



AKUPRESUR DENGAN PELVIC ROCKING KOMBINASI AROMATHERAPY LAVENDER MENGURANGI DISMINORE SISWA MTS NU 05 SUNAN KATONG

Rose Nur Hudhariani^{1)*}, Fauziah Winda Gurnita²⁾ Maftuchah³⁾, Siti Ida Wahyunik⁴⁾

^{1), 2), 3), 4)} Sarjana Terapan Kebidanan Fikkes Universitas Karya Husada Semarang

*Email: djogja.rose@gmail.com, maftuchah89@gmail.com, windaufauziah19@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang: WHO 2020 (*World Health Organization*) antara 16,8 hingga 81 % remaja putri dan wanita mengalami *dismenore* setiap tahunnya. WHO memperkirakan 1,76 juta (90%) mengalami *dismenore*, 10% hingga 15% *dismenore parah*. *Dismenore* mengganggu kualitas hidup remaja dalam aktifitas sehari-hari, lemas, enggan melakukan aktifitas sehingga tidak bisa produktif. Survei pendahuluan di MTS NU 05 Sunan Katong dari 5 responden, 4 responden pernah mengalami *dismenore* dan 1 responden tidak mengalami *dismenore*. Semua responden *dismenore* menyatakan aktivitas belajar dan produktifitas menjadi terganggu. **Tujuan:** mengetahui efektifitas *akupresure Li4* dengan *pelvic rocking* kombinasi aromatherapy lavender terhadap tingkat *dismenorea* pada siswi MTS NU 05 Sunan Katong. **Metode Penelitian:** Penelitian menggunakan *quasy eksperiment two group pre test post test* dengan pemberian *akupresure Li4* dengan *pelvic rocking exercises* kombinasi aromaterapi lavender. Populasi seluruh siswi MTS NU 05 Sunan Katong yang mengalami *dismenore* dan sampel 32 siswi *dismenore* dengan nyeri ringan sampai dengan sedang. Teknik sampling *accidental sampling*. Pengukuran nyeri menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*), uji normalitas data *Shapiro Wilk*, bivariat dengan *Uji Mann Whitney*. **Hasil:** Tidak ada perbedaan yang signifikan antara *akupresure Li4* dengan *pelvic rocking* kombinasi aromaterapi lavender, *p value* = 0,190. **Simpulan:** Ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian *akupresure Li4* dengan aromaterapi lavender terhadap *dismenorhea* *p value* : 0,000. Ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian *pelvic rocking exercises* dengan aromaterapi lavender, *p value* : 0,000. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara *akupresure Li4* dengan *pelvic rocking* kombinasi aromaterapi lavender *p value* = 0,190.

Kata Kunci : Akupresure Li4, Aromaterapi Lavender, Dismenorea, Pelvic Rocking Exercises

ACUPRESSURE WITH PELVIC ROCKING COMBINATION OF LAVENDER AROMATHERAPY REDUCES DISMINORE IN MTS NU 05 SUNAN KATONG STUDENTS

ABSTRACT

Background: WHO 2020 between 16.8 and 81% of adolescent girls and women experience dysmenorrhea every year. WHO estimates that 1.76 million (90%) experience dysmenorrhea, 10% to 15% have severe dysmenorrhea. Dysmenorrhea interferes with the quality of life of teenagers in daily activities, they feel weak, and reluctant to carry out activities so they cannot be productive. In a preliminary survey at MTS NU 05 of 5 respondents, 4 respondents had experienced dysmenorrhea and 1 respondent had not experienced dysmenorrhea. All respondents with dysmenorrhea stated that learning activities and productivity were disrupted. **Objective:** to determine the effectiveness of Li4 acupressure with pelvic rocking in combination with lavender aromatherapy on the level of dysmenorrhea in female students at MTS NU 05. **Research Method:** The research used a quasi-experimental two-group pre-test and post-test. The population was all female students at MTS NU 05 who experienced dysmenorrhea and a sample of 32 female students with dysmenorrhea with mild to moderate pain. Accidental sampling technique. The pain was measured using the NRS (*Numeric Rating Scale*), Shapiro-Wilk data normality test, bivariate using the Mann-Whitney Test. **Results:** There was no significant difference between Li4 acupressure and pelvic rocking combined with lavender aromatherapy, *p-value* = 0.190. **Conclusion:** There is an effect before and after administering Li4 acupressure with lavender aromatherapy on dysmenorrhea *p-value*: 0.000. There is an effect before and after giving pelvic rocking exercises with lavender aromatherapy, *p-value*: 0.000. There is no significant difference between Li4 acupressure and pelvic rocking combined with lavender aromatherapy, *p-value* = 0.190.

Keywords: Dysmenorrhoea Pain Levels, Li4 acupressure, Pelvic rocking Exercise, Lavender aromatherapy

PENDAHULUAN

Dismenor (nyeri haid) pada remaja putri bukanlah persoalan yang dapat mengancam nyawa penderitanya, akan tetapi jika dibiarkan akan menimbulkan terganggunya aktivitas sehari-hari dan apabila dibiarkan tanpa penanganan akan menimbulkan gejala yang merugikan penderitanya seperti pingsan, depresi, penurunan kualitas hidup akibat tidak bisa menjalankan aktivitas seperti biasanya. Maka sebaiknya dilakukan cara untuk mengurangi nyeri haid(Simposium, 2020).

Menurut data WHO 2020 (World Health Organization), Di seluruh dunia, dismenore mempengaruhi sebagian besar wanita. Antara 16,8 hingga 81 persen remaja putri dan wanita mengalami dismenore setiap tahunnya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa 1,76 juta wanita (90%) mengalami dismenore, dengan 10% hingga 15% mengalami dismenore yang parah. Dismenore adalah alasan paling umum remaja putri di Amerika Serikat membolos sekolah. Selain itu, prevalensi 29%-44% diidentifikasi dalam sebuah survei terhadap 113 wanita Amerika, yang sebagian besar berusia 18-45 tahun(Kemenkes, 2020). Pada tahun 2020 di wilayah Jawa Tengah dilaporkan jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu berusia 10-24 tahun

sebanyak 56.598 jiwa kemudian remaja putri yang mengalami haid dan datang ke fasilitas kesehatan sebanyak 11.565 jiwa atau 1,31%(Kemenkes, 2020). Pada Kota Semarang terdapat 2,11%-3,1% dari jumlah wanita yang mengalami nyeri haid datang ke Rumah Sakit, tetapi banyak wanita yang mengalami nyeri haid tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter atau tenaga kesehatan dan cenderung tidak menghiraukan nyeri haid tersebut(Elsera, 2021).

Dismenore merupakan keluhan yang dapat di atasi, ada pendekatan farmakologi dan non-farmakologi untuk manajemen nyeri dismenore. Obat-obatan digunakan dalam manajemen nyeri farmakologis. Analgesia, yang juga ditulis sebagai "analgesik", mengacu pada obat penghilang rasa sakit. Opioid (kadang-kadang dikenal sebagai opiat) dan non-opioid adalah dua kelas analgesik yang paling umum. Manajemen nyeri non-farmakologis sama seperti namanya: metode penanganan nyeri yang tidak bergantung pada obat-obatan. Karena nyeri adalah sensasi subjektif, maka biasanya paling baik diobati dengan kombinasi. Penanganan nyeri terkait dismenore adalah intervensi utama penanganan. Medikasi yang meliputi obat anti inflamasi non-steroid (NSAID). Seperti ibuprofen, asam

mefenamat, dan naproksen, sangat efektif dalam pereda nyeri yang disebabkan oleh dismenore. NSAID mampu menghalangi sintesis prostaglandin yang memiliki efek samping seperti perdarahan gastrointestinal, nefrotoksisitas, mual, muntah, dispepsia dan sakit kepala. NSAID dalam konteks ini digunakan untuk mencegah nyeri, bukan bekerja sebagai analgesia, dan wanita harus diberitahu bahwa ia harus mengambil NSAID segera setelah ia mengetahui bahwa akan segera menstruasi atau segera setelah perdarahan mulai, medikasi harus diambil secara teratur untuk hari 1-3 periode pertama karena mencegah nyeri(Andari, 2021).

Beberapa wanita dengan dismenore meredakan nyeri haid dengan obat bebas tanpa resep atau suplemen herbal. Obat analgesik salah satu obat bebas terbatas yang sering digunakan untuk mengurangi rasa nyeri tanpa menurunkan kesadaran. Penggunaan obat analgetik untuk mengurangi nyeri menstruasi dapat menimbulkan berbagai efek samping. Hal ini sangat berbahaya karena dampak kesehatan yang buruk, seperti kerusakan ginjal dan hati, masalah perut dan usus, serta reaksi alergi pada kulit, yang dapat diakibatkan oleh penggunaan jangka panjang dan tidak terbatas dari obat-obatan ini(Tamsuri, 2007, Sulastri, 2006).10

Penatalaksanaan non-farmakologi merupakan Perawatan yang ditawarkan tanpa bahan yang diinginkan dapat membantu meringankan ketidaknyamanan selama menstruasi. Beberapa metode yang dapat digunakan termasuk penggunaan panas, pijat dengan usapan lembut pada perut (pijat effleurage), stimulasi saraf listrik transkutan (TENS), akupunktur, aromaterapi, olahraga, dan perubahan pola makan. Metode nonfarmakologi mempunyai efek non invasif, sederhana, efektif dan tanpa efek membahayakan (lebih manusiawi) dibandingkan metode farmakologi. Teknik non farmakologi tidak dapat menghilangkan rasa nyeri, namun akan lebih mudah individu tersebut menginterpretasikan sensasi nyeri. Terapi non-farmakologi juga dapat meningkatkan efikasi atau respon maksimum obat yang diberikan, dengan harga yang lebih murah, mudah serta efek samping yang tidak merugikan(Khoyiriyah, 2021).

Pelvic rocking exercise merupakan terapi non farmakologi berupa latihan efektif dengan beberapa keuntungan. Latihan ini mudah dilakukan dimana saja, dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang dan dapat mengurangi tekanan pada pinggang, tekanan pembuluh darah di area uterus, dan mengurangi tekanan pada kandung kemih. Pelvic rocking exercise juga

membantu untuk relaksasi dan meningkatkan proses pencernaan dan memperlancar aliran darah yang masuk kedalam uterus dan otot-otot rahim sehingga otot-otot rahim mendapat suplay darah dan rangsangan nyeri berkurang. Selain itu dapat memberikan rasa nyaman pada tubuh sehingga tekanan pada pinggang berkurang. Latihan fisik pelvic rocking exercise sangat di anjurkan untuk mengatasi nyeri dismenore dan lebih aman dan tidak mengandung efek samping karena menggunakan proses fisiologis tubuh merangsang produksi endorpin dalam otak. Endorpin adalah hormon yang dihasilkan oleh kelenjar pituitari yang dapat memberikan perasaan tenang dan daya tahan terhadap nyeri(Ningsih, 2021, Pertiwi, 2018).

Terapi akupresur dapat meningkatkan hormon endorphin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa nyeri(Tyas, 2018). Terapi akupresur lebih efektif menurunkan nyeri karena terapi akupresur pada titik meridian LI 4 (Hegu) dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan nyeri, tubuh merasa lebih tenang dan merespon kekebalan tubuh(Sari, 2021).Teknik akupresure untuk mengurangi nyeri dismenorea salah satunya ada pada titik LI4 (Large Intestium) sama dengan usus besar, yaitu

penekanan dilakukan pada lipatan antara ibu jari dan jari telunjuk(Nur, 2020). Akupresur memiliki kelebihan dimana lebih rendah risiko, mudah dipelajari dan dilakukan, yang bermanfaat dalam menghilangkan nyeri dan meningkatkan relaksasi. Dimana titik yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah titik LI4 berpengaruh terhadap intensitas nyeri haid pada 3 jam setelah pemberian intervensi(Revianti, 2021).

Selain latihan pelvic rocking, terapi dan akupresur Li4 teknik non farmakologi dismenor lainnya yaitu pemberian aromaterapi lavender diyakini dapat merangsang sel-sel otak diamigdala yang cara kerjanya menyerupai obat penenang. Menurut Susana (2014) menganggap bahwa molekul dari minyak esensial bisa berinteraksi dalam darah dengan hormon atau enzim sehingga dapat membantu mengurangi rasa nyeri dan mengontrol rasa sakit. Menurut Ariningtyas N, dkk (2017) pemberian aromaterapi lavender juga merupakan tindakan terapeutik yang bermanfaat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis. Secara fisik baik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan. Dampak positif

aromaterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan akan lebih dirasakan apabila diberikan secara langsung (inhalasi) karena hidung mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang dihasilkan aromaterapi (M. C. Ou, 2012, Z. Raisi Dehkordi, 2014).

Survei pendahuluan di MTS Nu 05 Sunan Katong menunjukkan bahwa dari 5 responden sebanyak 4 responden (80%) pernah mengalami nyeri dismenore dan hanya 1 responden (20%) tidak mengalami nyeri dismenore. Dari 4 responden yang mengalami nyeri dismenore semuanya menyatakan bahwa aktivitas belajar menjadi terganggu. Siswi sulit melakukan konsentrasi karena merasa tidak nyaman yang diakibatkan oleh rasa nyeri saat masa menstruasi. Siswi yang mengalami nyeri dismenore ketika jam pelajaran berlangsung juga ada yang sampai meminta izin untuk pulang, jika nyeri menstruasi berlangsung di rumah siswa biasanya diperiksakan ke bidan tedekat oleh orang tuanya, dan terkadang ada yang meminta izin untuk diberikan dispensasi beristirahat di ruangan UKS dan diberikan obat paracetamol jika nyeri berat sedangkan untuk nyeri ringan siswa diberikan kompres air hangat oleh guru. Setelah diberikan terapi farmakologi maupun non-farmakologi siswi tidak dapat melakukan kegiatan belajar karena masih

mengalami nyeri terutama jika hanya diberikan kompres air hangat tanpa pemberian obat. Upaya yang telah dilakukan oleh pihak tenaga kesehatan dari puskesmas untuk menangani nyeri akibat dismenore belum ada, ketika siswi menstruasi hanya diberikan obat tambah darah dan pendidikan kesehatan mengenai kebutuhan tablet tambah darah. Pemberian akupresur Li4 dan Pelvic rocking exercises dengan aromaterapi lavender belum pernah diberikan sama sekali oleh pihak sekolah maupun pihak puskesmas.

METODE

Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain pendekatan *quasy eksperiment*. Penelitian dilakukan di MTS NU 05 Sunan Katong Kaliwungu pada bulan Juni sampai Agustus 2023. Variabel independen yaitu akupresure Li4 dengan aromaterapi lavender dan *Pelvic Rocking*. Sedangkan variabel dependen yaitu dismenorea. Populasi penelitian ini adalah siswi MTS Nu 05 Sunan Katong yang berjumlah 83 siswa dari sembilan kelas dan sampel sebanyak 32 siswi yang mengalami disminore ringan sampai sedang, menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan lembar kuesioner nyeri (NRS). Data yang telah terkumpul akan dilakukan uji

normalitas data menggunakan saphiro wilk dan dilakukan uji beda dua kelompok menggunakan *mann whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran tingkat dismenorea Responden berdasarkan tingkat dismenorea sebelum dan sesudah (Pre-test dan post-test) dilakukan kombinasi akupresure Li4 dengan

aromaterapi lavender pada siswi Mts Nu 05 Sunan Katong Kaliwungu

Penelitian dilakukan sebanyak 16 responden setiap kelompok dengan cara melakukan observasi tingkat nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi *akupresure Li4* dengan aromaterapi lavender. Hasil terdapat pada tabel dibawah:

Tabel 1.

Gambaran Tingkat Dismenorea Responden Berdasarkan Tingkat Dismenorea Sebelum Dan Sesudah (Pre-Test Dan Post-Test) Dilakukan Kombinasi Akupresure Li4 Dengan Aromaterapi Lavender Pada Siswi Mts Nu 05 Sunan Katong Kaliwungu

Tingkat dismenorea	N	Mean	Median	Std. Dev	Min	Max
Pre-test	16	2.81	3.00	0.750	2	4
Post-test	16	1.06	1.00	0.574	0	2
selisih	0	1.75	2.00	0.176	2	2

Dari tabel 1 dapat terlihat bahwa nilai nyeri dismenorea sebelum kombinasi akupresure Li4 dengan aromaterapi lavender mempunyai nilai rata-rata 2,81, median 3.00, std.deviasi 0,750 dan skor terendah 2 dan skor tertinggi 4.

Dan tingkat nyeri dismenorea sesudah kombinasi akupresure Li4 dengan aromaterapi lavender mempunyai nilai rata-rata 1,06, median 1.00, std.deviasi 0,574 dan skor terendah 0 dan skor tertinggi 2.

2. Gambaran tingkat dismenorea Responden tingkat dismenorea sebelum dan sesudah (Pre-test dan post-test) dilakukan kombinasi pelvic rocking exercises dengan aromaterapi lavender pada siswi Mts Nu 05 Sunan Katong Kaliwungu

Penelitian dilakukan sebanyak 16 responden setiap kelompok dengan cara melakukan observasi tingkat nyeri dismenorea sebelum dan setelah dilakukan kombinasi pelvic rocking exercises dengan aromaterapi lavender. Hasil terdapat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2.

Gambran Tingkat Dismenorea Responden Tingkat Dismenorea Sebelum Dan Sesudah (Pre-Test Dan Post-Test) Dilakukan Kombinasi Pelvic Rocking Exercises Dengan Aromaterapi Lavender Pada Siswi Mts Nu 05 Sunan Katong Kaliwungu

Tingkat dismenorea	N	Mean	Median	Std. Dev	Min	Max
Pre-test	16	2.88	3.00	0.619	2	4
Post-test	16	1.44	1.00	0.529	0	3
Selisih	0	1.44	2.00	0.09	2	1

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat nyeri dismenorea sebelum kombinasi pelvic rocking exercises dengan aromaterapi lavender mempunyai nilai rata-rata 2,88, median 3,00, std.deviasi 0,619 dan skor terendah 2 dan

skor tertinggi 4. Dan tingkat nyeri dismenorea sebelum kombinasi pelvic rocking exercises dengan aromaterapi lavender mempunyai nilai rata-rata 1,44, median 1,00, std.deviasi 0,592 dan skor terendah 0 dan skor tertinggi 3.

3. Perbedaan dismenorea sebelum dan sesudah diberikan akupresure LI4 dengan aromaterapi lavender sebagai berikut:

Tabel 3.

Pengaruh Kombinasi Akupresure Li4 Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Dismenorea Di Mts Nu 05 Sunan Katong Kaliwungu.

Tingkat dismenorea	N	Median	Std.Dev	p-Value	Mean Rank
Pre-test	16	3	0.750	0.000	0.00
Post-test	16	1	0.574		8.50

Dari tabel 3 diatas dapat diketahui menggunakan uji korelasi Wilcoxon maka didapatkan nilai tengah dari kelompok pre-test 3,00, dan post-test 1,00 dengan p-value $0,000 < 0,05$; maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat dismenorea responden sebelum

dan sesudah dilakukan kombinasi akupresure Li4 dengan aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenorea. Untuk mengetahui perbedaan tingkat dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan *pelvic rocking exercises* dengan aromaterapi.

Hasil terdapat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.

Pengaruh Kombinasi Pelvic Rocking Exercises Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Dismenorea Di Mts Nu 05 Sunan Katong Kaliwungu.

Tingkat dismenorea	N	Median	Std.Dev	p-Value	Mean Rank
Pre-test	16	3	0.619	0.000	0.00
Post-test	16	1	0.529		8.50

Berdasarkan tabel 4 dilakukan uji wilcoxon didapatkan nilai tengah dari kelompok pre-test 3,00, dan post-test 1,00 dengan p-value $0,000 < 0,05$; maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat dismenorea responden sebelum

dan sesudah dilakukan kombinasi *pelvic rocking exercises* dengan aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenorea di Mts Nu 05. Selanjutnya dilakukan uji beda 2 kelompok dengan menggunakan *uji Mann Whitney* dapat dilihat hasilnya sebagai berikut:

Tabel 5.

Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Dilakukan Kombinasi Akupresure Li4 Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Dismenorea Di Mts Nu 05 Sunan Katong Kaliwungu.

Intervensi	p-value	Mean	Mean Rank
Akupresure Li4 dengan aromaterapi lavender	0,190	1,75	18,44
Pelvic rocking exercises dengan aromaterapi lavender		1,44	14,56

Dari Uji Mann Whitney U diperoleh hasil p-value = 0,190, yang berarti nilai $p > 0,05$ yaitu tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat dismenorea yang menggunakan kombinasi *akupresure Li4* dengan aromaterapi lavender dengan *pelvic rocking exercise* dengan aromaterapi lavender.

observasi tingkat dismenorea sebelum dan sesudah kombinasi akupresure Li4 dengan aromaterapi lavender mempunyai nilai rata-rata yang berubah menurun dimana sebelum memiliki nilai rata-rata 2,81, median 3,00, std.deviasi 0,750 sedangkan sesudahnya mempunyai nilai rata-rata 1,06, median 1,00, std.deviasi 0,574 dan skor terendah 0 dan skor tertinggi. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan nyeri yang dirasakan oleh responden pada pemberian intervensi

PEMBAHASAN

Penelitian pada 16 responden setiap kelompok yang dilakukan dengan cara

sebelum dan sesudah yaitu nyeri dismenor yang di rasakan cenderung menurun. 2

Selama menstruasi terjadi kontraksi otot uterus (miometrium) dan sekresi prostaglandin. Dismenore primer terjadi akibat endometrium yang mengandung prostaglandin meningkat dan mencapai tingkat maksimum pada menstruasi. Prostaglandin menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah, mengakibatkan iskemik, disintegrasi endometrium, pendarahan, dan nyeri. Dismenore pada umumnya terjadi 2–3 tahun setelah menarche (menstruasi pertama), umur menarche yang ideal adalah 13 –14 tahun, sehingga dismenore lebih banyak terjadi pada usia 15–17 tahun. Selain itu pada usia tersebut terjadi perkembangan organ-organ reproduksi dan perubahan hormonal yang signifikan (Sophia, 2015).

Penelitian 16 responden setiap kelompok dengan cara melakukan observasi tingkat dismenorea sebelum kombinasi pelvic rocking exercises dengan aromaterapi lavender mempunyai nilai rata-rata 2,88, median 3,00, std.deviasi 0,619 dan skor terendah 2 dan skor tertinggi 4. Dan tingkat nyeri dismenorea sebelum kombinasi pelvic rocking exercises dengan aromaterapi lavender mempunyai nilai rata-rata 1,44, median 1,00, std.deviasi

0,592 dan skor terendah 0 dan skor tertinggi 3.

Pemberian akupresur titik LI-4 dapat mengembalikan keseimbangan yin dan darah, hati dan ginjal, sehingga pada kelompok intervensi mengalami perubahan nyeri dismenorea. Hal ini juga berarti bahwa 95% diyakini dengan akupresur dapat mengurangi intensitas nyeri dismenorea primer. Sejalan dengan penelitian Mukhoirotin (2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan akupresur di titik hegu (LI4) terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore). Hal ini terkait dengan produksi prostaglandin pada fase luteal, akupresur li4 mampu melancarkan peredaran darah, sehingga prostaglandin ikut mengalir dalam peredaran darah dan tidak menumpuk pada uterus dan akhirnya diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi (Safety, 2024).

Pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukannya teknik pelvic rocking exercise terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri dikarenakan meningkatkan produksi endorphen. Hormone endorphen yang berfungsi sebagai analgetik alami yang dapat meredakan rasa sakit atau nyeri, responden juga melakukan gerakan-gerakan dengan benar sesuai dengan SOP, dan didukung dengan kondisi yang cukup kondusif, ruangan yang luas serta

cukup tenang. Selain itu responden juga melakukan gerakan-gerakan intervensi secara bersama-sama, secara tidak langsung responden saling memberikan dukungan positif, hal ini menjadi suatu pengalihan perhatian dari nyeri yang dirasakan oleh responden, sehingga responden tidak hanya terfokus kepada nyeri yang dirasakannya (DUWILA, 2023).

Pemberian aroma terapi lavender pada nyeri haid dapat menurunkan tingkatnyeri karena aroma terapi dapat membantu meredakan masalah pernafasan, nyeri, gangguan saluran kencing dan juga masalah mental dan emosional. Hal tersebut terjadi karena mampu memberikan sensasi yang menenangkan diri dan stres yang dirasakan. Secara fungsi komponen dari bunga lavender mempunyai linalool dan linalyl acetat sebagai komponen sedative dan mempunyai efek anastesi local, anti bacterial dan anti fungi, cineol sebagai anti spasme dan banyak fungsi lainnya. Sehingga keefektifan aroma terapi lavender menurunkan nyeri haid terbukti efektif (Nurlinda, 2022).

PENUTUP

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan ada penurunan tingkat nyeri *dismenorhea* sebelum dan sesudah pemberian akupresure Li4 dengan

aromaterapi lavender dibuktikan dengan nilai *p value* : 0,000.

Ada penurunan tingkat nyeri *dismenorhea* sebelum dan sesudah pemberian pelvic rocking exercises dengan aromaterapi lavender dibuktikan dengan nilai *p value* : 0,000.

Tidak ada perbedaan yang signifikan antara akupresure Li4 dengan aromaterapi lavender dan pelvic rocking dengan aaromaterapi lavender dibuktikan dengan hasil Uji Mann Whitney U diperoleh hasil *p value* = 0,190.

Dari penelitian diatas Peneliti dapat menyarankan semoga lebih banyak edukasi untuk menjaga status kesehatan penerus bangsa melalui seluruh siswi remaja yang mengalami dismenor (nyeri haid) melalui penanganan non farmakologi yang dapat lebih luas dikembangkan selain dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, I. D. 2021. Efektifitas Relaksasi Napas Dalam Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Primer. Literatur Review. 103-113.
- Duwila, N. D. 2023 Pengaruh Senam Aerobic Pelvic Rocking Exercise Terhadap Tingkat Dismenore Pada Santriwati Kelas Viii Di Pondok Pesantren Putri Ummul Mukminin (Doctoral dissertation, FKM Universitas Muslim Indonesia).

- Elsera, D. 2021 Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenore Remaja Putri. *INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12 (2).
- KEMENKES 2020. Prevalensi Data Dismenore di Indonesia (I. T. R & T. R. A. (eds.)). *Wineka Media*.
- Khoyiriyah, A., Novita, N., & Hendawati 2021 The effect of stretching exercise on primary dysmenorrhea in adult girls. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 1(2).
- M. C. OU, T. F. H., A. C. LAI, Y. T. LIN, AND C. C. LIN 2012. "Pain relief assessment by aromatic essential oil massage on outpatients with primary dysmenorrhea: A randomized, double-blind clinical trial.". *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, Vol. 36.
- Ningsih, A. F. 2021. Teknik Pelvic Rocking Exercise Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Disminorea. *Intium Medica Journal*, 2-4.
- Nur, A. Z., & Samaria, D 2020. Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Menangani Nyeri Haid Di Ghama D'Leader School. *Nursing Current Jurnal Keperawatan*, 8(2) 178–193.
- Nurlinda, S. E., Yuliza, E. AND HERLINA, I., 2022. Aromaterapi Lavender Menurunkan Nyeri Haid Pada Civitas Rumah Sakit: Lavender Aromatherapy Reduces Menstrual Pain in Hospital Community. . *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*,, 1(6), pp.213-218.
- Pertiwi, S. 2018. Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Nyeri Primary Dysmenorehea Pada Siswi Kelas VIII. *Midwife Jurnal*, 49-50.
- Revianti, I. D., & YANTO, A 2021. Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 39.
- Safety, H., & Suryaningsih, E. K 2024 The Influence of Acupressure Therapy with Complementary Techniques on LI-4 Point in Alleviating Dysmenorrhea in Adolescent Girls at SMPN 3 Godean, Yogyakarta. *Menara Journal of Health Science*, 3(1), 127–136.
- Sari, A. P., & Usman, A 2021. Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 17(2), 196–202.
- Simposium, P., Multidisiplin, N., Tangerang, U. M., & Puspitasari, D 2020. Efektifitas Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea. *Simposium Multidisiplin*.
- Sophia, J. 2015. Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Dismenore pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013. *Medan: Departemen Epidemiologi FKM USU*.
- Sulastri 2006. Tesis: Perilaku Pencarian Pengobatan Keluhan Dysmenorrhea pada Remaja Di Kabupaten Purworejo Propinsi Jawa Tengah. *Website* : <http://digilib.ugm.ac.id>
- Tamsuri, A. 2007. *Konsep dan penatalaksanaan nyeri*, Jakarta, EGC.
- Tyas, J. K., INA, A. A., & Tjondronegoro, P. 2018. Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore *Jurnal Kesehatan*, 7(1),1.

Z. Raisi Dehkordi, F. S. H. B., AND R. Bekhradi 2014 “Effect of lavender inhalation on the symptoms of primary dysmenorrhea and the amount of menstrual

bleeding: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*,”. *Complementary Therapies in Medicine*, Vol. 22, pp. 212–219.