

Pengaruh Kombinasi Musik dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Primer

Rauda Rauda,¹ Syahroni Damanik²

^{1,2}Program Studi Profesi Bidan, Institut kesehatan Helvetia
Jalan Kapten Sumarsono No 107 Helvetia – Medan, Indonesia
Email : raudasiregar90@gmail.com, syahronidamanik6@gmail.com

Abstrak

Dismenore primer merupakan keluhan ginekologi yang paling umum terjadi pada remaja putri. Dismenore primer mengakibatkan sakit kepala, diare, mudah tersinggung, stress dan penurunan konsentrasi belajar. Intensitas *dismenore* primer setiap orang berbeda-beda, tergantung rasa nyeri kram yang dialami. Dismenore dapat ditangani dengan terapi non farmakologi yang aman dengan cara terapi alternatif komplementer (CAM) diantaranya terapi musik dan aromaterapi. Penelitian ini menggunakan desain *quasy experimental* dengan rancangan *non equivalent control-group design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Subjek penelitian diberikan *pre test* untuk penilaian nyeri awal setelah diberikan intervensi dengan kombinasi musik dan aromaterapi lavender dilakukan *post test* dengan *numeric rating scale*. Hasil analisis secara statistik menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara kombinasi musik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas dismenore primer $p=0,046$ dan *effect size* sebesar 0,26 (sedang). Simpulan dari penelitian ini adalah kombinasi musik dan aromaterapi lavender lebih berpengaruh dibandingkan dengan terapi aromaterapi lavender saja terhadap penurunan intensitas *dismenore* primer.

Kata kunci: aromaterapi lavender, terapi musik, dismenore primer

Abstract

Primary dysmenorrhea is the most common gynecological complaint in adolescent girls. Primary dysmenorrhea causes headaches, diarrhea, bad mood, stress and decreased concentration in learning. The intensity of primary dysmenorrhea varies from person to person, depending on the cramping pain experienced. Dysmenorrhea can be treated with safe non-pharmacological therapies by means of complementary enteral alternative therapies (CAM), including music therapy and aromatherapy. This study used a quasi-experimental design with a non-equivalent control-group design. The sampling technique used was purposive sampling. Research subjects were given a pre-test for initial pain assessment after being given an intervention with a combination of music and lavender aromatherapy, a post-test with a numeric rating scale was given. The results of statistical analysis showed that there was a significant effect between the combination of music and lavender aromatherapy on decreasing the intensity of primary dysmenorrhea $p=0.046$ and effect size of 0.26 (medium). The conclusion of this study is that the combination of music and lavender aromatherapy is more influential than lavender aromatherapy alone on reducing the intensity of primary dysmenorrhea.

Keyword: lavender aromatherapy, music, Primary dysmenorrhea

Pendahuluan

Dismenore primer adalah keluhan ginekologi yang paling umum terjadi pada remaja.(1) Dismenore berlangsung 8 sampai 27 jam.(2) Dismenore ditandai dengan perubahan fisik dan emosional seperti sakit kepala, sakit perut, diare dan mudah tersinggung dan stress. Rasa nyeri saat menstruasi setiap orang berbeda-beda, tergantung rasa nyeri kram yang dialami. (3)

Tingkat prevalensi dismenore di dunia sangat besar. Di India sebanyak 70,2%, Iran sebanyak 89,1%, Georgia sebanyak 52,07%, Mahasiswa universitas Meksiko sebanyak 64%, Mahasiswa Turki sebanyak 87,8, siswa sekolah menengah di Meksiko sebanyak 48,4%, Kanada sebanyak 60%, dan siswi sekolah menengah atas Australia sebanyak 80%.(4) Prevalensi dismenore primer diperkirakan sekitar 60% pada remaja dan dari populasi ini, sekitar 5-25% menderita sakit parah. Prevalensi dismenore primer, dengan tidak adanya lesi pelvis organik, berkisar antara 43% sampai 90% di antara berbagai populasi.(3) Menurut penelitian Banikarim, menunjukkan bahwa remaja yang mengalami dismenore mengalami penurunan konsentrasi belajar di sekolah. (5)

Dismenore disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga timbul nyeri. Wanita yang mengalami dismenorea mempunyai tekanan intrauteri lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah menstruasi. Kontraksi uterus lebih sering terjadi dan tidak terkoordinasi. Akibat peningkatan aktivitas uterus ini, aliran darah menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia dan hipoksia uterus yang menyebabkan nyeri. Nyeri menstruasi terjadi di perut bagian bawah tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bawah dan paha. Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah.(6)

Dismenore disertai oleh beberapa gejala sistemik, antara lain, sakit kepala, pusing, kelelahan, mual atau muntah dan sakit punggung. (2) Faktor psikologis seperti depresi atau kecemasan dapat meningkatkan nyeri menstruasi.(1) Hal ini dikarenakan tekanan mental dapat mengganggu beberapa respons

neuroendokrin, seperti sebagai gangguan perkembangan folikel, sintesis progesteron, aktivitas prostaglandin, dan pelepasan adrenalin dan kortisol.(2) Penelitian Katwal PC, dkk. menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara stres dengan intensitas dismenorea.(7)

Dismenore dapat ditangani dengan terapi non farmakologi yang aman dengan cara terapi alternatif komplementer(CAM).(8) Ada beberapa metode CAM salah satunya Aromaterapi lavender.(9) Aromaterapi lavender mengandung linool berfungsi sebagai efek sedatif.(10) Aroma dari lavender bermanfaat untuk meringankan nyeri dan mengubah persepsi nyeri. Banyak variasi lavender yang ditanam di seluruh dunia. Lavender dapat meningkatkan aliran darah dan aromaterapi lavender merupakan alternatif terapi kecemasan, stres dan depresi yang baik. Salah satu spesies yang paling umum yang memiliki efek obat adalah *Lavandula angustifolia*.(9)

Selain itu, metode terapi musik dapat mengatasi nyeri. Musik merupakan teknik distraksi yang membuat tubuh menjadi lebih relaks. Musik dapat meningkatkan interleukin-I (IL-1) di dalam darah sehingga meningkatkan imunitas tubuh.(11)(12) Mendengarkan musik dapat merangsang pengeluaran endorphine dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan metanolin sehingga merasa lebih rileks.(13)

Berdasarkan data diatas, menunjukkan bahwa remaja putri memerlukan alternatif terapi yang menyenangkan dan nyaman dapat membuat lebih rileks sehingga menghilangkan dismenore. Penggunaan aromaterapi dalam menurunkan intensitas dismenore telah diteliti. Namun kombinasi musik dan aromaterapi belum pernah diteliti dalam menurunkan intensitas dismenore.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *quasy experimental* dengan rancangan *Non equivalent Control-Group Design*.(14) Penelitian ini menggunakan dua kelompok. Kelompok intervensi merupakan siswi yang mendapatkan penanganan dismenore dengan mengkombinasi terapi musik dan aromaterapi. Kelompok kontrol merupakan siswi yang mendapatkan penanganan dismenore dengan aromaterapi.

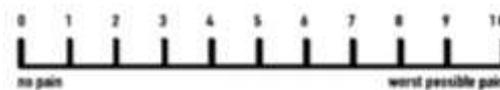
Penentuan besar sampel dilakukan dengan menggunakan rumus: $N = [(1/q_1 + 1/q_2) S^2(Z\alpha + z\beta)^2] \div E^2$. Ukuran sampel minimal ditentukan dengan ini taraf signifikan $\alpha=0,05$ ($Z\alpha=1,96$), nilai $\beta=0.20$ ($Z\beta = 0.84$) dan hasil penelitian Rainer Schneider, dkk.(16) di dapat nilai *effect size* (0.80). Berdasarkan perhitungan rumus diatas didapatkan jumlah sampel minimal sebanyak 26 siswa pada setiap kelompok.

Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriteria inklusi sampel diantaranya adalah: siswi yang sedang dismenore pada saat penelitian berlangsung, dismenore terjadi hari pertama menstruasi, tidak ada penanganan farmakologis dan non farmakologis sebelumnya. Kriteria Eksklusi diantaranya siswi yang memiliki penyakit ginekologis atau dismenore sekunder, Siswi yang tidak menyelesaikan intervensi dan mengatasi *dismenore* dengan farmakologis.

Prosedur penelitian, antara lain: 1) Meminta responden untuk mengisi lembar kuesioner skrining dismenore (data diri responden dan lembar kuesioner skrining dismenore), 2) Membuat grup di Whatsapp dan memantau periode menstruasi responden, 3) Mengisi lembar kuesioner

intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi. Kelompok intervensi, peneliti mendampingi responden melakukan terapi dengan mengkombinasi musik dan aromaterapi lavender. Terapi musik dilakukan selama 30 menit dalam sehari. Siswa mendengarkan musik dengan menggunakan seperangkat mp3 player. Secara bersamaan diberikan aromaterapi lavender diberikan dengan cara mencampur 3 tetes 10 ml air dimasukkan ke dalam diffuser, yang memancarkan uap selama 30 menit. Kelompok kontrol, peneliti mendampingi responden melakukan terapi aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender diberikan dengan cara mencampur 3 tetes 10 ml air dimasukkan ke dalam diffuser, yang memancarkan uap selama 30 menit. Setelah selesai, peneliti meminta responden untuk mengisi lembar kuesioner intensitas nyeri.

Pengukuran intensitas nyeri dilakukan dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). *Numeric Rating Scale* merupakan penilaian dengan skala numerik menggunakan 11 poin divalidasi secara luas diberbagai jenis pasien. Kriteria pada skala nyeri dibagi menjadi 4 tingkatan, antara lain: 0 = tidak ada nyeri, 1-3 = nyeri ringan , 4-6 = nyeri sedang dan 7-10 = nyeri berat.(17)



Gambar 1. *Numeric Rating Scale*

Hasil

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian

Karakteristik	Kategori	F	%
Umur (tahun)	14	21	37,5
	15	33	58,9
	16	2	3,6
Dismenore primer	Ya	56	100
	Tidak	0	0

Tabel 2. Pengaruh Kombinasi Musik dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Primer Sebelum Dan Sesudah Intervensi.

Variabel	N	Penilaian		Nilai p
		Pre test	Post test	
Penurunan Intensitas Dismenore				
Kelompok Intervensi	28	4,5 ± 2,2	2,3 ± 2,3	<0,0001
Mean ± SD		1-8	0 – 7	
Rentang (min – max)				
Kelompok Kontrol	28	4,4 ± 1,8	3,5 ± 1,9	<0,0001
Mean ± SD		1-7	0 – 7	
Rentang (min – max)				

Tabel 3. Pengaruh Intervensi Dengan Metode Kombinasi Musik Dan Aromaterapi Lavender Dibandingkan Metode Aromaterapi Lavender

Variabel	N	Nilai p	Effect size
Kelompok Intervensi	28		
Kelompok Kontrol	28	0,046	0,26

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswi SMP Negeri 1 Pulo Bandring Kisaran pada kelas VIII dan IX. Siswi yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 58 siswa. Kelompok dibagi 2 menjadi kelompok intervensi dan kontrol masing-masing berjumlah 28 siswa

Berdasarkan tabel 1 diatas, menunjukkan bahwa karakteristik siswa dari 56 responden diperoleh mayoritas berumur 15 tahun sebesar 58,9 % dan mengalami dismenore primer.

Berdasarkan tabel 2 diatas, menunjukkan perbedaan penurunan intensitas dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kedua kelompok. Pada kelompok intervensi mengalami penurunan intensitas 4,5 (SD \pm 2,2) vs 2,3 (SD \pm 2,3) sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan intensitas 4,4 (SD \pm 1,8) vs 3,5 (SD \pm 1,9). Kedua kelompok memiliki nilai p <0,0001 secara uji statistik menunjukkan perbedaan yang sangat bermakna.

Pada tabel 3 menunjukkan Perbedaan penurunan intensitas yang signifikan dalam skor *post test* antara kedua kelompok dengan nilai p=0,046 secara uji statistik bermakna dengan *effect size* sebesar 0,26 (sedang).

Pembahasan

Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami *dismenore* primer dengan menggunakan terapi kombinasi musik dan aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan intensitas *dismenore* primer. Namun penurunan rasa nyeri saat menstruasi setiap orang berbeda-beda, tergantung rasa nyeri kram yang dialami.

Hasil analisis pada tabel 2 menunjukkan bahwa kelompok intervensi dan kelompok kontrol berpengaruh terhadap penurunan intensitas *dismenore* primer. Pada penelitian ini penggunaan aromaterapi lavender secara inhalasi menggunakan difuser sehingga

minyak esensial yang dihirupkan sampai pada paru, dimana memberikan manfaat baik secara psikologis dan fisik.

Penelitian Ji-ah song, dkk. Menyatakan bahwa pemberian aromaterapi dengan inhalasi efektif menurunkan intensitas dismenore (18) Lavender dapat meningkatkan aliran darah dan aromaterapi lavender merupakan alternatif terapi kecemasan, stres dan depresi yang baik. (9) Penelitian Ji-ah song dkk. Menyatakan bahwa pemberian aromaterapi dengan inhalasi dan *massage* efektif menurunkan intensitas dismenore. Pemberian aromaterapi efektif pada 1 sampai 2 hari menstruasi dan tidak efektif diberikan lebih dari 3 hari.(18) Penelitian Raisi DZ dkk. Menunjukkan bahwa aromaterapi Lavender efektif dalam menurunkan dismenore pada remaja, sehingga bidan dapat menerapkan secara aman dan tidak ada efek samping.(8)

Hasil analisis pada tabel 3 menunjukkan bahwa terapi kombinasi musik dan aromaterapi lavender lebih berpengaruh dibandingkan dengan terapi aromaterapi lavender saja terhadap penurunan intensitas *dismenore* primer. Remaja putri lebih rileks dan berkonsentrasi dalam menghirup aromaterapi lavender sehingga terapi lebih cepat dalam mengatasi *dismenore* primer.

Pada penelitian ini, genre musik yang digunakan tidak spesifik tergantung genre musik yang disukai oleh remaja putri. Hal ini bertujuan untuk membuat remaja putri lebih rileks dan nyaman. Hal ini didukung oleh Penelitian Luh N, dkk. menyatakan bahwa pengeluaran endorphine dan serotonin pada mendengarkan musik akan membuat lebih rileks sehingga dapat mengatasi nyeri. (13) Penelitian Fahrozi F, dkk menunjukkan bahwa terapi musik dapat mengurangi intensitas dismenore, dikarenakan saraf untuk mendengarkan musik dan saraf perasa sakit itu sama.(19)

Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor psikologi seperti kecemasan dan stress pada remaja putri dapat meningkatkan

instesitas dismenore primer. Terapi kombinasi musik dan aromaterapi lavender merupakan alternatif yang menyenangkan dan nyaman untuk remaja sehingga dapat lebih cepat menurunkan dismenore primer daripada penggunaan aromaterapi saja. Tidak sedikit ditemukan remaja putri yang ikut bernyanyi bahkan tertidur saat penggunaan terapi

Kesimpulan

Simpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi musik dan aromaterapi lavender merupakan salah satu alternatif yang tepat digunakan pada remaja putri terhadap penurunan intensitas dismenore primer. Terapi kombinasi musik dan aromaterapi lavender lebih berpengaruh dan lebih cepat menurunkan intensitas dismenore primer.

Saran

Terapi kombinasi musik dan aromaterapi lavender dapat menjadi salah satu alternatif dalam menurunkan intensitas dismenore primer. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti dengan menggunakan terapi yang berbeda terhadap penurunan intensitas dismenore primer.

Daftar Pustaka

1. Jo J, Lee SH. Heat therapy for primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of its effects on pain relief and quality of life. *Sci Rep*. 2018;8(1):1–8.
2. Ryan SA. The Treatment of Dysmenorrhea. *Pediatr Clin North Am*. 2017;64(2):331–42.
3. Sadeghi Aval Shahr H, Saadat M, Kheirkhah M, Saadat E. The effect of self-aromatherapy massage of the abdomen on the primary dysmenorrhoea. *J Obstet Gynaecol (Lahore)*. 2015;35(4):382–5.
4. Elvira M, Tulkhair A. Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi Sma Yang Mengalami Disminore. *J Iptek Terap*. 2018;2:155–66.
5. Setyowati H. Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. cetakan 1. Wijayanti K, editor. magelang: UNIMMA PRESS; 2018. 15-20 p.
6. Bajalan Z, Alimoradi Z, Moafi F. Nutrition as a potential factor of primary dysmenorrhea: A systematic review of observational studies. *Gynecol Obstet Invest*. 2019;84(3):209–24.
7. Katwal PC, Karki NR, Sharma P, Tamrakar SR. Dysmenorrhea and stress among the nepalese medical students. *Kathmandu Univ Med J*. 2016;14(56):318–21.
8. Raisi Dehkordi Z, Hosseini Baharanchi FS, Bekhradi R. Effect of lavender inhalation on the symptoms of primary dysmenorrhea and the amount of menstrual bleeding: A randomized clinical trial. *Complement Ther Med*. 2014;22(2):212–9.
9. Sut N, Kahyaoglu-Sut H. Effect of aromatherapy massage on pain in primary dysmenorrhea: A meta-analysis. *Complement Ther Clin Pract*. 2017;27:5–10.
10. Ramadhan MR, Zettira OZ. Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia. *Fak Kedokt Univ Lampung*. 2017;6:60–3.
11. Iacovides S, Avidon I, Baker FC. What we know about primary dysmenorrhea today: A critical review. *Hum Reprod Update*. 2015;21(6):762–78.
12. Maisi S, Widyawati MN, Suwondo A, Kusworowulan S. Effectiveness Of Lavender Aromatherapy And Classical Music Therapy In Lowering Blood Pressure In Pregnant. 2017;3(6):750–6.
13. Luh N, Junianan Y, Runiari N, Keperawatan J, Kesehatan P. Derajat disminorea dengan upaya penanganan pada remaja putri 1,2. 12:114–20.
14. Creswell JW CJ. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications; 2017.
15. SB Hulley, SR Cummings, WS Browner , DG Grady TN. *Designing clinical research*. USA: LippincottWilliams &Wilkins; 2007.
16. Schneider R, Singer N, Singer T. Medical aromatherapy revisited—Basic mechanisms, critique, and a new development. *Hum Psychopharmacol*. 2019;34(1):1–10.
17. Karcioğlu O, Topacoglu H, Dikme O, Dikme O. A systematic review of the pain scales in adults: Which to use? *Am J Emerg Med*. 2018;36(4):707–14.
18. Song JA, Lee M kyoung, Min E, Kim ME, Fike G, Hur MH. Effects of aromatherapy on dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *Int J Nurs Stud*. 2018;84:1–11.
19. Fahrozi F. Disminore Pada Mahasiswi Psik Untan Angkatan 2010. *J ProNers*. 2014;2(1).