



EFEKTIFITAS MASSAGA EFFLEURAGE, AROMATERAPI GINGER DAN KOMBINASI TERHADAP PENGURANGAN NYERI HAID

Yeti Trisnawati¹⁾, Nining Sulistyowati²⁾, Wasis Pujiati³⁾

^{1, 2)} Prodi D3 Kebidanan, Akademi Kebidanan Anugerah Bintang

³⁾ Prodi S1 Keperawatan, STIKES Hangtuh Tanjung Pinang

E-mail: yetitrisna2014@gmail.com, nining_sulistyowati@yahoo.co.id, wasispujiati82@gmail.com

ABSTRAK

Angka kejadian dismenore atau nyeri haid cukup tinggi di dunia yaitu rata-rata di angka 50% dan prevalensi dismenore di Indonesia sebanyak 60-70%. Manajemen nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan metode non farmakologis yang memiliki efek samping lebih sedikit di banding dengan obat golongan NSAID. Salah satu terapi non farmakologis adalah *massage* dan aromaterapi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektifitas *massage effleurage*, aromaterapi *ginger* dan kombinasi *massaga effleurage* dan aromaterapi *ginger* terhadap intensitas nyeri dismenore. Jenis penelitian *quasi eksperiment* dengan *pretest-posttest control goup design*. Sampel sebanyak 68 responden yang dibagi menjadi 4 kelompok yaitu kelompok kontrol, kelompok *massaga effleurage*, kelompok aromaterapi *ginger* dan kelompok kombinasi dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *paired t-test* dan uji *post-hoc bonferroni*. Hasil penelitian menunjukkan Intensitas nyeri haid kelompok *massage effleurage* memiliki selisih rata-rata sebesar 1.687 dengan nilai sig 0.010, intensitas nyeri haid pada kelompok minyak esensial aromaterapi *ginger* nilai selisih rata-rata sebesar 1.500 dengan nilai sig 0.012, sedangkan intensitas nyeri haid pada kelompok kombinasi memiliki selisih rata-rata 2.375 dengan nilai sig 0.000. Hasil uji *post-hoc bonferroni* menunjukkan pemberian kombinasi didapat nilai sig yang terkecil yaitu 0.001. Kesimpulan dari penelitian bahwa pemberian kombinasi *massage effleurage* dan aromaterapi *ginger* paling efektif dalam mengurangi intensitas nyeri haid.

Kata Kunci: *Massage effleurage*, Aromaterapi *Ginger*, Nyeri Haid

EFFECTIVENESS OF EFFLEURAGE MASS, GINGER AROMATHERAPY AND COMBINATION ON REDUCING MENSTRUAL PAIN

ABSTRACT

The incidence of dysmenorrhea or menstrual pain is quite high in the world, namely 50% on average and the prevalence of dysmenorrhea in Indonesia is 60-70%. Pain management can be done using non-pharmacological methods which have fewer side effects compared to NSAID drugs. One of the non-pharmacological therapies is *massage* and aromatherapy. This study aims to analyze the effectiveness of *effleurage massage*, *ginger aromatherapy* and a combination of *effleurage massage* and *ginger aromatherapy* on the intensity of dysmenorrhea pain. This type of quasi-experimental research with a *pretest-posttest control group design*. The sample was 68 respondents who were divided into 4 groups, namely the control group, *effleurage massage* group, *ginger aromatherapy* group and combination group using *purposive sampling* technique. Data analysis used the *paired t-test* and the *Bonferroni post-hoc test*. The results showed that the intensity of menstrual pain in the *effleurage massage* group had an average difference of 1,687 with a sig value of 0.010, the intensity of menstrual pain in the *ginger aromatherapy essential oil* group had an average difference of 1,500 with a sig value of 0.012, while the intensity of menstrual pain in the group had a combination of The average difference is 2.375 with a sig value of 0.000. The results of the *post-hoc Bonferroni* test showed that the combination obtained the smallest sig value, namely 0.001. The conclusion of the research is that a combination of *effleurage massage* and *ginger aromatherapy* is most effective in reducing the intensity of menstrual pain.

Keywords: *Massage Effleurage*, *Ginger Aromatherapy*, *Menstrual Pain*

PENDAHULUAN

Haid atau menstruasi atau datang bulan merupakan salah satu ciri kedewasaan perempuan. Biasanya diawali pada usia remaja 9-12 tahun, dan ada sebagian kecil yang mengalami lebih lambat dari itu 13-15 tahun. Sejak saat itu perempuan akan terus mengalami haid sepanjang hidupnya, setiap bulan hingga mencapai usia 45-55 tahun atau biasa disebut menopause. Masa rata-rata perempuan haid antara 3-8 hari dengan siklus rata-rata haid selama 28 hari, masa rata-rata dan siklus rata-rata antara satu perempuan dengan perempuan yang lain berbeda-beda dan sangat bervariasi (Zuraida & Pumi Keta, 2020)

Menstruasi yang dialami kenyataannya banyak disertai dengan berbagai keluhan diantaranya adalah nyeri haid (dismenore). Dismenore adalah menstruasi yang nyeri disebabkan oleh kejang otot uterus (Pustikawaty R., 2016). Perempuan yang mengalami dismenore akan memproduksi prostaglandin sepuluh kali lebih banyak dari pada wanita yang tidak mengalami dismenore (Awaliah Nur, R. A., 2018).

Di kalangan perempuan, nyeri dismenore adalah hal yang wajar dan bisa terjadi pada mereka yang sedang haid atau menstruasi. Ada beberapa kalangan yang menganggap dismenore

adalah hal yang biasa karena sifatnya singkat yang hanya beberapa jam saja dan tidak terlalu mengganggu aktivitas. Namun beberapa kasus, tidak sedikit perempuan yang mengalami dismenore berkepanjangan, terus menerus mengalami rasa sakit bahkan tidak bisa beraktivitas apapun selama haid karena nyeri yang dirasakan (Anurogo & Wulandari, 2011).

Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) pada tahun 2017 menemukan angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri haid. Dismenore juga berdampak pada kerugian ekonomi di Amerika Serikat tiap tahun yang diperkirakan mencapai 600 juta jam kerja dan dua miliar dolar. Di Indonesia sendiri kejadian dismenore cukup besar, mencapai 60-70%. Dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 45,11% (Sulistiyorini, 2017)

Remaja yang mengalami nyeri haid ini banyak yang tidak mampu untuk melakukan aktivitas belajar, tidak memperhatikan pelajaran yang diberikan, kecenderungan tidur saat belajar bahkan ada yang sampai tidak masuk sekolah atau mengikuti kegiatan sehari-hari. Hal ini berdampak pada prestasi remaja di bidang akademik atau non-akademik (Kusnaningsih A., 2020).

Dismenore pada remaja, menyebabkan (59,2%) remaja perempuan mengalami penurunan aktivitas, (5,6%) izin sekolah atau kerja dan sebanyak (35,2%) tidak merasa terganggu dalam melakukan aktivitas (Lail, N. H.,2019). Di Akademi Kebidanan Anugerah Bintang sendiri dari 104 mahasiswa, terdapat 68 mahasiswa yang mengalami dismenore. Dari sekian jumlah tersebut 37% nya menyebabkan tidak hadir dalam perkuliahan atau kegiatan di kampus.

Dalam penanganan dismenore secara farmakologi dapat dilakukan dengan obat-obatan yang dapat meredakan nyeri haid (analgesik), yaitu golongan *Non Steroid Anti Inflamasi Drugs* (NSAID) seperti paracetamol, asam mefenamat, ibuprofen. Obat tersebut akan menimbulkan efek samping jika digunakan secara berulang atau terus menerus tanpa pengawasan dokter. Mengingat efek samping yang dapat ditimbulkan oleh penggunaan NSAID, maka diperlukan alternative lain untuk mengatasi dan mengurangi rasa nyeri yaitu dengan cara non farmakologi atau bahan alami (Mintarsih, S., & Sugihartiningsih, 2018; Pujiati W, dkk, 2016).

Massage Effleurage adalah bentuk pijat dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang-ulang.

Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Teknik *massage effleurage* ini aman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Syafitri F, 2018)

Massage effleurage dianggap efektif dalam mengatasi nyeri karena berdasarkan *Gate Control Theory* impuls nyeri dapat diatur serta dihambat oleh pertahanan disepanjang sistem saraf pusat. Impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls nyeri dihambat saat sebuah pertahanan ditutup. *Massage effleurage* dilakukan sebagai upaya menutup pertahanan tersebut sehingga dapat menghilangkan nyeri. *Massage effleurage* juga dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Hasanah U & Chotimah C, 2022).

Aromaterapi diketahui memiliki efek positif karena aromanya yang segar serta harum yang dapat merangsang sensori, reseptor dan pada akhirnya mempengaruhi organ yang lainnya sehingga menimbulkan efek kuat terhadap emosi. Respon bau yang

dihasilkannya akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Selain itu efek hangat bisa mengurangi sensasi nyeri (Nurkhasanah DS., 2018). Kandungan senyawa kimia yang ada pada *Zingiber officinale* (Jahe), yaitu gingerol, zingerone dan shogaol diketahui mempunyai efek farmakologi seperti antioksidan, antiinflamasi, antikarsinogenik dan analgesic (Pujiati W, dkk, 2016).

Melihat manfaat dari *massage effleurage* dan aromaterapi jahe, maka kombinasi antara keduanya dapat lebih efektif untuk mengurangi nyeri yang diakibatkan dari menstruasi (dismenore). Selain itu pijat aromaterapi dapat memberikan manfaat pada beberapa kondisi seperti laporan yang diterbitkan di *Cochrane Database of Systematic Review* pada tahun 2016 mengevaluasi efek pijatan dengan atau tanpa aromaterapi untuk menghilangkan gejala depresi pada penderita kanker. Studi tersebut menunjukkan bahwa adanya manfaat efek pijat terhadap depresi, gangguan mood, tekanan psikologis, mual kelelahan, gejala fisik atau kualitas hidup bila dibandingkan dengan tanpa pijatan saat membandingkan aromaterapi inhalasi dengan metode pijat, ditemukan bahwa pijat aromaterapi lebih banyak memberikan efek positif daripada hanya menggunakan aromaterapi inhalasi (Kim HS, *et al*,

2016). Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan pengaruh *massage effleurage*, aromaterapi ginger dan kombinasi *massage effleurage* dan aromaterapi ginger terhadap intensitas dismenore.

METODE

Jenis penelitian ini *quasy eksperiment* dengan *pre test and posttest with control group*. Pada penelitian ini memiliki 4 kelompok, dengan 1 kelompok control dan 3 kelompok intervensi (*massage effleurage*, aromaterapi Ginger dan kombinasi *massage effleurage* dan aromaterapi Ginger). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa D3 Kebidanan Akademi Kebidanan Anugerah Bintang yang mengalami nyeri haid sebanyak 68 orang. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* dengan jumlah minimal sampel desain eksperimen yaitu 15 orang ditambah kemungkinan drop out menjadi 16 orang untuk masing-masing kelompok. Intervensi dilaksanakan di asrama atau kost mahasiswa oleh peneliti dengan sebelumnya dilaksanakan *informed consent*.

Pemberian intervensi baik *massage effleurage*, aromaterapi dengan minyak esensial *ginger* secara topikal dan kombinasi diberikan selama

30 menit. Intervensi diberikan selama 1 hari yaitu hari pertama haid. *Massage effleurage* dilaksanakan dengan gerakan membentuk pola lingkaran yang dilakukan di atas abdomen bagian bawah dan pinggang. Aromaterapi dengan minyak essensial *ginger* digunakan sebanyak 10 tetes. Instrumen penilaian skala nyeri menggunakan *Numerical Rating Scale (NRS)*. Penilaian skala nyeri haid dilakukan pada sebelum diberikan perlakuan

(*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*). *Posttest* pada masing-masing intervensi dilakukan setelah 1 jam dari pemberian intervensi. Untuk menguji distribusi data normal atau tidak menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov*. Uji analisis menggunakan uji *paired t-test*, uji ini untuk melihat pengaruh intervensi yang diberikan dan uji *post-hoc bonferroni* untuk melihat dari ketiga kelompok intervensi mana yang paling berpengaruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan maka disajikan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.
 Distribusi Skala Nyeri Haid *Pretest* Dan *Posttest* Pada Tiap Kelompok

No	Intensitas Nyeri	Pretest		Posttest	
		f	%	f	%
Kelompok Kontrol					
1	Nyeri Ringan	1	6.2	1	6.2
2	Nyeri Sedang	10	62.5	10	62.5
3	Nyeri Berat	5	31.2	5	31.2
Kelompok <i>Massage Effleurage</i>					
1	Tidak Nyeri	0	0.0	1	6.2
2	Nyeri Ringan	2	12.5	7	43.8
3	Nyeri Sedang	9	56.2	7	43.8
4	Nyeri Berat	5	31.2	1	6.2
Kelompok Aromaterapi <i>Ginger</i>					
1	Tidak Nyeri	0	0.0	1	6.2
2	Nyeri Ringan	1	6.2	8	50.0
3	Nyeri Sedang	11	68.8	5	31.2
4	Nyeri Berat	4	25.0	2	12.5
Kelompok Kombinasi <i>Massage Effleurage</i> dan Aromaterapi <i>Ginger</i>					
1	Tidak Nyeri	0	0.0	2	12.5
2	Nyeri Ringan	1	6.2	8	50.0
3	Nyeri Sedang	11	68.8	6	37.5
4	Nyeri Berat	4	25.0	0	0.0

Pada tabel 1 diatas kelompok tanpa intervensi / kontrol diketahui bahwa baik *pretest* maupun *posttest* sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu sebesar 62.5%. Pada kelompok *massage effleurage* diketahui bahwa pada saat *pretest* yang mengalami nyeri sedang sebesar 56.2% terjadi penurunan pada saat *posttest* menjadi 43.3%. Pada kelompok aromaterapi *ginger* diketahui bahwa pada saat

pretest yang mengalami nyeri sedang sebanyak 68.8% terjadi penurunan pada saat *posttest* menjadi 31.2%. Pada kelompok kombinasi *massage effleurage* dan aromaterapi *ginger* diketahui bahwa pada saat *pretest* yang mengalami nyeri sedang sebesar 68.8% terjadi penurunan pada saat *posttest* menjadi 37.5% sedangkan yang mengalami nyeri berat turun setelah diberikan perlakuan dari 25% menjadi 0%.

Tabel 2.
 Distribusi Rata-Rata Skala Nyeri Haid Pada Kelompok Kontrol, Kelompok *Massage Effleurage*, Kelompok Aromaterapi *Ginger* Dan Kombinasi *Massage Effleurage* Dan Aromaterapi *Ginger*

No	Kelompok	Rata-rata	Selisih Rata-rata	Sig
1	Kontrol			
	<i>Pretest</i>	5.750	0.000	1.000
	<i>Posttest</i>	5.750		
2	Massage Effleurage			
	<i>Pretest</i>	5.500	1.687	0.010
	<i>Posttest</i>	3.813		
3	Aromaterapi Ginger			
	<i>Pretest</i>	5.500	1.500	0.012
	<i>Posttest</i>	4.000		
4	Kombinasi Massage Effleurage dan Aromaterapi Ginger			
	<i>Pretest</i>	5.437	2.375	0.000
	<i>Posttest</i>	3.062		

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa, pada kelompok kontrol nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 5.750 dengan selisih rata-rata 0.000 atau tidak memiliki selisih, dapat diartikan tidak

ada beda antara rata-rata sebelum dan setelah perlakuan. Setelah dilakukan uji statistik diketahui tidak ada efektifitas kelompok control terhadap intensitas dismenore dengan nilai sig 1.000

(>0.05). Pada kelompok *massage effleurage* nilai rata-rata pretest sebesar 5.500 dan nilai posttest sebesar 3.813 dengan nilai selisih rata-rata sebesar 1.687 dapat diartikan bahwa terjadi penurunan intensitas dismenore sebelum dan setelah diberikan perlakuan *massage effleurage*. Setelah dilakukan uji statistic didapatkan bahwa *massage effleurage* efektif dalam menurunkan dismenore dengan nilai sig 0.010 (<0.05).

Pada kelompok aromaterapi *ginger* nilai rata-rata pretest sebesar 5.500 dan nilai posttest sebesar 4.000 dengan nilai selisih rata-rata sebesar 1.500 dapat diartikan bahwa terjadi penurunan intensitas dismenore sebelum dan setelah diberikan perlakuan

aromaterapi *ginger*. Setelah dilakukan uji statistic didapatkan bahwa aromaterapi *ginger* efektif dalam menurunkan dismenore dengan nilai sig 0.012 (<0.05). Selanjutnya pada kelompok kombinasi *massage effleurage* dan aromaterapi *ginger* nilai rata-rata saat pretest sebesar 5.437 dan nilai posttest sebesar 3.062 dengan nilai selisih rata-rata sebesar 2.375 dapat diartikan adanya penurunan intensitas dismenore setelah diberikan perlakuan kombinasi *massage effleurage* dan aromaterapi jahe. Setelah dilakukan uji statistik didapatkan bahwa kombinasi *massage effleurage* dan aromaterapi *ginger* efektif dalam penurunan intensitas dismenore pada dengan nilai sig. 0.000 (< 0.05).

Tabel 3.
 Hasil Uji Bonferroni Intensitas Nyeri Haid

Kelompok Responden		Selisih Rata-rata	95% Confidence Interval	Sig	
			Lower Upper		
Kontrol	<i>Massage Effleurage</i>	1.808*	0.097	3.520	0.033
	Aromaterapi Ginger	1.883*	0.117	3.649	0.030
	Kombinasi <i>Massage Eflleurage</i> dan Aromaterapi Ginger	2.687*	0.950	4.424	0.001
<i>Massage Effleurage</i>	Aromaterapi Ginger	0.074	-1.666	1.815	1.000
	Kombinasi <i>Massage Eflleurage</i> dan Aromaterapi Ginger	0.878	-0.833	2.590	0.999
	Kontrol	-1.883*	-3.649	-0.117	0.033
Aromaterapi	<i>Massage Effleurage</i>	-0.074	-1.815	1.666	1.000

<i>Ginger</i>	Kombinasi <i>Massage Effleurage</i> dan Aromaterapi <i>Ginger</i>	0.804	-0.961	2.570	1.000
	Kontrol	-1.883*	-3.649	-0.117	0.030
Kombinasi <i>Massage Effleurage</i> dan Aromaterapi <i>Ginger</i>	<i>Massage Effleurage</i>	-0.878	-2.590	0.833	0.999
	Aromaterapi <i>Ginger</i>	-0.804	-2.527	0.961	1.000
Aromaterapi <i>Ginger</i>	Kontrol	-2.687*	-4.424	-0.950	0.001

Pada tabel 3 diketahui bahwa, tidak terdapat perbedaan kelompok *massage effleurage* dengan aromaterapi *ginger* dengan selisih rata-rata 0.074 dengan nilai sig. 1.000, yang artinya tidak ada perbedaan signifikan intensitas nyeri haid pada kelompok *massage effleurage* dengan aromaterapi *ginger* (>0.05). Pemberian perlakuan pada kelompok *massage effleurage* dengan kombinasi *massage effleurage* dan aromaterapi *ginger* memiliki selisih 0.878 dengan nilai sig. 0.999, yang berarti intensitas nyeri haid pada kelompok *massage effleurage* dengan kombinasi *massage effleurage* dan aromaterapi *ginger* tidak ada perbedaan signifikan (>0.05). Terdapat perbedaan kelompok *massage effleurage* dengan kelompok kontrol memiliki selisih rata-rata sebesar -1.883 dengan nilai sig 0.033, dapat diartikan ada perbedaan kelompok *massage effleurage* dengan kelompok kontrol.

Pada aromaterapi *ginger* tidak terdapat perbedaan dengan *massage*

effleurage dengan selisih -0.074 dengan nilai sig. 1.000. Pada kelompok aromaterapi *ginger* dengan kelompok kombinasi memiliki selisih rata-rata 0.804 dengan nilai sig. 1.000 yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan (>0.05). Pemberian kombinasi *massage effleurage* dan aromaterapi *ginger* terdapat perbedaan pada kelompok dengan kelompok kontrol yang memiliki selisih -2.687 dengan nilai sig 0.001.

PEMBAHASAN

Efektifitas *Massage Effleurage* Terhadap Tingkat Dismenore

Hasil penelitian kelompok *massage effleurage* nilai rata-rata pretest sebesar 5.500 dan nilai posttest sebesar 3.813 dengan nilai selisih rata-rata sebesar 1.687 dapat diartikan bahwa terjadi penurunan intensitas dismenore sebelum dan setelah diberikan perlakuan *massage effleurage*. Setelah dilakukan uji statistic didapatkan bahwa *massage effleurage* efektif

dalam menurunkan dismenore dengan nilai sig 0.010 (<0.05).

Massage effleurage merupakan pemijatan abdomen dengan teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus. *Effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Effleurage* merupakan teknik massage yang aman, mudah, tidak perlu banyak alat, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Hartati W & Widayanti E, 2015).

Massage effleurage abdomen dapat menstimulus serabut taktil sehingga sinyal nyeri dapat dihambat. *Massage effleurage* abdomen mengurangi nyeri dismenore dengan menstimulus serabut taktil di kulit pada abdomen yang memberikan efek rileksasi pada otot abdomen sehingga spasme otot berkurang dan dapat memberikan efek distraksi (Nitama M, 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada remaja putri di Pekanbaru. Hasil penelitiannya menjelaskan bahwa sebelum diberikan *massage effleurage* sebanyak 36% mengalami nyeri sedang (skor 4-6) sedangkan 64% mengalami nyeri hebat

(skor 7-9). Setelah diberikan *massage effleurage* sebagian besar siswi mengalami nyeri menstruasi dalam kategori sedang (skor 4-6) dengan 60% dan kategori ringan (skor 1-3) 40%. Dari hasil uji paired sampel t-test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai signifikan sebesar 0,000 yang berarti nilai p value $< \alpha$ sehingga pemberian *massage effleurage* efektif untuk penurunan nyeri menstruasi. (Septinawati Y & Dwi Ardini Y, 2021).

Penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian pada mahasiswi Stikes Abdi Nusantara menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata intensitas nyeri haid pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan *massage effleurage* yaitu 5.300, rata-rata intensitas nyeri sesudah dilakukan *massage effleurage* yaitu 3,000. Sedangkan rata-rata intensitas nyeri haid sebelum (pre-test) pada kelompok kontrol yaitu 4.700, rata-rata intensitas nyeri sesudah (post-test) pada kelompok kontrol yaitu 3.52. Hal ini membuktikan bahwa penurunan nyeri haid pada kelompok eksperimen sebesar 2,30 lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yaitu 1,18 (Hasanah U & Chotimah C, 2022).

Efektifitas Aromaterapi Ginger Terhadap Tingkat Dismenore

Hasil penelitian kelompok aromaterapi *ginger* nilai rata-rata pretest sebesar 5.500 dan nilai posttest sebesar

4.000 dengan nilai selisih rata-rata sebesar 1.500 dapat diartikan bahwa terjadi penurunan intensitas dismenore sebelum dan setelah diberikan perlakuan aromaterapi ginger. Setelah dilakukan uji statistic didapatkan bahwa aromaterapi ginger efektif dalam menurunkan dismenore dengan nilai sig 0.012 (<0.05).

Aromaterapi dapat menimbulkan efek positif dikarenakan aroma yang segar, harum merangsang sensori, reseptor dan akhirnya mempengaruhi organ yang lainnya sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap emosi, aroma akan ditangkap oleh reseptor dihidung lalu memberikan informasi lebih jauh kearea dan otak yang mengontrol emosi dan memori maupun memberikan informasi juga kehipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal juga ke hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, termasuk juga sistem seksualitas, suhu tubuh dan reaksi terhadap stres (Marni W, 2014).

Mekanisme kerja komponen aktif dalam Jahe seperti gingerol, gingerdion dan zingeron yaitu menghambat prostaglandin dengan cara menghambat enzim siklooksigenase dan lipoksigenase. Hal itu akan mengakibatkan penurunan leukotrien dan prostaglandin yang merupakan mediator radang. Efek tersebut sama

dengan efek anti radang dari asam mefenamat dan ibuprofen yang merupakan golongan NSAID (Ozgoli G, *et al*, 2009).

Salah satu mekanisme terjadinya nyeri menstruasi adalah produksi prostaglandin di endometrium, yang merangsang terjadinya kontraksi *miometrium*. Prostaglandin diproduksi oleh siklooksigenase dan lipoksigenase dari asam arakidonat. Pada seseorang yang menderita nyeri menstruasi konsentrasi prostaglandin F2 α dan E2 α lebih tinggi. Obat-obat antiinflamasi golongan non-steroid seperti asam mefenamat menghambat sintesis prostaglandin melalui aktivitas siklooksigenase. Efek jahe pada nyeri menstruasi karena senyawa gingerol dan gingerdion. Dengan mengontrol *siklooksigenase* dan aktivitas lipoxigenase, senyawa ini menghambat leukotrien dan menginduksi efek anti inflamasi, sehingga menekan produksi prostaglandin. Komponen Jahe yang tajam dan kuat secara khusus menghambat interleukin dalam makrofag. Selain itu, salisilat dalam akar jahe segar menghilangkan efek anti inflamasi, dan dapat digunakan untuk mengobati gangguan otot halus sehingga efektif pada nyeri menstruasi (Pujiati W, Hartati MS, Hapsari ED, 2016).

Pada penelitian ini selain mendapatkan manfaat dari aromaterapi

yang segar, juga mendapatkan manfaat secara topikal yaitu rasa hangat dikulit sehingga lebih mengurangi nyeri yang dirasakan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain bahwa rata-rata Intensitas nyeri haid pada 30 responden sebelum dilakukan pemberian aromaterapi jahe adalah 4.46 (nyeri berat), selanjutnya sesudah dilakukan perlakuan adalah 3.78. Setelah dilakukan *uji paired sample t-test* diketahui bahwa perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi jahe adalah 0.683 dengan standar deviasi 0.285. Hasil Analisa yang diperoleh Asymp. Sig. (2-tailed) (0,000) < α (0,05), sehingga H_a diterima yang artinya ada perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi *ginger* (jahe) (Susanti SD & Saputra HA, 2021).

Efektivitas Kombinasi Massage Effleurage dan Aromaterapi Ginger Terhadap Tingkat Dismenore

Hasil penelitian kelompok kombinasi *massage effleurage* dan aromaterapi *ginger* nilai rata-rata saat pretest sebesar 5.437 dan nilai posttest sebesar 3.062 dengan nilai selisih rata-rata sebesar 2.375 dapat diartikan adanya penurunan intensitas dismenore setelah diberikan perlakuan kombinasi *massage effleurage* dan aromaterapi jahe. Setelah dilakukan uji statistik didapatkan bahwa kombinasi *massage*

effleurage dan aromaterapi *ginger* efektif dalam penurunan intensitas dismenore pada dengan nilai sig. 0.000 (< 0.05). Dari selisih rata-rata antara kelompok kombinasi dengan ketiga kelompok yang lain menunjukkan bahwa kelompok kombinasi memiliki selisih rata-rata antara pretest dan posttest lebih besar. Hal ini menunjukkan bahwa penggabungan kedua intervensi ini lebih efektif jika dibandingkan dengan salah satu intervensi atau tanpa intervensi, walaupun dari uji statistik tidak ada perbedaan diantara kedua intervensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan terhadap lansia penderita nyeri arthritis, menunjukkan hasil bahwa setelah *massage effleurage* menggunakan esensial oil jahe dilakukan dari uji statistik dengan nilai sig 0.000 sehingga disimpulkan bahwa *massage effleurage* menggunakan esensial oil jahe efektif dalam menurunkan nyeri arthritis. Suidah, H., Murtiyani, N., Sari, R. A. M., 2021).

PENUTUP

Intensitas nyeri haid kelompok *massage effleurage* memiliki selisih rata-rata sebesar 1.687, intensitas nyeri haid pada kelompok aromaterapi *ginger* nilai selisih rata-rata sebesar 1.500 sedangkan intensitas nyeri haid pada

kelompok kombinasi *massage effleurage* dan aromaterapi *ginger* memiliki selisih rata-rata 2.375. *Massage effleurage*, aromaterapi *ginger* dan kombinasi *massage effleurage* dan aromaterapi *ginger* sama-sama efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore. Pemberian kombinasi *massage effleurage* dan aromaterapi *ginger* paling efektif dalam mengurangi intensitas nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo & Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Offset
- Awaliah Nur, R. A. (2018). Studi Pemberian Minuman Rempah Jahe Merah (Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma) Dan Kunyit (Curcuma Domestica Val) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore. *Mulawarman Pharmaceuticals Conferences*, 51(1), 51
- Hasanah U & Chotimah C. (2022). Efektivitas Penggunaan Terapi Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol 4 (4).
- Hartati, Walin & Widayanti, E. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Front Effleurage Terhadap Nyeri Disminorea. *Riset Kesehatan*. Vol 4 (3).
- Kim HS, Suuk KH & Park YS. (2016). The Effects of Aroma Massage and Regular Oil Hand Massage on the Blood Cortisol and Serotonin Level of Elderly. *Earticle*. Vol 8(3), 119–126.
- Kusnaningsih A. (2020) Prevelensi Dismenorea Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum dan Miftahul Jannah. *Jurnal Surya Medika*. Vol 5(2),1–8
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*. Vol 9(02),88–95.
- Marni, W. (2014). Efektivitas Aromatherapy Lavender (Lavandula Angustifolia) Dan Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*. Vol 9(02),88–95.

- Mintarsih, S., & Sugihartiningsih. (2018). Kompres Jahe Berkhasiat Untuk Menurunkan Nyeri Haid Primer. *Repository. Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta*, 142–147
- Nitama, M. (2018). Efektivitas Massage Teknik Front Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminorea) Pada Remaja di SMPN 37 Pekanbaru. *Repository*.
- Nurkhasanah DS. (2018). Efektifitas Relaksasi Genggam Jari dan Aromaterapi Lemon terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea di RSUD Tidar Magelang. *Skripsi*. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang
- Ozgoli G, Goli M, Moattar F. (2009). Comparison of Effects of Ginger, Mefenamic Acid, And Ibuprofen On Pain In Women With Primary Dysmenorrhea. *J Altern Complement Med*. Feb;15(2):129-32. doi: 10.1089/acm.2008.0311. PMID: 19216660.
- Pujiati W, Hartati MS, Hapsari ED. (2016). Efek Minyak Esensial Lavender Dibandingkan Dengan Minyak Esensial Jahe Terhadap Iintensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.Vol 3(2).
- Pustikawaty R. (2016). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya. *Naskah Publikasi*. Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpur Pontianak.
- Septinawati Y & Dwi Ardini Y. (2021). Efektivitas Perbedaan Aromaterapi Lavender Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Remaja Putri SMAN 10. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*. Vol 5 (1).
- Suidah, H., Murtiyani, N., Sari, R. A. M. (2021). Massage Efflurage Using Red Ginger Effective Against Gout Arthritis Pain In The Elderly. Nurse and Health: *Jurnal Keperawatan*. 10 (2): 184-189. <http://ejournal-kertacendekia.id/index.php/nhj/index>
- Sulistyorini. (2017). *Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Jakarta: Pustaka Rihana

- Susanti SD & Saputra HA. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Red Ginger (Jahe Merah) terhadap Nyeri Haid Pada Remaja. *Jurnal Public Health*. Vol 8 (2).
- Syafitri, F. (2018). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 13 Medan. *Repositori. Politeknik Kesehatan Kementerian RI Medan*, 1–76, <http://repo.poltekkes medan.ac.id/xmlui/handle/123456789/628>
- Zuraida & Pumi Keta. (2020). Pengaruh Kombinasi Yoga dan Aromaterapi lavender terhadap Tingkat Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek. *Maternal Child Health Care Journal* Vol 2 (2).