



KORELASI AROMATERAPI CAMPURAN CENGKEH DAN JAHE TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID (*DYSMENORRHEA*) PADA REMAJA PUTERI DI KLINIK PRATAMA DIANA KABUPATEN CIREBON

Rosidah, Annesya Atma Battya, Siti Kodijah, Rita Apriliani

Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada Cirebon

Email: rosidahh@gmail.com, annesyatmabattya@gmail.com, s.kodijah87@gmail.com, rita.apriliani0@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri haid adalah suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Cara mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara non farmakologi dapat dilakukan dengan aromaterapi. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi aromaterapi campuran cengkeh dan jahe terhadap intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri di Desa Tejamulya Kabupaten Majalengka. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian yang digunakan adalah pre eksperimentendengan desain *one group pretest-posttest design*. Jumlah sampelnya yaitu remaja putri yang mengalami haid yang berusia 12-15 tahun (remaja awal) di Klinik Pratama Diana Kabupaten Cirebonpada bulan Januari-Februari tahun 2022 sebanyak 20 orang. Tempat penelitian telah dilakukan di Desa Tejamulya Kabupaten Majalengka. Waktu penelitian pada bulan November tahun 2020. Analisis datanya menggunakan uji *Wilcoxon*. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang dari setengah (35,0%) intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) sebelum aromaterapi cengkeh dan jahe pada remaja putri di Klinik Pratama Diana Kabupaten Cirebonadalah berat. Kurang dari setengah (40,0%) intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) sesudah aromaterapi cengkeh dan jahe pada remaja putri di Klinik Pratama Diana Kabupaten Cirebonadalah sedang. Terdapat korelasi aromaterapi campuran cengkeh dan jahe terhadap intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri di Desa Tejamulya Kabupaten Majalengka. **Kesimpulan:** Terdapat korelasi aromaterapi campuran cengkeh dan jahe terhadap intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri.

Kata Kunci

Remaja, Nyeri Haid, Aromaterapi Cengkeh dan Jahe

ABSTRACT

Background: Menstrual pain is a symptom and not a disease. How to reduce menstrual pain can be done in two ways, namely pharmacological and non-pharmacological. Non-pharmacologically can be done with aromatherapy. **Research Objectives:** This study aims to determine the correlation of aromatherapy mixture of cloves and ginger to the intensity of menstrual pain (*dysmenorrhea*) in adolescent girls in Klinik Pratama Diana Kabupaten Cirebon. **Research Methods:** The type of research used is pre-experimental with a one-group pretest-posttest design. The number of samples is teenage girls who are experiencing menstruation aged 12-15 years (early teens) in Tejamulya Village, Majalengka Regency in November 2020 as many as 20 people. The place of research has been carried out in Klinik Pratama Diana Kabupaten Cirebon. Time of research in January-February 2022. Data analysis using the Wilcoxon test. **Results:** The results showed that less than half (35.0%) of the intensity of menstrual pain (*dysmenorrhea*) before clove and ginger aromatherapy in adolescent girls in Tejamulya Village, Majalengka Regency was severe. Less than half (40.0%) of the intensity of menstrual pain (*dysmenorrhea*) after clove and ginger aromatherapy in adolescent girls in Klinik Pratama Diana Kabupaten Cirebon was moderate. There is a correlation between aromatherapy of a mixture of cloves and ginger on the intensity of menstrual pain (*dysmenorrhea*) in adolescent girls in Klinik Pratama Diana Kabupaten Cirebon. **Conclusion:** There is a correlation between aromatherapy of a mixture of cloves and ginger on the intensity of menstrual pain (*dysmenorrhea*) in adolescent girls.

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam arti psikologis, tetapi juga fisik. Bahkan, perubahan-perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Sementara itu, perubahan-perubahan psikologis muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik itu tumbuh.¹ Diantara perubahan-perubahan fisik itu, yang terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh (badan semakin panjang dan tinggi). Selanjutnya mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita) dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh, diantara tanda-tanda sekunder tersebut salah satunya haid (menstruasi) dan beberapa remaja mengalami gangguan pada saat haid yaitu mengalami nyeri pada saat haid (*dysmenorrhea*).²

Menurut data *World Health Organization* (WHO),³ didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami nyeri haid dengan 10 - 15% mengalami nyeri haid berat. Studi epidemiologi di Mesir melaporkan kejadian nyeri haid pada 75% remaja perempuan pubertas dengan jumlah ketidakhadiran di sekolah sebesar 20,3% yang dihubungkan dengan beratnya gejala.⁴ Menurut Callis² di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami nyeri haid dan 10-15% diantaranya mengalami nyeri haid berat, yang menyebabkan wanita tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Sedangkan penelitian di Swedia, 80% remaja usia 19-21 tahun mengalami nyeri haid, 15% membatasi aktifitas harian mereka ketika menstruasi dan membutuhkan obat-obatan untuk mengurangi nyeri haid, 8-10% tidak mengikuti atau masuk sekolah dan hampir 40% finansial dan kualitas hidup perempuan berdampak tidak baik.⁵

Remaja wanita di Asia Tenggara diperkirakan mengalami nyeri haid mencapai 80% wanita yang menyebabkan mengganggu aktivitas keseharian dan menyebabkan 50% dari remaja yang masih sekolah tidak dapat hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari.⁶ Begitu pula angka kejadian nyeri haid di Indonesia cukup tinggi yaitu sebesar 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder.³ Di Provinsi Jawa Barat tahun 2018, dilaporkan jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun sebanyak 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dysmenorrhea* dan datang kebagian kebidanan sebanyak 11.565 jiwa (1,31%).⁷

Nyeri haid menjadi suatu kondisi yang dapat berdampak merugikan bagi banyak remaja putri dan memiliki dampak besar pada kualitas hidup terkait kesehatan. Akibatnya, nyeri haid juga memegang tanggung jawab atas kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya obat, perawatan medis, dan penurunan produktivitas. Pada beberapa literatur dilaporkan terdapat variasi prevalensi secara substansial. Nyeri haid membuat remaja putri tidak dapat beraktifitas secara normal, sebagai contoh siswi yang mengalami nyeri haid tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan.¹

Nyeri haid adalah suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Dalam kondisi ini, penderita harus mengobati nyeri tersebut dengan analgesik atau memeriksakan diri ke dokter dan mendapatkan penanganan, perawatan dan pengobatan yang tepat.⁸ Nyeri haid dibagi menjadi dua macam yaitu nyeri haid primer dan sekunder. Nyeri haid primer yaitu nyeri menstruasi yang timbul tanpa ada sebab yang dapat diketahui. Nyeri haid primer terjadi sejak usia pertama kali datangnya menstruasi disebabkan oleh faktor intrinsik uterus dan berhubungan erat dengan ketidak

seimbangan hormon steroid seks ovarium, yaitu karena produksi hormon prostaglandin yang berlebih pada fase sekresi yang menyebabkan perangsangan pada otot-otot polos endometrium. Sedangkan nyeri haid sekunder adalah nyeri yang disebabkan oleh simptom penyakit ginekologi seperti endometriosis atau fibroid.¹

Tingkat nyeri dibagi atas skala kategorik (tidak nyeri, sakit ringan, sakit sedang dan sakit berat). Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial dan menjadi alasan utama seseorang untuk mencari bantuan perawatan kesehatan. Nyeri terjadi bersama banyak proses penyakit atau bersamaan dengan beberapa pemeriksaan diagnostik atau pengobatan.⁹

Cara mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologis yaitu dengan pemberian analgetik terapi hormonal dan obat.¹⁰ Secara non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massase, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam, serta aromaterapi.⁴

Aromaterapi berasal dari kata aroma yang berarti harum atau wangi, dan terapi yang dapat diartikan sebagai cara pengobatan atau penyembuhan. Sehingga aromaterapi dapat diartikan sebagai suatu cara perawatan tubuh atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak essensial (*essential oil*).¹

Aromaterapi menggunakan jahe menunjukkan pengurangan signifikan pada tingkat keparahan dismenorea primer dan juga minyak jahe dapat meningkatkan perasaan rileks atau tenang.¹¹ Cengkeh adalah rempah serbaguna dengan rasa manis dan aroma harum yang khas. Cengkeh biasanya digunakan sebagai bumbu rendaman untuk panggangan, menambah rasa pada minuman hangat, hingga untuk memperkuat aroma kue. Begitupun dengan salah satu turunan senyawa eugenol, yaitu

isoeugenol yang dapat dipergunakan sebagai bahan baku obat antiseptik dan analgesik. Minyak cengkeh memiliki efek analgesik. Krim yang mengandung campuran minyak jahe merah dan minyak cengkeh dapat menurunkan intensitas nyeri haid primer pada siswi SMP. Hal itu terlihat dari terdapatnya perbedaan intensitas nyeri haid yang signifikan pada pemakaian krim jam ke-3 antara nyeri haid sebelum dan sesudah pemakaian sediaan krim campuran minyak jahe merah dan minyak cengkeh pada relawan dibandingkan dengan krim plasebo sebagai kontrol.¹²

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Tejamulya Kabupaten Majalengka terhadap 10 remaja putri didapatkan 7 remaja putri mengeluh mengalami nyeri haid pada perut bagian bawah pada saat haid hari ke-1 dan ke-3, tetapi remaja tersebut belum mengetahui terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri karena remaja putri tersebut hanya mengetahui terapi farmakologinya saja dengan menggunakan berbagai macam obat yang jika dikonsumsi jangka panjang akan memberikan efek samping seperti obat asam mafenamat, paracetamol, ibuprofen dan 3 remaja putri tidak mengalami nyeri haid.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **"Korelasi Aromaterapi Campuran Cengkeh dan Jahe terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) Pada Remaja Putri di Klinik Pratama Diana Kabupaten Cirebon."**

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah pre eksperimendengan desain *one group pretest-posttest design*. Jumlah sampelnya yaitu remaja putri yang mengalami haid yang berusia 12-15 tahun (remaja awal) di Klinik Pratama Diana Kabupaten Cirebon pada bulan Januari-Februari tahun 2022 sebanyak 20 orang. Tempat penelitian telah dilakukan di Klinik Pratama Diana Kabupaten Cirebon. Waktu

penelitian pada bulan November tahun 2020. Analisis datanya menggunakan uji *Wilcoxon*

Hasil Penelitian Analisis Deskriptif

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) pada Remaja Putri Sebelum Aromaterapi Cengkeh dan Jahe di Klinik Pratama Diana Kabupaten Cirebon

Intensitas Nyeri Haid (<i>Dysmenorrhea</i>) Sebelum Aromaterapi Cengkeh dan Jahe	Frekuensi (F)	Persen (%)
Berat	7	35.0
Sedang	12	60.0
Ringan	1	5.0
Tidak nyeri	0	0
Total	20	100.0

Dapat dilihat bahwa intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) sebelum aromaterapi cengkeh dan jahe pada remaja putri di Klinik Pratama Diana yang berat sebanyak 7 orang (35,0%), yang sedang sebanyak 12 orang (60,0%) dan yang ringan sebanyak 1 orang (5,0%). Hal ini menunjukkan bahwa kurang dari setengah (35,0%) intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) sebelum aromaterapi cengkeh dan jahe pada remaja putri di Klinik Pratama Diana Kabupaten Cirebon adalah berat.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) Sesudah Aromaterapi Cengkeh dan jahe Pada Remaja Putri di Desa Tejamulya Kabupaten Majalengka

Intensitas Nyeri Haid (<i>Dysmenorrhea</i>) Sesudah Aromaterapi Cengkeh dan Jahe	Frekuensi (F)	Persen (%)
Berat	0	0
Sedang	8	40.0
Ringan	12	60.0
Tidak nyeri	0	0
Total	20	100.0

Dapat dilihat bahwa intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) sesudah aromaterapi cengkeh dan jahe pada remaja putri di Klinik Pratama Diana Kabupaten Cirebon sebanyak 8 orang (40,0%) dan yang ringan sebanyak 12 orang (60,0%). Hal ini menunjukkan bahwa kurang dari setengah (40,0%) intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) sesudah aromaterapi cengkeh dan jahe pada remaja putri di Klinik Pratama Diana Kabupaten Cirebon adalah sedang.

Analisis Bivariat

Tabel 3
Korelasi Aromaterapi Campuran Cengkeh dan Jahe terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) pada Remaja Putri di Klinik Pratama Diana Kabupaten Cirebon

Nyeri Haid / <i>Dysmenorrhea</i> (Sebelum-Sesudah)	N	Mean Rank	Sum of Ranks	ρ value
Negative Ranks	0 ^a	.00	.00	
Positive Ranks	14 ^b	7.50	105.00	0.001
Ties	6 ^c			
Total	20			

Dapat dilihat bahwa nilai *negative ranks* sebanyak 0 yang artinya dari 20 responden setelah diberi perlakuan aromaterapi cengkeh dan jahe intensitas nyerinya tidak ada yang mengalami kenaikan, sedangkan nilai *positive*

ranks sebanyak 14 yang artinya dari 20 responden setelah diberi perlakuan aromaterapi cengkeh dan jahe terdapat 14 responden mengalami penurunan intensitas nyerinya dan yang tetap ada 6 responden. Hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* pada $\alpha = 0,05$ diperoleh *pvalue* = 0,001, artinya *p value* < 0,05, dengan demikian maka terdapat korelasi aromaterapi cengkeh dan jahe terhadap intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri di Desa Tejamulya Kabupaten Majalengka.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh aromaterapi cengkeh dan jahe terhadap intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri di Klinik Pratama Diana Kabupaten Cirebon. Adanya pengaruh karena adanya kandungan dalam cengkeh dan jahe yang dapat memberikan efek terhadap pengurangan nyeri haid.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Pustikawaty¹⁴ di Kabupaten Kubu Raya menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi cengkeh dan jahe terhadap intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*), juga sejalan dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi jahe terhadap intensitas nyeri haid.¹¹

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa minyak cengkeh dan jahe adalah salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek sedatif, *hypnotic* dan *anti-neurodepressive* baik pada hewan maupun pada manusia. Karena minyak cengkeh dan jahe dapat memberi rasa tenang, sehingga dapat digunakan sebagai manajemen stres. Kandungan utama dalam minyak cengkeh dan jahe adalah *linalool* asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang. Dikatakan juga *linalool* menunjukkan efek *hypnotic* dan *anticonvulsive* sehingga cengkeh dan jahe sangat baik digunakan sebagai aromaterapi. Selain itu, beberapa tetes minyak cengkeh dan jahe dapat membantu menanggulangi insomnia, memperbaiki *mood* seseorang, menurunkan tingkat kecemasan,

meningkatkan tingkat kewaspadaan, dan tentunya dapat memberikan efek relaksasi untuk mengurangi nyeri.¹⁴

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa aromaterapi cengkeh dan jahe memiliki kelebihan yaitu sederhana, mudah digunakan, dapat disimpan dan dapat digunakan kembali jika mengalami nyeri haida. Pada aromaterapi cengkeh dan jahe terdapat kandungan utamanya yaitu *linalyl* asetat dan *linalool*, dimana *linalyl* asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan *linalool* berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri haid.¹²

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa pada aromaterapi cengkeh dan jahe terdapat kandungan utamanya yaitu *linalyl* asetat dan *linalool*, dimana *linalyl* asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan *linalool* berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri haid. Aromaterapi cengkeh dan jahe banyak digunakan di bidang klinis kebidanan dan ginekologi psikomatis. Aromaterapi cengkeh dan jahe digunakan sebagai perawatan untuk mengatasi nyeri, mengurangi rasa sakit pascaoperasi caesar, mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu post partum, dan menurunkan nyeri haid.¹¹

Terbukti bahwa aromaterapi cengkeh dan jahe terhadap intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri. Maka petugas kesehatan untuk mengadakan pendidikan kesehatan atau seminar tentang penanganan non farmakologis intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) yaitu dengan aromaterapi cengkeh dan jahe dan juga melakukan demonstrasi kepada mahasiswa cara melakukan aromaterapi cengkeh dan jahe. Bagi remaja putri dapat melakukan upaya non farmakologis ketika mengalami *dysmenorrhea* yaitu dengan pemberian aromaterapi cengkeh dan jahe.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang korelasi aromaterapi cengkeh dan jahe terhadap intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri di Klinik Pratama Diana Kabupaten Cirebon, maka dapat disimpulkan bahwa kurang dari setengah (35,0%) intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) sebelum aromaterapi cengkeh dan jahe pada remaja putri di Klinik Pratama Diana Kabupaten Cirebon adalah berat, kurang dari setengah (40,0%) intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) sesudah aromaterapi cengkeh dan jahe pada remaja putri di Klinik Pratama Diana Kabupaten Cirebon adalah sedang, dan terdapat korelasi aromaterapi cengkeh dan jahe terhadap intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri di Klinik Pratama Diana Kabupaten Cirebon.

Daftar Pustaka

1. Kusmiran, E. 2016. *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
2. Dahlan, A dan Syahminan, T. V. 2017. *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang*. Journal Endurance 2(1) February 2017.
3. Rahayu. 2019. *Rebusan Buah Asam dan Jahe Sebagai Upaya Mengurangi Dismenore*. Faletahan Health Journal, 6 (1) (2019) 11-15.
4. Laila, N. N.2016. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
5. Oktasari, G. 2016. *Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri*. Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau.
6. Calis. K. A. 2016. *Dysmenorrhea*. <https://emedicine.medscape.com/> diakses tanggal 6 Januari 2019.
7. BPS Provinsi Jawa Barat. 2019. *Data Statistik Provinsi Jawa Barat*. <https://jabar.bps.go.id>, diakses tanggal 20 Maret 2022.
8. Anurogo, W. 2017, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.
9. Perry dan Potter. 2016. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses,dan Praktik*. Alih Bahasa : Renata. Komalasari, dkk. Jakarta: EGC.
10. Widyastuti, 2016. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
11. Qoyyimah. 2018. *Pengaruh Pemberian Kombinasi Air Rebusan Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma dengan Mentha Piperita Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Boarding School Klaten*. The 7th University Research Colloquium 2018.
12. Mansur. 2017. *Formulasi Dan Manfaat Krim Minyak Jahe Merah dan Minyak Cengkeh Terhadap Nyeri Haid*. Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 20 No.3, November 2017, hal 139-147.
13. Pustikawaty. 2016. *Pengaruh Aromaterapi Cengkeh dan Jahe Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya*. Jurnal Publikasi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.
14. Dewi, K. 2016. *Penyesuaian Diri Pada Masa Pubertas*. Jurnal Ilmiah Konseling, 2(1), 136–140