PENGARUH MASSASE AROMA TERAPI MINYAK ZAITUN TERHADAP NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI TINGKAT I DAN II PRODI DIII KEBIDANAN STIKES TRI MANDIRI SAKTI

by LPPM STIKES TMS

Submission date: 29-Sep-2020 12:43AM (UTC-0400)
Submission ID: 1398159742
File name: PJSK_3_DESEMBER_2018.pdf (274.61K)
Word count: 4148
Character count: 25439

PENGARUH MASSASE AROMA TERAPI MINYAK ZAITUN TERHADAP NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI TINGKAT I DAN II PRODI DIII KEBIDANAN STIKES TRI MANDIRI SAKTI

The Effect of Aroma Therapy Olive Oil Massage to Pain Dysmenorrhea on Midwifery Level I and II Students at Tri Mandiri Sakti Institute of Health Sciences

Tria Nopi Herdiani[1], Mika Oktarina[1], Yeni Nuraeni[1]

[1] **Prodi DIV Kebidanan STIKES Tri Mandiri Sakti, Bengkulu**
Email *: direja.mandira1415@gmail.com*

ABSTRAK

Masalah kesehatan reproduksi adalah dismenore merupakan masalah yang terkait dengan menstruasi. Studi menunjukan prevalensi nyeri menstruasi tertinggi pada wanita remaja, remaja yang mengalami dismenore tersebut melaporkan rasa nyeri yang menggangu aktivitas sehari-hari. Penanganan untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi salah satunya yaitu menggunakan metode massase aroma terapi minyak zaitun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh massase aroma terapi minyak zaitun terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi tingkat I dan II prodi DIII kebidanan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu. Penelitian ini menggunakan pre eksperimen dalam satu kelompok (one group pre-post test design) variabel dependent nyeri sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik Accidental Sampling dengan menggunakan kriteria yang berjumlah 41 orang mahasiswi yang mengalami dismenore. Penelitian dilaksanakan 29 Mei-29 Juni 2017. Pengambilan data dengan menggunakan lembar observasi dan dianalisis menggunakan compared mean paired T-test. Hasil penelitian: (1) Dari 41 orang pada mahasiswi kebidanan tingkat I dan II yang mengalami dismenore sebelum dilakukan massase aroma terapi minyak zaitun didapat skala nyeri rata-rata 5,73 dengan standar deviasi 1,450. (2) Dari 41 orang pada mahasiswi kebidanan tingkat I dan II yang mengalami dismenore setelah dilakukan massase aroma terapi minyak zaitun didapat skala nyeri rata-rata 5,00 dengan standar deviasi 1,414. (3) Terdapat pengaruh massase aroma terapi minyak zaitun terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi tingkat I dan II Prodi DIII Kebidanan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu.

Kata kunci: *aroma terapi minyak zaitun, dismenore, massase*

ABSTRACT

Reproductive health problems are dysmenorrhea is a problem related with menstruation. research show the highest prevalence of menstrual pain in adolescent women, adolescent who experience dysmenorrhea report pain that interferes with daily activities. Handling to reduce pain during menstruation, one

of which is using the olive oil aroma therapy aroma method. This research to determine the effect of aroma therapy olive oil massage pain dysmenorrhea on midwifery student level I and II Stikes Tri Mandiri Sakti Bengkulu.This study used a pre experiment in one group (one group pre-post test design) the dependent variable of pain before and after treatment. Sampling was done by accidental sampling technique using the criteria totaling 41 student who experience dysmenorrhea. The study was conducted from May to June 2017. Retrievel of data using the observatioan sheet and analyzed using compared mean paired T-test. The Result of the research: (1) At 41 people in the first and second grade obstetric students who had dysmenorrhea before the massive olive oil odor therapy aroma got the average pain scale 5,73 with the standard deviation 1,450. (2) In 41 subjects who had dysmenorrhea after the massive of olive oil odor therapy, the average pain scale was 5,00 with a standard deviation of 1,414. (3) There is massive effect of olive oil odor therapy to dysmenorrhea pain in female students of Level I and II Prodi DIII Midwifery Tri Mandiri Sakti Institute of Health Sciences Bengkulu.

***Keywords** : aroma therapy, dysmenorrhea, massage*

A. Pendahuluan

Masalah kesehatan reproduksi seperti salah satunya dismenore merupakan masalah yang terkait dengan menstruasi. Nyeri dimulai beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan awitan menstruasi dan berlangsung selama 48 sampai 72 jam. Nyeri juga bisa disertai kram perut di bagian bawah yang berasal dari kontraksi dalam rahim, yang merupakan bagian normal proses menstruasi, dan biasanya pertama dirasakan ketika mulai perdarahan dan terus berlangsung hingga 32 – 48 jam (Reeder et al, 2011)

Masa remaja ialah periode waktu individu beralih dari fase anak ke fase dewasa (Bobak, Lowdermilk, & Jensen, 2012). Setiap manusia pasti akan mengalami masa remaja. Pada remaja putri terjadi suatu perubahan fisik yaitu perubahan organ-organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi. (Kumalasari & Andhyantoro, 2012).

Studi di Amerika menunjukan prevalensi nyeri menstruasi tertinggi pada wanita remaja, yaitu antara 20-90%. Sekitar 15% dari remaja melaporkan nyeri menstruasi pada derajat berat dan menyebabkan tidak masuk sekolah. Sedangkan studi di Swedia menemukan prevalensi dismenore terjadi pada 90% dari wanita berusia 19 tahun, 67% dari wanita berusia 24 tahun yang mengalami dismenore tersebut melaporkan rasa nyeri yang menggangu fungsi sehari-hari. Upaya yang dilakukan remaja tersebut untuk mengatasi nyeri dengan minum obat-obatan bebas dan beberapa diantaranya yang berkonsultasi pada dokter (French, 2014).

Dismenore adalah nyeri sewaktu haid yang terdiri dari gejala yang kompleks berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya di sertai gejala gastrointestinal dan gejala neurologis seperti kelemahan umum (Dewi , 2012).

Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar (64,25%) yang terdiri dari (54,89%) dismenore primer dan (9,36%) dismenore sekunder (Proverawati, 2012). Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada

perut bagian bawah saat menstruasi. Namun, istilah dismenore hanya dipakai bila nyeri begitu hebat sehingga mengganggu aktivitas dan memerlukan obat-obatan (Sukarni dan Margareth, 2013).

Penanganan pertama yang biasanya dilakukan saat nyeri haid adalah dengan menggunakan metode farmakologis yaitu memberikan obat-obatan penghilang rasa nyeri dan sebesar 80% penderita mengalami penurunan nyeri haid setelah minum obat penghambat prostaglandin (Speroff & Fritzz, 2013).

Pengobatan menggunakan metode non farmakologis salah satunya yaitu menggunakan metode massase untuk mengurangi rasa nyeri saat haid salah satunya adalah massase *effleurage*. massase *effleurage* ialah melakukan pemijatan dengan menggunakan kedua telapak tangan pada perut dan secara bersamaan digerakan melingkar ke arah pusat ke simpisis (Lane, 2014).

Orang pertama yang mengembangkan sistem pengobatan ilmiah, mengatakan "jalan menuju kesehatan adalah melakukan *aromatic bath* dan *massage* dengan aroma (*Scented massage*) setiap hari. Selain itu sebagai tenaga kesehatan (perawat) memiliki kewenangan dalam memberikan *aromatherapy* dengan metode secara tepat sesuai dengan kebutuhan (Gloria et al, 2013).

Aroma terapi adalah salah satu cara pengobatan dengan menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan yang terbuat dari sari tumbuhan aromatic murni yang dapat digunakan untuk menghilangkan nyeri. Aroma yang sangat lembut dan menyenangkan dapat membangkitkan semangat maupun perasaan santai, rileks dan tenang (Primadiati, 2013).

Penggunaan metode massase dengan aroma terapi digunakan sebagai media untuk merileksasikan perut yang nyeri yang mempunyai efek menyejukkan, meningkatkan keseimbangan, pikiran positif, kejernihan pikiran, ketenangan jiwa. Juga dapat mengurangi depresi, rasa cemas, stress (Ilmi, 2012),

Penelitian oleh Wahyuningsih (2014) dengan judul "Efektivitas *Aromatherapy Lavender* (*Lavandula Angustifiolia*) dan *Massage Effleurage* terhadap tingkat nyeri persalinan kala 1 fase aktif pada primigravida (Di BPS Utami dan Ruang PONEK RSUD Karanganyar)" membuktikan bahwa Efektifitas *Aromatherapy Lavender* dan *Effleurage Massage* dapat mengurangi nyeri dari skala 8,52% menjadi 5,58%.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu dari 9 kecamatan di kota Bengkulu terdapat 20 puskesmas pada tahun 2013 teratur secara absolute jumlah wanita yang mengalami dismenore sebanyak 152 wanita dan pada tahun 2014 mengalami kenaikan dengan jumlah 171 wanita yang mengalami dismenore (Dinkes Kesehatan Kota Bengkulu 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 29 me i- 29 Juni pada mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Tingkat I dan II STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu yang berjumlah 139 orang, 41 orang mengalami dismenore setelah diwawancarai beberapa mahasiswi ternyata penanganan yang sering dilakukan yaitu seperti mengkonsumsi obat-obatan seperti paracatemol, asam mafenamat, dan ada juga yang tidak menggunakan obat-obatan dengan cara didiamkan saja dan dari 41 orang ada 12 orang yang mengalami nyeri berat, 27 orang mengalami nyeri sedang dan 2 orang nyeri ringan dengan keluhan seperti sakit kepala, nyeri perut bagian

bawah dan punggung. Berdasarkan uraian diatas alasan peneliti melakukan penelitian di STIKES Tri Mandiri Sakti karena banyaknya mahasiswi yang cukup banyak dan mahasiswi yang mengalami dismenore juga banyak.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada pengaruh massase aroma terapi minyak zaitun terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Tingkat I dan II STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari pengaruh massase aroma terapi minyak zaitun terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Tingkat I dan II STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu.

B. Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pre-post test* yaitu penelitian dilaksanakan dengan melakukan observasi pertama *(pre test)* sebelum dilakukan intervensi selanjutnya dilakukan observasi kedua (*post test)* pada saat setelah dilakukan intervensi. Populasi penelitian ini adalah mahasiswi tingkat I dan II yang mengalami dismenore di STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu Prodi DIII Kebidanan. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Accidental Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik analitik konjugatif yaitu melakukan pengukuran awal intensitas nyeri pada mahasiswa yang sudah dipilih dan melakukan massase aroma terapi. Teknik untuk mengukur nyeri menggunakan rumus Bourbanis (Smeltzer & Bare, 2013) 0 tidak nyeri, 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, 7-9 nyeri berat, 10 nyeri sangat berat. Teknik analisis data dengan cara uji normalitas data yang digunakan adalah *Shapiro-wilk*, analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran nyeri dismenore sebelum dan sesudah terapi dan analisis bivariat menggunakan *Compared mean Paired T-test*. Pada uji ini menggunkan sample yang sama dan diberi perlakuan yang sama untuk membandingkan data sebelum diberi perlakuan (pretest) dan sesudah diberi perlakuan (postest).

. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Analisis ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran tentang gambaran masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel independen maupun variabel dependen.

Tabel 1
Gambaran Nyeri Dismenore Sebelum Dilakukan Massase Aroma Terapi Minyak Zaitun

Minimum	Maksimum	*Mean*	Median	Modus	*Std. Deviation*
3 (Nyeri Ringan)	9 (Nyeri Berat)	5,73	6	6	1,450

Berdasarkan Tabel 1 menunjukan bahwa dari 41 orang pada mahasiswi kebidanan tingkat I dan II yang mengalami dismenore ssebelum dilakukan massase aroma terapi minyak zaitun didapat skala nyeri minimum 3 (nyeri ringan), skala nyeri maksimum 9 (nyeri berat), skala nyeri rata-rata 5,73 dengan standar deviasi 1,450 dengan hasil yang didapatkan

dari lembar observasi ceklis yaitu 12 orang yang mengalami nyeri berat dengan pernyataan tidak dapat mengikuti perintah tetapi masih bisa merespon dan tidak dapat diatasi dengan alis posisi nafas panjang, 27 orang yang mengalami nyeri sedang dengan pernyataan mendesis dan menyeringai, sedikit mengangu aktifitas dan masih bisa menunujukan lokasi nyeri dan 2 orang mengalami nyeri ringan dengan pernyataan ada yang masih bisa berkomunikasi dengan baik.

Tabel 2
Gambaran Nyeri Dismenore Setelah Dilakukan Massase Aroma Terapi Minyak Zaitun

Minimum	Maksimum	*Mean*	Median	Modus	*Std. Deviation*
2	8	5,00	5	6	1,414

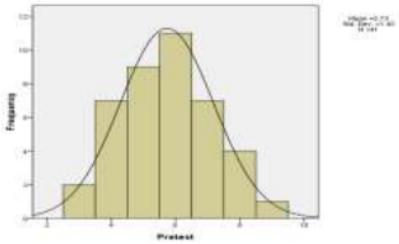
Berdasarkan Tabel 2 menunjukan bahwa dari 41 orang pada mahasiswi kebidanan tingkat I dan II yang mengalami dismenore setelah dilakukan massase aroma terapi minyak zaitun didapat skala nyeri minimum 2, skala nyeri maksimum 8, skala nyeri rata-rata 5,00 dengan standar deviasi 1,414.

Tabel 3
Uji Normalitas Skala Nyeri Sebelum Dan Setelah Dilakukan Massase Aroma Terapi Minyak Zaitun

Variabel	P	Keterangan
Nyeri sebelum terapi	0,094	Data berdistribusi normal
Nyeri setelah terapi	0,093	Data berdistribusi normal

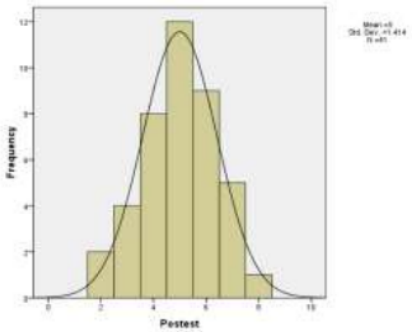
Berdasarkan hasil uji normalitas, pada data tingkat nyeri sebelum terapi massase aroma terapi minyak zaitun didapat nilai $p = 0{,}094 > 0{,}05$, maka dapat disimpulkan bahwa data tingkat nyeri sebelum dilakukan massase aroma terapi minyak zaitun berdistribusi normal.

Pada data tingkat nyeri setelah terapi massase aroma terapi minyak zaitun didapat nilai $p = 0{,}093 > 0{,}05$, maka dapat disimpulkan bahwa data tingkat nyeri dilakukan massase aroma terapi minyak zaitun berdistribusi normal.



Gambar 1. Grafik Uji Normalitas Skala Nyeri Dismenore Sebelum Dilakukan Massase Aroma Terapi Minyak Zaitun

Dari Gambar 1 menunjukkan bahwa distribusi data skala nyeri dismenore sebelum dilakukan massase aroma terapi minyak zaitun diatas sedikit miring ke kiri atau puncak kurva sedikit ke kiri dari mean (5,73), artinya lebih banyak mahasiswi dismenore yang memiliki skala nyeri dibawah mean (5,73).



Gambar 2. Grafik Skala Nyeri Setelah Dilakukan Massase Aroma Terapi Minyak Zaitun

Dari Gambar 2. menunjukkan bahwa distribusi data skala nyeri dismenore sebelum dilakukan massase aroma terapi minyak zaitun pada mahasiswi tingkat I dan II Prodi DIII Kebidanan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu diatas membentuk kurva lonceng sempurna atau puncak kurva sama dengan mean (5,00), artinya lebih banyak mahasiswi dismenore yang memiliki skala nyeri dengan sebaran yang merata dari mean (5,00)

2. Analisis Bivariat

Tabel 4.
Pengaruh Massase Aroma Terapi Minyak Zaitun Terhadap Nyeri Dismenore

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	p
				Lower	Upper			
Nyeri sebelum terapi – Nyeri setelah terapi	0,732	1,265	0,198	0,332	1,131	3,703	40	0,001

Berdasarkan Tabel 4 didapat nilai mean 0,732 bernilai positif, artinya terdapat kecenderungan penurunan skala nyeri setelah dilakukan terapi massase aroma terapi minyak zaitun dengan rata-rata penurunan 0,732. Hasil uji dua sampel berhubungan (*Paired sample t-test*) didapat nilai t=3,703 dengan p=0,001<0,05 berarti signifikan,

sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Kesimpulan terdapat Pengaruh massase aroma terapi minyak zaitun terhadap nyeri dismenore.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa dari 41 orang mahasiswi kebidanan tingkat I dan II yang mengalami dismenore sebelum dilakukan massase aroma terapi minyak zaitun didapat skala nyeri minimum 3 (nyeri ringan), skala nyeri maksimum 9 (nyeri berat), skala nyeri rata-rata 5,73 dengan standar deviasi 1,450 dengan 12 orang yang mengalami nyeri berat, 27 orang mengalami nyeri sedang dan 2 orang mengalami nyeri ringan dengan rasa nyeri yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri bersifat subjektif karena respon setiap orang terhadap nyeri dapat berbeda tergantung orang itu mempersepsikannya.

Menurut Reeder et al (2011) yang menyatakan bahwa nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan. Sifatnya sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Astaria (2015) menyatakan bahwa hasil uji statistic setelah diberikan kombinasi teknik slow deep breathing dan teknik effleurage pada kelompok eksperimen dengan menggunakan uji t diperoleh p value 0,000 < α 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa kombinasi teknik slow deep breathing dan teknik effleurage afektif terhadap intensitas nyeri dismenore. Hal ini dikarenakan tindakan massase dapat menurunkan tingkat nyeri seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa dari 41 orang pada mahasiswi kebidanan tingkat I dan II yang mengalami dismenore setelah dilakukan massase aroma terapi minyak zaitun didapat skala nyeri minimum 2 (nyeri ringan), skala nyeri maksimum 8 (nyeri berat), skala nyeri rata-rata 5,00 dengan standar deviasi 1,414. Kondisi diatas menunjukkan telah terjadi penurunan skala nyeri pada mahasiswi kebidanan tingkat I dan II yang mengalami dismenore setelah dilakukan massase aroma terapi minyak zaitun selama 30 menit. Ditunjukkan dengan rata-rata intensitas nyeri menjadi 5,00.

Menurut Prawirohardjo (2011) yang menyebutan ada beberapa rangkain dari siklus menstruasi yaitu fase menstruasi atau perdarahan yang dimulai pada hari pertama sampai hari ke-5 bahwa hormone progesterone turun drastis lapisan rahim luruh dan keluar dalam bentuk darah menstruasi dan akan mengalami kram pada perut dan pada fase folikular kelenjar pituitary (hipofisia) melepaskan hormone yang disebut folikel stimulating hormone (FSH), yang merangsang folikel dalam ovarium untuk tumbuh menjadi dewasa (matang) ketika sel telur matang, folikel mengeluarkan hormone yang merangsang Rahim untuk membentuk lapisan pembuluh darah dan jaringan lunak yang baru disebut endometrium selain itu pada fase ini hormone estrogen dan progesterone mualai meningkat. Fase ovulasi pada produksi hormone LH (luteinizing hormone) sel telur yang sudah matang akan dilepaskan dari folikel di ovarium ke saluran tuba oleh silia fimbrae

sedangkan silia yang merpuakan rambut getar yang halus menghantarkan sel telur menuju rahim dan akan bertahan selama 12-24 jam, pada fase ini hormone estrogen dan testosterone meningkat ke tingkat puncak sehingga meningkatkan efek dari fase folikular. Fase luteal fase menstruasi ini terbentuk korpus luteum pada ovarium yang merupakan bekas folikel setelah ditinggal sel telur. Korpus luteum menghasilkan hormone progesterone yang menyebabkan Rahim untuk mempertahankan endometrium akan habis pada akhir menstruasi, pada fase ini hormon estrogen dan testosterone akan menurun.

Hasil penelitian didapatkan 14 orang yang tidak mengalami perubahan intensitas skala nyeri sebelum dan setelah terapi. Hasil ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu toleransi nyeri pada setiap individu, keseriusan responden dalam mengikuti terapi dan kurangnya pemahaman responden dalam membedakan nyeri yang dirasakan dengan menggunkan skala nyeri.

Menurut Uliyah & Alimul (2010), Toleransi ini erat hubungannya dengan adanya intensitas nyeri yang dapat mempengaruhi seseorang menahan nyeri.Faktor yang dapat mempengaruhi seseorang menahan nyeri. Faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan toleransi nyeri antara lain alkohol, obat-obatan, hipnotis, gesekan atau garutan, pengalihan perhatian, kepercayaan yang kuat dan lain-lain. Sedangkan faktor yang menurunkan toleransi antara lain kelelahan, rasa marah, bosan, cemas, nyeri yang tidak kunjung hilang, sakit dan lain-lain.

Hasil penelitian terdapat 4 orang yang mengalami peningkatan skala nyeri antara sebelum dan setelah dilakukan terapi. Hal ini disebabkan oleh reaksi nyeri dan koping nyeri pada setiap individu dapat berbeda, pada individu yang sulit beradaptasi dengan nyeri yang dialaminya maka anakn membutuhkan waktu yang lama untuk dapat mengatasi rasanyerinya bahakan nyeri yang dirasakan akan semakin meningkat. Selain itu juga terdapat responden yang terbiasa menggunakan terapi famakologi obat-obatan utuk mengatasi nyeri dismenore sehingga saat dilakukan massase aroma terapi minyak zaitun tidak meringankan nyeri yang dirasakan.

Menurut Priharjo (2002) bahwa adapun intensitas nyeri selain di pengaruhi oleh penggunaan terapi, juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: lingkungan, kelelahan, ansietas, budaya, dukungan orang lain dan riwayat sebelumnya.

Menurut Alimul (2010) bahwa reaksi terhadap nyeri merupakan bentuk respon seseorang terhadap nyeri, seperti ketakutan, gelisah, cemas, menangis dan menjerit. Semua ini merupakan bentuk respon nyeri yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti : arti nyeri, tingkat persepsi nyeri, pengalaman masa lalu, nilai budaya, harapan sosial, kesehatan fisik dan mental, takut, cemas, usia, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil analisis data didapat nilai selisih antara skala nyeri sebelum terapi dan setelah terapi 0,732 bernilai positif, artinya terdapat kecenderungan penurunan skala nyeri setelah dilakukan massase aroma terapi minyak zaitun dengan rata-rata penurunan 0,732.

Hal ini menunjukkan bahwa terapi massase *Effleurage* cukup efektif dalam menurunkan skala intensitas nyeri pada mahasiswi yang mengalami dismenore. *Effleurage* adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut,

lambat dan panjang atau tidak putus-putus. Ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan berjalan ke otak dan menutup pintu terbang nyeri dalam otak, pembatasan jumlah nyeri dirasakan dalam otak. Massase yang mempunyai efek distraksi juga dapat membuat pasien lebih nyaman karena massase membuat relaksasi otot (Sulistyowati, 2015).

Sesuai dengan teori menurut Guyton & Hall (2008) yang menyebutkan bahwa secara klinik apabila pasien dalam keadaan rileks akan menyebabkan meningkatnya kadar serotonin yang merupakan salah satu neurotransmitter yang diproduksi oleh nucleus rafe magnus dan lokus seruleus, serta berperan dalam system analgetik otak. Serotonin menyebabkan neuron-neuron local medulla spinalis mensekresi enkefalin, karena enkefalin dianggap dapat menimbulkan hambatan presinaptik dan postsinaptik pada serabut-serabut nyeri tipe C sehingga sistem analgetika ini dapat memblok sinyal nyeri pada δ dan A tempat masuknya ke medulla spinalis dan memiliki andil dalam memodulasi nyeri pada susunan saraf pusat.

Hasil uji dua sampel berhubungan (*Paired sample t-test*) didapat nilai t=3,703 dengan p=0,001<0,05 berarti signifikan, sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Kesimpulan terdapat pengaruh massase aroma terapi minyak zaitun terhadap nyeri dismenore.

Menurut Alviani (2015), yang menyebutkan bahwa massase yang dapat memberikan rangsangan berupa tekanan pada saraf tubuh manusia. Biasanya, pemijatan akan memberikan tekanan pada titik tangan. Rangsangan tersebut diterima oleh reseptor saraf (saraf penerima rangsangan). Rangsangan yang diterima ini akan diubah tubuh menjadi "aliran listrik" aliran tersebut kemudian akan menjalar ke sumsung tulang belakang dari sumsum tulang belakang akan diteruskan ke bagian otak dan otot dan membuat pasien lebih nyaman karena massase membuat relaksasi otot.

Menurut Primadiati (2013), bahwa mekanisme kerja aroma terapi minyak zaitun dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis yaitu sistem penciuman dan sistem sirkulasi tubuh. Pada sistem penciuman. Sedangkan aroma terapi minyak zaitun yang dioleskan atau dipijatkan pada permukaan kulit, maka minyak esensialnya akan diserap oleh tubuh, yang selanjutnya akan dibawa oleh sistem sirkulasi baik sirkulasi darah maupun sirkulasi limfatik melalui proses pencernaan penyerapan kulit oleh pembuluh-pembuluh kapiler, selanjutnya, pembuluh-pembuluh kapiler mengantarnya ke susunan saraf pusat dan oleh otak akan dikirim pesan ke organ tubuh yang mengalami gangguan atau ketidakseimbangan. Minyak esensial yang dioleskan melalui massase dapat mempengaruhi sistem tubuh dalam beberapa jam, hari atau minggu, tergantung kondisi kesehatan seseorang.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Permatasari (2012) yaitu hasil penelitian ini sangat jelas bahwa adanya pengaruh massase aroma terapi lavender TENS terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore. hal ini dikarenakan pijat (massase) cara lembut membantu responden merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama mengalami dismenore sehingga nyeri dismenore berkurang, sedangkan TENS merupakan suatu cara penggunaan energy listrik yang

digunakan merangsang system saraf melalui permukaan kulit sehingga akan merangsang pelepasan endophrin yang dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore.

Namun demikian, perlu juga diperhatikan beberapa kesamaan faktor yang dapat mempengaruhi intensitas nyeri , antara lain ; usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan serta dukungan sosial. dalam penelitian ini mendominasi dari keseluruhan responden.

Seseorang dengan pengalaman yang pernah di alaminya akan lebih mudah beradaptasi dan mengatasinya, misalnya seorang pasien yang pernah mengalami dismenore akan lebih mudah beradaptasi dibanding dengan pasien yang baru pertama kali mengalami dismenore, karena tidak ada pengalaman sebelumnya. Kondisi ini disebabkan terdapat banyak faktor yang mempengaruhi penurunan nyeri seseorang, antara lain yaitu pengalaman, karena pada umumnya orang yang sering mengalami nyeri dalam hidupnya, cenderung mengantisipasi terjadinya nyeri yang lebih hebat (Taylor et al, 2009).

Kemudian anseitas, karena kecemasan pasien menyebabkan menurunnya kadar serotonin. Serotonin merupakan neurotransmitter yang memiliki andil dalam memodulasi nyeri pada susunan saraf pusat dan menyebabkan neuronneuron lokal medulla spinalis mensekresi enkefalin, karena enkefalin dianggap dapat menimbulkan hambatan presipnatik dan postsinaptik pada serabut-serabut nyeri tipe C, jadi sistem analgetika ini dapat memblok sinyal nyeri yang akan masuk ke medulla spinalis (Guyton, 2008).

E. Kesimpulan

1. Dari 41 orang pada mahasiswi kebidanan tingkat I dan II yang mengalami dismenore sebelum dilakukan massase aroma terapi minyak zaitun didapat skala nyeri rata-rata 5,73 dengan standar deviasi 1,450
2. Dari 41 orang pada mahasiswi kebidanan tingkat I dan II yang mengalami dismenore setelah dilakukan massase aroma terapi minyak zaitun didapat skala nyeri rata-rata 5,00 dengan standar deviasi 1,414
3. Terdapat pengaruh massase aroma terapi minyak zaitun terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi tingkat I dan II Prodi DIII Kebidanan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu.

Daftar Pustaka

Astaria. (2015). *Titik – Titik Ajaib Tumpas Penyakit*. Yogyakarta. Cetakan IV Genius Publisher

Alviani, P. (2015). *Pijat Refleksi Pijatan Tepat, Tubuh Sehat*. Yogykarta. Pustaka Baru Press.

Dinkes Kota Bengkulu. (2014). *Profil Kesehatan Kota Bengkulu Tahun 2013*. Bengkulu: Dinkes Kota Bengkulu.

Dewi, S. N. (2012). *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta :Pustaka Rihama.

French, L. (2014). Dysmenorrhea. *American Academy of Family Physicians*.www.aafp.arg/afp.

Gloria, M. B., Howard, K. B., Joanne, M. D., & Cher, M. W. (2013). *Nursing Interventions Classification* (NIC).Sixth edition.Level 3, intervention promotion 1130.Hal 84. Elsevier: United Stated of America.

Guyton, A.C., & Hall, J.E. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta: EGC

Ilmi, R. D. (2012). *Aromatherapy*. Dalam https://www. scribd. com/doc/ 113756799/ Aromatherapy. Diakses pada tanggal 22 Maret 2017.

Kumalasari, I., & Andhyantoro, I. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Lane, B. (2014). *Massage in childbirth: How touch can provide pain relief during labor*. Terdapat pada: http://www.suite101.com/content/massage-in childbirth-a 164727. Diakses pada tanggal 20 Maret 2017.

Permatasari. (2012). *Dismenore (nyeri saat haid)*. Tersedia di http://ayu permatasari Diakses tanggal 05 Mei 2017

Proverawati. (2012). *Menarche Menstruasi Pertamapenuh Makna*.Nuha Medika: Yogyakarta.

Prawirohardjo, Sarwono. (2011). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo

Primadiati, R. (2013). Aroma Terapi; *Perawatan Alami Untuk Sehat dan Cantik*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama

Priharjo, R. (2002). *Perawatan Nyeri, Pemenuhan Aktivitas Istirahat*. Jakarta : EGC

Reeder, et al. (2011). *KeperawatanMaternitas :Kesehatan Wanita, Bayidan Keluarga*. 18 edisi.Jakarta : EGC

Smeltzer, S.C., & Bare B.G. (2013), *Buku Ajar Medikal Bedah Edisi 8 Volume 2*, Alih Bahasa Kuncara, H.Y, dkk, EGC, Jakarta

Sulistyowati, (2015). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Secara Masase Terhadap Nyeri Kanker Di Rsud Ulin Banjarmasin*: Jurnal Program Pasca SARJANA Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia

Sukarni, I., & Margareth Z.H. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Speroff, L. & Fritzz, M.A. (2013). *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility, 7thed*.Lippincot William and Wilkins : Philadelphia.

Taylor E, et al. (2009) *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*, Jakarta: Kencana.

Uliyah & Alimul. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Praktik*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.

Wahyuningsih, M. (2014). *Efektifitas Aroma Terapi Lavender (Lavandula Angustifolia) dan Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida Di BPS Utami dan Ruang Ponek RSUD Karanganyar*. Prodi S-1 Keperawatan STIKES Kusuma Husada Surakarta.http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/13/01-gdl marniwahyu-626-1-artikel-i.pdf. Diakses tanggal 12 Mei 2017.

PENGARUH MASSASE AROMA TERAPI MINYAK ZAITUN TERHADAP NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI TINGKAT I DAN II PRODI DIII KEBIDANAN STIKES TRI MANDIRI SAKTI

ORIGINALITY REPORT

17%	0%	17%	0%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Pawiliyah Pawiliyah. "PENGARUH MASSASE MENGGUNAKAN OLIVE OIL TERHADAP NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI JURUSAN KEPERAWATAN STIKES TRI MANDIRI SAKTI BENGKULU", Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK), 2020 Publication	17%

Exclude quotes	Off	Exclude matches	< 8%
Exclude bibliography	On		

PENGARUH MASSASE AROMA TERAPI MINYAK ZAITUN TERHADAP NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI TINGKAT I DAN II PRODI DIII KEBIDANAN STIKES TRI MANDIRI SAKTI

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11