar 41,9%-79,4% remaja wanita mengalami nyeri menstruasi primer dengan rincian 31,5%-41,9% terjadi pada usia 9-13 tahun dan 57,1%-79,4% terjadi pada usia 14-18 tahun (Zhou *et al.*, 2010). Penelitian pada tahun 2011 menunjukkan angka kejadian nyeri menstruasi primer pada remaja di Indonesia sekitar 54,89% (Mahmudiono, 2011).

Berbagai terapistelahdigunakan 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 (Dawood, 2006; Harel, 2006; Proctor *et al.*, 2006). Obat tersebut akan menimbulkan efek samping jika digunakan secara berulang tanpa pengawasan dokter.

Mengingat efek samping yang dapat ditimbulkan oleh penggunaan NSAID, maka diperlukan alternatif lain untuk mengatasi dan mengurangi rasa nyeri yaitu

denganmenggunakan 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 ini untuk mengurangi nyeri seperti TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*), meditasi, visualisasi, dukungan emosional, kompres hangat dan dingin, teknik pernapasan, hipnotis, teknik stimulasi kulit (pijat punggung), yoga dan akupuntur(Potter dan Perry, 2005; *Care Management Guidelines*, 2005), terapi suplemen, terapi akupresur, dan aromaterapi inhalasi (Proctor, 2009; Wong *et al.*, 2010; Dehkordi *et al.*, 2014), pijat dan aromaterapi (Hanet *et al.*, 2006; Chiu Ou *et al.*, 2012; Kimet *et al.*, 2011). Aromaterapi merupakan penggunaan minyak esensial untuk tujuan penanganan yang meliputi: pikiran, tubuh, dan semangat. Aromaterapi dalam keperawatan didefinisikan sebagai penggunaan minyak esensial untuk hasil kesehatan yang diharapkan (Halsen dan Buckle, 2006).Lavender sebagai minyak esensial mempunyai beberapa manfaat yaitu mengurangi nyeri, antidepresan, antimikrobal (Koensoemardiyah, 2009; Al Anwar, 2003). Mawar merupakan salah satu tanaman yang tumbuh di daerah subtropis dan tropis yang memiliki sifat menenangkan dan aroma yang segar kandungan zat aktif yang bermanfaat sebagai penghilangan depresi, memperlancar peredaran darah, nyeri haid, mengobati luka memar, memperlancar haid, mengobati keputihan, sakit lambung, maag(Yanti, 2011). Minyak mawar adalah salah satu minyak atsiri hasil penyulingan dan penguapan daun-daun mahkota sehingga dapat dibuat menjadi parfum.Mawar juga dapat dimanfaatkan untuk teh, jelly, dan selai. Kandungan senyawa kimia: geraniol dan citronellol,

linalool, citral, phenylethyl alkohol, nerol, farnesol, eugenol, serta nonylic aldehyde (Taufiq, 2007). Salah satu kandungan mawar adalah linalool yang memiliki fungsi menenangkan, anti cemas, manajemen stres (Brambilla, 2003).

Lavender merupakan minyak yang populer dalam aromaterapi (Koensoemardiyah, 2009). Minyak lavender merupakan minyak yang sangat aman bahkan dapat digunakan tanpa dilarutkan (Geddes dan Grosset, 2000). Lavender sebagai minyak esensial mempunyai beberapa manfaat yaitu mengurangi nyeri, antidepresan, antimikrobial, antiseptik, antiinsektisida, sedatif, stimulan dan menurunkan tekanan darah (Koensoemardiyah, 2009; Al Anwar, 2003).

Minyak esensial Mawar (*Rosa damascena* Mill) memiliki bau yang agak menyengat, aroma segar, memiliki warna kuning hingga merah. Minyak dari tanaman mawar memiliki sifat antidepresan, antiseptik, adstringen, bakterisidal, diuretik, laksatif, dan sedatif. Minyak ini tidak mengiritasi kulit yang sensitif dan penguapannya dapat berfungsi sebagai relaksan (Fatima, 2008). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Pradiyanti *et al.* (2014) dengan judul perbandingan efektifitas antara aromaterapi bunga mawar dengan masase dalam menurunkan intensitas nyeri pada dismenore primer dengan perlakuan standar kompres hangat dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada dismenore primer dibandingkan dengan masase dan kompres hangat.

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. Penelitian yang dilakukan Dehkordi *et al.* (2014), dengan menggunakan minyak lavender yang dihirup terhadap nyeri menstruasi dan jumlah perdarahan selama menstruasi. Didapatkan bahwa gejala nyeri menstruasi secara signifikan menurun pada kelompok lavender dibanding kelompok plasebo ($p < 0,001$). Jumlah perdarahan menstruasi dalam kelompok lavender berkurang dibanding kelompok plasebo, tetapi perbedaannya tidak signifikan secara statistik ($p = 0,25$).

Berdasarkan data tersebut di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan minyak esensial lavender dan minyak esensial mawar dalam penurunan nyeri menstruasi. Berdasarkan studi pendahuluan dengan wawancara terhadap 30 remaja putri didapatkan 25 orang mengatakan mengalami nyeri pada saat menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Tanjungpinang. Dari hasil wawancara terhadap penggunaan obat, jamu dan minyak esensial, empat siswi mengatakan mengkonsumsi obat analgesik dan lima siswi diantaranya meminum jamu dan menggunakan minyak esensial seperti *freshcare* dan minyak kayu putih untuk mengurangi nyeri menstruasi dan relaksasi serta 10 siswi diantaranya tidak melakukan apapun untuk mengurangi nyeri.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas peneliti tertarik untuk membandingkan efek dari kedua minyak tersebut (minyak esensial lavender atau minyak esensial mawar) dalam mengurangi nyeri menstruasi dengan menggunakan dengan teknik pengolesan.

TINJAUAN PUSTAKA

Berdasarkan WHO (2003) usia remaja terbagi menjadi 2 fase yaitu remaja awal dengan usia antara 10-14 tahun dan remaja akhir dengan usia 15-20 tahun. Masa remaja dikelompokkan ke dalam tiga tahap, yaitu remaja tahap awal dengan rentang usia 10-14 tahun, remaja menengah dari usia 15-16 tahun dan remaja akhir dengan usia antara 17-21 tahun (Bobak, 2004). Pada masa remaja tahap awal dari usia 10-14 tahun, terjadi perubahan fisik yang diikuti dengan perkembangan karakteristik sekunder, perkembangan fisik dan seksual. Usia pubertas pada remaja perempuan lebih awal 12-18 bulan dari anak laki-laki. Remaja akhir terjadi pada usia 15-19 tahun (Unicef, 2011). Menurut *The American Academy of Child and Adolescent's Facts for Families* (2008), remaja dibagi menjadi tiga tahapan yaitu remaja awal usia antara 11-13 tahun, remaja pertengahan pada usia 14-18 tahun, dan remaja akhir terjadi pada usia 19-21 tahun.

nyeri menstruasi adalah menstruasi yang nyeri, terjadi pada usia muda dan menghilang setelah kehamilan pertama.

Penimbunan prostaglandin di uterus merupakan faktor penyebabnya (Ganong, 2008).

Aromaterapi merupakan penggunaan minyak esensial untuk tujuan penanganan yang meliputi: pikiran, tubuh, dan semangat. Aromaterapi dalam keperawatan

didefinisikan sebagai penggunaan minyak esensial untuk hasil kesehatan yang diharapkan (Halsen dan Buckle, 2006). Penggunaan aromaterapi untuk menurunkan nyeri menstruasi telah banyak dilakukan. Aromaterapi tersebut digunakan dengan teknik pemijatan maupun dihirup secara langsung. Hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi dapat menurunkan nyeri menstruasi maupun kecemasan selama menstruasi (Kim *et al.*, 2011; Chiu Ou *et al.*, 2012; Han *et al.*, 2006; Dehkordi *et al.*, 2014; Hur *et al.*, 2012; Apay *et al.*, 2012).

Kandungan kimia dari *Lavandula angustifolia* ini sangatlah bervariasi tergantung dari musim dan maturasi dari tanaman tersebut sewaktu dipanen. Selain itu cara ekstraksi juga sangatlah berpengaruh terhadap konsentrasi zat yang terdapat dalam minyak atsirinya (Chu *et al.*, 2001). Tetapi dengan metode destilasi uap minyak atsirinya dapat mengandung alfa-terpineol, linalool dan linalil asetat dalam konsentrasi yang paling tinggi dibandingkan dengan metode destilasi air superfisial (Chu *et al.*, 2001). Kandungan terbesar dari minyak lavender adalah linalool dan linalil asetat. Linalool memiliki struktur monoterpenol yang merupakan struktur alkohol dengan cirinya memiliki rantai hidroksil (-OH) yang berikatan dengan struktur terpen. Struktur alkohol ini sangat baik sebagai tonik untuk sistem saraf dan dapat menstimulasi respon imunitas tubuh (Pengelly, 2003).

Minyak mawar adalah minyak atsiri bunga mawar yang didapat dari ekstraksi bunga mawar, terutama dari spesies *Rosa damascena* Mill. Minyak atsiri Mawar (*Rosa damascena* Mill) memiliki bau yang agak menyengat, aroma segar, memiliki warna kuning hingga merah

(Mulyana, 2011). Pada tanaman mawar, minyak atsiri hanya terdapat dalam daun mahkota bunga. Minyak mawar mengandung geraniol dan citronellol dengan konsentrasikeduanya mencapai 75% dari minyak. Selain itu, juga terdapat linalool, citral dan phenyl ethyl alcohol, nerol, farnesol, eugenol, serta nonyllic aldehyde dalam jumlah sedikit.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini menggunakan desain *true eksperimental* dengan rancangan *randomized pretest posttest design*, yaitu membandingkan subjek sebelum dan sesudah diberikan minyak esensial lavender dan subjek yang diberikan minyak esensial mawar dalam penurunan intensitas nyeri menstruasi. Populasi dan sampel penelitian adalah siswi SMAN 5 Tanjungpinang Stikes Hang Tuah 30 orang untuk masing-masing kelompok. Data dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon dan Mann Withney dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Minyak lavender dan mawar diencerkan 3% dimasukkan kedalam botol, dan penggunaannya dioleskan pada saat terjadi nyeri menstruasi. Sebelum diberikan diukur skala nyeri menggunakan NRS dan diolesi minyak bagian abdomen, kemudian 10 menit setelah dioleskan diukur lagi menggunakan NRS, untuk kedua kelompok baik lavender maupun mawar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden pada penelitian ini adalah remaja yang bersekolah di SMAN 5 Tanjungpinang yang berjumlah 60 siswi. Masing-masing terapi diberikan pada 30 siswi. Hasil dalam penelitian ini adalah:

1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Menstruasi sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi Lavender

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Menstruasi sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi Lavender

Nyeri	Pre		Post	
	N	%	N	%
Ringan	0	0	13	43,33
Sedang	13	43,33	17	56,67
Berat	15	50	0	0
Berat Sekali	2	6,67	0	0
Total	30	100	30	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan responden kelompok masase abdomen sebelum diberikan aromaterapi lavender yang mengalami nyeri menstruasi sedang sebanyak 13 siswi (43,33%), nyeri menstruasi berat sebanyak 15 siswi (50%) dan nyeri menstruasi berat sekali sebanyak 2 siswi (6,67%). Setelah diberikan aromaterapi lavender mengalami penurunan dengan nyeri menstruasi ringan 13 siswi (43,33%) dan nyeri menstruasi sedang 17 siswi (56,67%).

2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Menstruasi sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi Mawar

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Menstruasi sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi Mawar

Nyeri	Pre		Post	
	N	%	N	%

Ringan	0	0	10	33,33
Sedang	18	60	14	46,67
Berat	10	33,33	6	20
BeratSekal	2	6,67	0	0
Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan responden sebelum diberikan aromaterapi mawar yang mengalami nyeri menstruasi sedang sebanyak 18 siswi (60%), nyeri menstruasi berat sebanyak 10 siswi (33,33%) dan nyeri menstruasi berat sekali sebanyak 2 siswi (6,67%). Setelah diberikan aromaterapi mawar mengalami penurunan dengan nyeri menstruasi ringan 10 siswi (33,33%), nyeri menstruasi sedang 14 siswi (46,67%) dan nyeri menstruasi berat 6 siswi (20%).

3. Analisis Uji Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja

Tabel 3 Analisis Uji Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja

Nyeri	Pre		Post		<i>p</i> <i>value</i>
	n	%	N	%	
Ringan	0	0	1	43,3	
			3	3	
Sedang	1	43,3	1	56,6	0,0
	3	3	7	7	00
Berat	1	50	0	0	
	5				
BeratSek	2	6,67	0	0	

ali				
Total	3	100	3	100
	0		0	

Berdasarkan Tabel 3 uji yang digunakan untuk mengetahui pengaruh pada perlakuan aromaterapi lavender ialah uji *wilcoxon*. Uji ini digunakan karena data dua kelompok yang tidak berpasangan. Berdasarkan tabel didapatkan *p value* $0,000 < 0,05$ sehingga (H_0 Ditolak) yang menyimpulkan ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi menggunakan aromaterapi lavender dengan teknik pengolesan.

4. Analisis Uji Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja

Tabel 4

Analisis Uji Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja

Nyeri	Pre		Post		<i>p</i> <i>value</i>
	n	%	N	%	
Ringan	0	0	1	33,3	
			0	3	
Sedang	1	60	1	46,6	0,00
	8		4	7	0
Berat	1	33,3	6	20	
	0	3			
BeratSek	2	6,67	0	0	
ali					
Total	3	100	3	100	
	0		0		

Berdasarkan tabel 4 uji yang digunakan untuk mengetahui pengaruh pada perlakuan aromaterapi mawar dengan teknik pengolesan ialah uji *wilcoxon*. Uji

ini digunakan karena data dua kelompok yang tidak berpasangan. Berdasarkan tabel didapatkan $value\ 0,000 < 0,05$ sehingga (H_0 Ditolak) yang menyimpulkan ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi menggunakan aromaterapi mawar dengan teknik pengolesan.

5. Analisis Uji Perbedaan Pengaruh Aromaterapi Lavender dibandingkan Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja

Tabel 5

Analisis Uji Perbandingan Pengaruh Aromaterapi Lavender dibandingkan Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja

		N	%	n
Lavender (N=30)	Ringan	0	0	13
	Sedang	13	21,67	17
	Berat	15	25	0
	BeratSekali	2	3,33	0
Mawar (N=30)	Ringan	0	0	10
	Sedang	18	30	14
	Berat	10	16,67	6
	BeratSekali	2	3,33	0
Total		60	100	60
0,114 10		23,33	16,67	100 0

Berdasarkan Tabel 5 uji yang digunakan untuk mengetahui perbedaan pada perlakuan aromaterapi lavender ialah uji *Mann-Whitney*. Uji ini digunakan untuk

Pre Post Nyeri mawar memiliki efek yang sama dalam penurunan intensitas nyeri menstruasi.

Efektivitas aromaterapi dalam mengurangi nyeri menstruasi disebabkan oleh cara kerja aromaterapi lebih dari satu 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. Kandungan utama penyusun minyak Lavender adalah linalool 26%-49% (Price, 2000) dan linalil asetat (Price, 2007).

Beberapa penelitian dengan menggunakan minyak Lavender untuk kelompok perlakuan dan plasebo untuk kelompok kontrol dilakukan oleh Apay *et al.* (2012) p nyeri menstruasi menurun dari 82,38% menjadi 51,13% $value$ setelah pijat

mengetahui perbandingan antara dua kelompok yang tidak berpasangan. Analisa uji *Mann-Whitney* diperoleh $value$ sebesar 0,114 ($p > 0,005$) dimana H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pemberian aromaterapi lavender dengan mawar dalam penurunan nyeri menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa lavender dengan % aromaterapi. Penelitian ini menunjukkan 21,67 bahwa pijat aromaterapi efektif untuk 28,33 mengurangi nyeri menstruasi dan 0 memberikan efek yang lebih tinggi untuk 0 pengurangan nyeri dibandingkan hanya dengan Efektivitas minyak lavender sebagai salah satu aromaterapi dalam mengurangi nyeri menstruasi disebabkan oleh kandungan

pada lavender adalah linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan

sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang. Lavender sebagai aromaterapi memiliki efek sedatif, *hypnotic* dan *antineurodepressive* yang baik bagi manusia (Dewi, 2012). Selain itu teknik yang dilakukan dalam pemberian aromaterapi 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 dan aroma dari minyak lavender yang dioleskan akan mampu mempengaruhi emosi dan mengurangi nyeri (Mangoenprasodjo dan Hidayati, 2005), karena molekul minyak yang demikian kecil sehingga menembus ke dalam kulit dan 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). Hasil penelitian yang dilakukan Hur dkk. (2012), pada remaja di *Republic of Korea* juga menunjukkan pijat aromaterapi yang dilakukan pada abdomen sangat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi. Beberapa bahan kimia yang terkandung dalam bunga mawar di antaranya tannin, geraniol, nerol, citronellol, asam geranik, terpen, flavonoid, pektin polyphenol, vanillin, karotenoid, stearopten, farnesol, eugenol, feniletanol, vitamin B, C, E, dan K. Dengan banyaknya kandungan yang terdapat dalam bunga mawar merah, maka bunga mawar

merah tersebut dapat dijadikan sebagai bahan baku obat, antartain sebagai pengobatan aromaterapi, anti kejang, pengatur haid, menyembuhkan infeksi, menyembuhkan sekresi empedu, dan menurunkan panas badan (daun dan kelopak bunga mawar). Bunga mawar merah bisa digunakan sebagai antiseptik, antispasmodic, antiviral, dan antibakteri (Zakiyah, 2014). Mawar selain sebagai tanaman hias yang cantik dan penuh pesona dayatampilnya, juga merupakan sarana peralatan tradisional, agama, dan upacara kenegaraan. Di samping itu, bunga mawar bermanfaat sebagai bahan makanan dan minuman, obat, pewangi, dan pengindah tata lingkungan. Bunga mawar sebagai bahan makanan atau minuman yang sekaligus berkhasiat.

Minyak esensial Mawar (*Rosa damascena* Mill) memiliki bau yang agak menyengat, aroma segar, memiliki warna kuning hingga merah. Minyak dari tanaman mawar memiliki sifat antidepresan, antiseptik, adstringen, bakterisidal, diuretik, laksatif, dan sedatif. Minyak ini tidak mengiritasi kulit yang sensitif dan penguapannya dapat berfungsi sebagai relaksan (Fatima, 2008). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Pradiyanti *et al.*

(2014) dengan judul perbandingan efektifitas antara aromaterapi bunga mawar dengan masase dalam menurunkan intensitas nyeri pada dismenore primer dengan perlakuan standar kompres hangat dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada dismenore primer dibandingkan dengan masase dan kompres hangat.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Hasil analisis dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa ada pengaruh

aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri menstruasi terhadap remaja putri. Hasil ini dibuktikan dengan p value $0,000 < 0,05$.

2. Hasil analisis dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi mawar terhadap intensitas nyeri menstruasi terhadap remaja putri. Hasil ini dibuktikan dengan p value $0,000 < 0,05$.
3. Hasil analisis menggunakan uji *Mann-Whitney* menunjukkan p value $0,114 > 0,05$, artinya tidak ada perbedaan yang signifikan pada kelompok masase abdomen dan inhalasi, sehingga kedua kelompok tersebut sama-sama efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi.

Saran

Terapi alternatif untuk mengurangi nyeri menstruasi pada perempuan sangat penting, sehingga remaja yang mengalami nyeri menstruasi diharapkan untuk penggunaan minyak aroma terapi lavender dan mawar. Sehingga Membantu mengurangi angka kejadian nyeri menstruasi sekunder yang berdampak buruk pada kesehatan reproduksi khususnya pada perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Anwar. (2003). The Good Scent Journal (Lavender). *The Good Scents Company* 2444 Atlanta Road Smyrna, Georgia 300802000. American Academy of Child and Adolescent's Facts for Families.(2008).

Stage of Adolescent Development. Apay, S.E., Arslan, S., Akpinar, R.B., Celebioglu, A. (2012). Effect of Aromatherapy Massage on Dysmenorrhea in Turkish Students. *The American Society for Pain Management Nursing*. Banikarim, C., Chacko, M.R., Kelder, S.H. (2000). Prevalence and Impact of Dysmenorrhea on Hispanic Female Adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med.*, 154:1226-1229. Bobak, L. (2004). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC. Brambilla P, Peres J, Barale F, Schettini dan Soares JC. 2003. GABAergic dysfunction in mood disorders. *Nature Publishing Group* Vol. 8 hal. 721-73 Chiu, M., Hsu, T.F., Lai, A.C., Lin, Y.T., Lin, C.C. (2012). Pain Relief assessment by aromatic essential oil Massage On Outpatients with Primary Dysmenorrhea: A randomized, double blind clinical trial. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*. Japan. Dawood, M.Y. (2006). Primary Dysmenorrhea Advances In Pathogenesis and Management. *Journal Obstetric and Gynecologists*. Vol. 108, No 2, August. Published by Lippincott Williams & Wilkins. ISSN 00297844/06. Dehkordi, Z.R., Baharanchi, F.S.H., Bekhradi, R. (2013). Effect of lavender inhalation on the symptoms of primary Dysmenorrhea and the amount of menstrual bleeding: A randomized clinical trial. *Journal Complementary Therapies Medicines*. Dewi, I. P. (2012). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. *Farmasi*

- Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- French, L. (2005). Dysmenorrhea. American Academy for Family Physicians, 71(2), 285-291.
- Harel, Z. (2006). Mini-Review Dysmenorrhea in Adolescents and Young Adults: Etiology and Management. Journal Pediatric Adolescent Gynecology.
- Hur, M.H., Lee, M.S., Seong, K.Y., Price Lee, M.K. (2011). Aromatherapy Massage on the Abdomen for Alleviating Menstrual Pain in High School Girls: A Preliminary Controlled Clinical Study. Journal Complementary and Alternative Medicine.
- Khuzaiyah, S. (2015). The Secret Of Teens Guide Book For Teen Mengatasi Masa Pubertas Seksualitas dan Pergaulan. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Kim, Y.J., Lee, S.M., Yang, Y.S., Hur, M.H. (2011). Selfaromatherapy massage of the abdomen for the reduction of menstrual pain and anxiety during menstruation in nurses: A placebo-controlled clinical trial. *European Journal of Integrative Medicine*.
- Koensoemardiyah. (2009). A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran dan Kecantikan. Yogyakarta: Lily publisher Andi Offset.
- Lakshmi, A.P.M., Saraswathi I., Saravanan A., Ramamchandran C. (2011). Prevalence of Premenstrual Syndrome and Dysmenorrhoea among Female Medical Students and its Association with College Absenteeism. International Journal of Biological and Medical Research. 2011. *Efek aromaterapi minyak esensial mawar (rose damascena mill) terhadap jumlah bakteri udara ruangan berpendingin*. Jurnal stikes Vol. 6 No.1 hal.84-98.
- Mulyana Yanti, Warya Sohadi, Fika dan Inayah. (2007). Aromatherapy for Health Professionals. Philadelphia: Elsevier Science.
- Proctor, M., Farquhar, C., (2006). Clinical Review. Diagnosis and Management of Dysmenorrhea. Volume 332. BMJ.
- Taufiq T. 2007. Menyuling Minyak Atsiri. PT. Citra Pramana: Yogyakarta
- Zhou, H.G., Yang, Z.W. (2010). Prevalence of Dysmenorrhoea in Female Students in a Chinese University: A Prospective Study. Health Journal