

Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswawi Kebidanan ITKES WHS

Zukhir . R, M¹, Sulistyorini . C²
musdalifahrudmila@gmail.com,

Latar Belakang : Nyeri haid adalah rasa nyeri yang menyertai menstruasi/haid. Mahasiswawi yang mengalami nyeri haid pada proses pembelajaran dapat menyebabkan aktivitas belajar terganggu, tidak bersemangat, sulit konsentrasi sehingga materi yang disampaikan tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai tidak masuk pembelajaran. Salah satu terapi untuk mengatasi nyeri haid ialah dengan aromaterapi mawar karena memberikan efek analgesik yaitu beta-citronelol sehingga mengatasi nyeri haid.

Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswawi Kebidanan ITKES WHS Tahun 2021

Metode : Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* dengan rancangan penelitian *one group pre-posttest design*. Sampel berjumlah sebanyak 36 responden yang diambil dengan teknik *Purposive Sampling*. Pemberian terapi diberikan sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 15 menit pada saat haid menggunakan kuesioner NRS. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebelum diberikan aromaterapi mawar didapatkan bahwa responden yang mengalami nyeri haid tingkat ringan 8 orang, sedang 17 orang dan berat 11 orang. Sesudah diberikan aromaterapi mawar didapatkan tingkatan nyeri haid menurun tidak ada 0 orang, ringan 25 orang, sedang 11 orang dan berat 0 orang. Berdasarkan hasil uji statistic nilai $p\text{ value} = 0.000 < \alpha 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi mawar terhadap nyeri haid pada mahasiswawi kebidanan ITKES WHS.

Simpulan dan Saran : Ada pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap nyeri haid pada Mahasiswawi Kebidanan ITKES WHS pada tahun 2021. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan sebagai referensi demi kemitakhiran ilmu kebidanan dan diharapkan mahasiswawi Kebidanan ITKES WHS dapat mengatasi insomnia.

Kata kunci : Nyeri Haid, Aromaterapi Mawar

Background: Menstrual pain is pain that accompanies menstruation. Students who experience menstrual pain in the learning process can cause learning activities to be disrupted, not enthusiastic, and difficult to concentrate. The material presented is not well received and does not even enter learning. One of the therapies to treat menstrual pain is rose aromatherapy because it provides an analgesic effect, namely beta-citronellol, to overcome menstrual pain. **Purpose:** This study aimed to determine the effect of Rose Aromatherapy on Menstrual Pain Intensity in midwifery students of Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda in 2021. **Method:** This research was quasi-experimental with one group pre-posttest design. The sample amounted to 36 respondents who were taken by purposive sampling technique. The therapy was given three times a week for 15 minutes during menstruation using the NRS questionnaire.

Analysis of the data used in this study was the Wilcoxon Signed Rank Test. **Result:** Based on the results of the study was, found that before being given rose aromatherapy, it was found that the respondents who experienced mild menstrual pain were eight students, 17 students were moderate, and 11 people were heavy. After being given rose aromatherapy, it was found that the level of menstrual pain decreased by no 0 students. There were 25 students were mild, moderate with 11 students and heavy with 0 students. Based on the results of statistical tests, the value of $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$, so it can be concluded that there was an effect of rose aromatherapy on menstrual pain in midwifery students of Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda. **Conclusion and Suggestion:** There is an effect of giving rose aromatherapy to menstrual pain in midwifery students of Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda in 2021. It is hoped that further researchers can use it as a reference for the latest in midwifery science, and it is hoped that ITKES WHS Midwifery students can overcome insomnia.

Keywords: Menstrual Pain, Rose Aromatherapy

PENDAHULUAN

Haid merupakan proses pengeluaran darah, mukus dan sel-sel epitel secara periodik serta siklus uterus, diiringi pelepasan (deskuamasi) endometrium. Haid terjadi tiap bulan pada usia reproduksi, haid menimbulkan ketidaknyamanan bagi perempuan, bahkan ada yang merasa tersiksa dikala menjelang ataupun sepanjang haid berlangsung (Verawaty & Rahayu, 2012).

Nyeri haid merupakan gangguan yang sering dialami oleh sebagian besar wanita. bahkan menjadi sangat menyiksa karena rasa sakit yang luar biasa. Nyeri haid adalah rasa nyeri yang menyertai menstruasi/ haid. Keadaan ini dapat mengganggu aktivitas

sehari hari. Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi, dari tingkat nyeri ringan sampai tingkat nyeri berat. Pada beberapa wanita nyeri haid muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman ringan dan letih, namun beberapa wanita lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktivitas (Manuaba, 2016). Nyeri haid disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: faktor psikis, konstitusional, obstruksi kanalis servikalis dan faktor endokrin. (Prawirohardjo, 2016).

Menurut World Health Organization (WHO) dalam penelitian Sulistyorini (2017), Angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi

terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 –81%. Menurut Savitri (2015), di Indonesia angka kejadian dismenorea terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Lebih dari (50%) perempuan di setiap negara mengalami dismenorea. Di Amerika angka persentasenya sekitar (60%) dan di Swedia sekitar (72%) sementara di Indonesia angkanya diperkirakan (55%) perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) dismenorea berkisar (45-95%) dikalangan wanita usia produktif Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bisa berkerja (sese kali sambil meringis), adapula yang tidak sanggup beraktifitas karena nyerinya (Proverawati, 2009 dalam Amaliya, 2017)

Menurut studi pendahuluan yang di lakukan pada bulan september 2021 di ITKES WHS, pada mahasiswi kebidanan rata-rata mengalami nyeri haid (dismenore). Jumlah populasi yang ada sebanyak 55 orang. 34 orang orang mengatakan nyeri haid dan 2 lainnya mengatakan mengalami nyeri haid hebat.

Nyeri haid dapat menimbulkan masalah-masalah pada kesehatan fisik,

mental dan psikologis seperti menurunnya kinerja serta berkurangnya aktivitas sehari-hari. Nyeri yang dirasakan terus menerus mengakibatkan terganggunya pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar seperti gangguan tidur, nutrisi dan aktivitas, stres, badan serba tidak enak, produktivitas kerja menurun drastis, gangguan psikologi dan gangguan mental lain seperti mudah marah, cepat tersinggung dan tidak nyaman. Nyeri yang sangat parah dapat mengakibatkan syok neurogenik yang dapat mengancam jiwa dan membahayakan kesehatan (Fitria, 2007; Olowokere, Oginni, Olajuba, William & Irinoye, 2014).

Hasil penelitian Saguni (2013), menunjukkan bahwa mahasiswi yang mengalami gangguan dalam aktivitas belajar diakibatkan karena nyeri haid yang dirasakan dalam proses pembelajaran. Hal ini menyebabkan mahasiswi sulit untuk berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami nyeri haid. Mahasiswi yang mengalami nyeri haid (disemenore) pada saat jam belajar berlangsung juga ada yang sampai meminta izin untuk pulang dan terkadang ada yang meminta izin untuk diberikan dispensasi.

Dismenore bisa diatasi dengan pengobatan farmakologi serta non farmakologi. Pengobatan farmakologi antara

lain dengan minum obat anti nyeri, semacam asetaminofen, asam mefenamat, aspirin, serta lain- lain. Pengobatan non farmakologi seperti pemberian aromaterapi. Aromaterapi adalah terapi dengan memakai minyak esensial yang ekstrak dan unsur kimianya diambil dengan utuh, salah satu jenisnya adalah aromaterapi mawar, aromaterapi mawar memiliki khasiat sebagai anti depresi, menurunkan tekanan darah, serta mampu mengatasi *insomnia*, *migran*, ketegangan saraf, stress, dan kesedihan, aromaterapi mawar dengan kandungan utama *linanool* yang dihirup akan diinterpretasikan oleh berbagai *sel neuron* dan dihantarkan ke sistem limbik dan *hypothalamus* untuk diolah dalam bentuk impuls listrik. Pesan yang dihantarkan keseluruh tubuh memicu pelepasan substansi *neurokimia* otak. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi *thalamus* untuk mengeluarkan *enkefalin* yang merupakan penghilang rasa sakit alami dan memberikan efek menenangkan. Bahan-bahan aromatik yang digunakan pada perawatan aromaterapi akan merangsang sistem saraf otonom (Primadiati 2015, dalam Aisyah 2016).

Koensomardiyah (2010, dalam Aisyah, 2016) Aromaterapi mawar juga mempunyai peran penting dalam aromaterapi karena berpengaruh sebagai penenang. Menghirup aromaterapi akan meningkatkan gelombang

alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu kita untuk rileks, mengurangi depresi, mengatasi sulit tidur (*insomnia*), stress, perasaan sedih dan sangat bermanfaat untuk meditasi. Komponen yang penting dalam bunga mawar yang digunakan untuk mendapatkan efek analgesik adalah terpen, glikosida, flavonoid, antosianin dan yang paling banyak adalah beta-sitronelol sehingga dapat digunakan untuk mengatasi masalah menstruasi terutama untuk mengatasi nyeri haid dan haid tidak teratur (Koensomardiyah, 2009; Mohebitabar et al, 2016).

Sejalan dengan hasil penelitian Hikmah (2018), dengan judul Pengaruh Pemberian *Massage Effleurage* Menggunakan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan, didapatkan hasil penurunan intensitas nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan tindakan. Nyeri saat sebelum diberikan tindakan adalah $8,28 \pm 1,02$ menjadi $5,96 \pm 1,92$ sesudah diberikan tindakan. Sejalan dengan hasil penelitian Meylani, dkk (2017), dengan judul Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswa, didapatkan hasil sebelum diberikan aromaterapi mawar lebih dari 50% responden

mengalami nyeri sedang. Sesudah diberikan aromaterapi mawar sebagian besar responden mengalami nyeri ringan, maka ada pengaruh aromaterapi mawar terhadap penurunan tingkat nyeri haid primer.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dikalangan mahasiswa mengenai kejadian nyeri haid, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi Kebidanan ITKES WHS”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* dengan rancangan penelitian *One Group Pre-Posttest Design*. Sampel berjumlah sebanyak 36 responden yang diambil dengan teknik *Accidental Sampling*. Pemberian aromaterapi mawar diberikan sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 15 menit pada saat haid. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL

Hasil pengumpulan data yang telah dilaksanakan pada bulan Desember 2021 di Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada Samarinda selanjutnya disingkat ITKES WHS. Kuesioner dibagikan

kepada responden melalui *Google Form* pada mahasiswi kebidanan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 36 reponden. Adapun penelitian ini dilakukan pada mahasiswi kebidanan tingkat I. Responden yang mengisi kuesioner NRS sebanyak 5 item pertanyaan.

Tabel 1.1 Skala Nyeri Haid Mahasiswi Kebidanan ITKES WHS sebelum diberikan aromaterapi bunga mawar

Tingkatan Nyeri Haid	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak ada	0	0%
Ringan	8	22%
Sedang	17	47%
Berat	11	31%
Total	35	100

Sumber : Data Primer (2021)

Berdasarkan tabek 1.1 menunjukkan skala nyeri haid sebelum diberikan aromaterapi bunga mawar yang berjumlah 36 responden, hampir setengah dari responden yang memiliki tingkatan sedang (47%) dan sebagian kecil responden memiliki tingkatan berat (31%), sangat sedikit dari responden memiliki tingkatan ringan (22%) dan tidak seorangpun dari responden memiliki tingkatan tidak ada (0%).

Tabel 1.2 Identifikasi Intensitas Nyeri Haid Sesudah Diberikan Aromaterapi Mawar

Tingkatan Nyeri Haid	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak ada	0	0%
Ringan	25	69%
Sedang	11	31%
Berat	0	0%
Total	35	100

Sumber : Data Primer (2021)

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan tingkatan insomnia sesudah diberikan aromaterapi bunga mawar yang berjumlah 36 responden, sebagian kecil responden memiliki tingkatan sedang (31%), sebagian besar dari responden memiliki tingkatan ringan (69%), tidak seorangpun dari responden memiliki tingkatan berat (0%) dan tidak seorangpun memiliki tingkatan tidak ada (0%).

Tabel 1.3 Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Mawar

		N	Mean Rank	Sum of Rank	Nilai Z	P-Value
POST-PRA	Negative Ranks	28 ^a	14.50	506.00	-5.292 ^a	.000
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00		
	Ties	8 ^c				
	Total	36				

Berdasarkan tabel 1.3 di atas dan menurut hasil uji yang diperkuat oleh perbedaan melalui nilai uji statistic Wilcoxon signed rank test dengan bantuan program SPSS 25 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan diperoleh angka signifikan

atau nilai probabilitas 0,000. Nilai p value penelitian ini menunjukkan nilai p value < (0,05) atau nilai p value lebih kecil dari 0,05. Artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi bunga mawar terhadap Nyeri haid pada mahasisiwi Kebidanan ITKES WHS.

PEMBAHASAN

Tingkatan Nyeri Haid pada Mahasiswa Kebidanan ITKES WHS sebelum dilakukan pemberian aromaterapi Bunga Mawar.

Hasil penelitian ini menunjukkan skala nyeri haid sebelum diberikan aromaterapi bunga mawar yang berjumlah 36 responden, hampir setengah dari responden yang memiliki tingkatan sedang (47%) dan sebagian kecil respnden memiliki tingkatan berat (31%), sangat sedikit dari responden memiliki tingkatan ringan (22%) dan tidak seorangpun dari responden memiliki tingkatan tidak ada (0%).

Menurut Manuaba (2016), Nyeri haid merupakan gangguan yang sering dialami oleh sebagian besar wanita. Bahkan menjadi sangat menyiksa karena rasa sakit yang luar biasa. Dismenorea adalah rasa nyeri yang menyertai menstruasi/ haid. Keadaan ini dapat mengganggu aktivitas sehari- hari. Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi, dari tingkat nyeri ringan sampai tingkat nyeri berat. Pada beberapa wanita dismenorea muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman ringan dan letih, namun beberapa wanita lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktivitas.

Penyebab nyeri dibedakan menjadi penyebab fisik dan psikis. Penyebab fisik antara lain berupa trauma dan peradangan nyeri, sedangkan penyebab psikis akibat trauma psikologis dan pengaruhnya terhadap fisik. Timbulnya rasa nyeri pada menstruasi juga disebabkan karena seseorang sedang mengalami stress yang dapat mengganggu kerja sistem endokrin, sehingga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan menimbulkan rasa sakit pada saat menstruasi (Kusmiyati, 2017).

Timbulnya nyeri haid dapat menyebabkan masalah-masalah pada kesehatan fisik, mental dan psikologis seperti menurunnya kinerja serta berkurangnya aktivitas sehari-hari. Nyeri yang dirasakan terus menerus mengakibatkan terganggunya pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar seperti gangguan tidur, nutrisi dan aktivitas, stres, badan serba tidak enak, produktivitas kerja menurun drastis, gangguan psikologi dan gangguan mental lain seperti mudah marah, cepat tersinggung dan tidak nyaman. Nyeri yang sangat parah dapat mengakibatkan syok neurogenik yang dapat mengancam jiwa dan membahayakan kesehatan (Olowokere, Oginni, Olajuba, William & Irinoye, 2014).

Hal ini sejalan dengan penelitian Meylani, dkk (2018) dengan judul Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswa. Hasil ini di dapatkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi mawar pada hari pertama adalah

$4,47 \pm 1,70$ (nyeri ringan-sedang) dan hari kedua $2,57 \pm 1,55$ (nyeri ringan-sedang).

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti berasumsi bahwa mahasiswi yang mengalami nyeri haid dikarenakan adanya faktor stress yaitu banyaknya tugas didalam maupun di luar perkuliahan. Sehingga menyebabkan menurunnya konsentrasi dalam belajar

Tingkatan Nyeri Haid pada Mahasiswa Kebidanan ITKES WHS sesudah dilakukan pemberian aromaterapi Bunga Mawar.

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan bahwa adanya perubahan skala nyeri haid pada responden sesudah diberikan aromaterapi bunga mawar. Aromaterapi bunga mawar diberikan 3 kali dalam 7 hari selama ± 15 menit, secara inhalasi. Hasil menunjukkan sesudah diberikan terapi mengalami penurunan skor pada skala nyeri sedang (31%), dan tingkatan ringan (69%), tingkatan berat (0%) dan tingkatan tidak ada (0%).

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2014), menjelaskan bahwa aromaterapi adalah suatu cara atau metode perawatan dan penyembuhan dengan menggunakan bau-bauan yang merupakan perpaduan antara ilmu seni dan ilmu pengetahuan yang dapat memengaruhi bukan hanya fisik tetapi juga dapat berpengaruh pada jiwa, raga dan pikiran sehingga berdampak menenangkan (relaksasi), meremajakan (rejuvenasi) dan merevitalisasi tubuh.

Menurut Meylani dkk, (2018). Ada beberapa manfaat yang di dapatkan dalam

menggunakan aromaterapi mawar yaitu memiliki aroma yang manis, lembut, dan bernuansa cantik. Hal ini dapat mengurangi tingkat stres, menumbuhkan perasaan tenang pada jasmani, pikiran, dan rohani dan meningkatkan mood. Wanita dalam keadaan haid sering kali mengalami penurunan mood atau minat sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Mekanisme aromaterapi mawar yaitu linanool (kandungan aktif yang berperan pada anti cemas) lalu dihirup dan diinterpretasikan oleh berbagai sel saraf dan dihantarkan ke sistem limbik dan hypothalamus untuk diolah dalam bentuk impuls listrik. Pesan yang dihantarkan keseluruh tubuh memicu pelepasan substansi neurokimia otak. Bau yang menyenangkan akan mendorong thalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang merupakan penghilang rasa sakit alami dan memberikan efek menenangkan. Bahan-bahan aromatik yang digunakan pada perawatan aromaterapi akan merangsang sistem saraf otonom (Primadiati 2015, dalam Aisyah 2016)

Sejalan dengan penelitian Arianti dan Mentari (2020), diketahui bahwa skala nyeri pasca test lebih rendah daripada skala nyeri pra test pada grup perlakuan. Pada pra test mengalami nyeri berat sebanyak 3 responden (13,6%) dan sebanyak 17 orang (77,3%) mengalami nyeri sedang dan 2 orang responden mengalami nyeri ringan (9,1%). Sedangkan pada pasca test didapatkan mengalami penurunan nyeri sedang 1 responden (4,5%) dan sebanyak 21 responden mengalami nyeri ringan (95,5%).

Setelah dilakukannya post test didapatkan ada delapan responden yang masih berada pada tingkatan nyeri ringan, dikarenakan responden kurang bisa berkonsentrasi terhadap terapi mawar akan tetapi responden lebih fokus pada nyeri haid, oleh sebab itu durasi dalam menerapkan terapi tersebut sangat sedikit sehingga penurunan tingkat haid responden sangat sedikit.

Berdasarkan hal tersebut peneliti berasumsi bahwa mahasiswi mengalami penurunan nyeri haid karena adanya aromaterapi mawar, penerapan terapi secara rutin akan memberikan rasa rileks yang dapat meredakan nyeri haid. Dan beberapa responden memiliki penurunan sedikit dikarenakan durasi yang kurang lama sehingga pencapaian dalam penurunan nyeri haid sangat sedikit.

Pengaruh Aromaterapi Bunga Mawar terhadap Intensitas Nyeri Pada Mahasiswi Kebidanan ITKES WHS

Berdasarkan hasil uji statistic Wilcoxon Nyeri haid Signed Rank Test, ditemukan adanya perbedaan intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi bunga mawar. Berdasarkan output test statistic Wilcoxon, menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel adalah sebesar -5.292 dengan p value 0,00 ($\leq 0,05$). Artinya terdapat pengaruh pemberian aromaterapi bunga mawar dengan nyeri haid pada mahasiswi Kebidanan ITKES WHS.

Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi mawar mampu mengatasi nyeri haid, aromaterapi bunga mawar merupakan suatu cara perawatan

tubuh dan atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (essensial oil). Aromaterapi mawar ini dapat mempengaruhi aktivitas otak melalui sistem saraf yang berhubungan dengan indera penciuman sehingga merangsang peningkatan neurotransmitter yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis seperti emosi, perasaan, pikiran dan keinginan. Aromaterapi bunga mawar memiliki manfaat untuk mengobati sakit selama menstruasi. Selain itu aromaterapi bunga mawar juga membantu melancarkan pengeluaran darah kotor selama menstruasi (Sharma, 2009 dalam Ardela, 2017).

Sejalan dengan penelitian Sari, dkk (2020) dalam penelitiannya berjudul Pengaruh Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pasa Siswi SMA, menyatakan adanya pengaruh pemberian minyak esensial bungan mawar terhadap nyeri dismenore dengan nilai p - value 0,000 hal ini di sebabkan karena aroma terapi mawar dapat menumbuhkan perasaan tenang pada jasmani, pikiran dan rohani. Aromaterapi mawar juga memiliki efek analgenitik lokal dan anti spasmodik. Selain itu, bau yang menyenangkan akan merangsang hipofisis mengeluarkan endorfin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan penghilang rasa sakit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ardela, M dkk (2017), dengan judul Efektifitas Relaksasi Nadas Dalam Dan Relaksasi Aromaterapi Bunga Mawar Terhadap Perubahan Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami Dysmenorrhea Primer Di Kecamatan

Lowokwaru Malang. Penelitian ini menunjukkan hasil uji statistik menggunakan anava tunggal pada ketiga kelompok tidak menunjukkan adanya perbedaan intensitas nyeri sebelum pemberian perlakuan ($p= 0,564$). Tetapi, setelah pemberian perlakuan, terdapat perbedaan intensitas nyeri secara signifikan ($p= 0,000$) antara kelompok kontrol, kelompok 1 dan kelompok 2. Nilai intensitas nyeri paling rendah sebesar 0,9 secara berbeda nyata ditunjukkan oleh kelompok yang medapat perlakuan berupa relaksasi aromaterapi bunga mawar.

Penelitian lainnya yang sejalan yaitu penelitian Meylani dkk, (2018) dengan judul Pengaruh Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Nyeri Tingkat Nyeri Haid Primer Pda Mahasiswa. Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Harga $p < \alpha$ didapatkan harga $p = 0,000$. Oleh karena $p < \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap penurunan tingkat nyeri haid primer pada mahasiswa di Asrama Putri Emaus Surabaya. Negative Ranks dalam penelitian ini didapatkan 32 responden yang berarti terdapat penurunan tingkat nyeri haid pada 32 responden sesudah diberikan aromaterapi mawar dan Ties Rank didapatkan 3 responden yang berarti hanya 3 responden yang memiliki tingkat nyeri haid tetap sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi mawar.

Berdasarkan hal tersebut peneliti berasumsi bahwa dari hasil uji statistik Wilcoxon

nyeri haid sebelum pre test dan post test diperoleh hasil 0,000 ($p\text{-value}=0,05$) dimana didapatkan hasil perbedaan antara sebelum melakukan dan sesudah melakukan terapi mawar pada Mahasiswi Kebidanan ITKES WHS. Maka menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi mawar dalam penurunan intensitas nyeri haid

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, peneliti memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai pengaruh aromaterapi Bunga Mawar terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswi Kebidanan ITKES WHS sebagai berikut:

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa presentase sebelum diberikan aromaterapi bunga mawar yang berjumlah 36 responden, hampir setengah dari responden yang memiliki tingkatan sedang (47%) dan sebagian kecil responden memiliki tingkatan berat (31%), sangat sedikit dari responden memiliki tingkatan ringan (22%) dan tidak seorangpun dari responden memiliki tingkatan tidak ada (0%).

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa presentase sesudah dilakukan sebagian dari responden memiliki tingkatan sedang (31%), dan hampir setengah dari responden memiliki tingkatan ringan (69%), sangat sedikit dari responden memiliki tingkatan berat (0%) dan memiliki tingkatan tidak ada (0%).

Dari hasil penelitian ini diketahui ada pengaruh pemberian aromaterapi Bunga Mawar terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswi

Kebidanan ITKES WHS pada tahun 2021. Hal ini dikarenakan dari hasil penelitian dan hasil pengukuran uji Wilcoxon, menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel adalah sebesar - 5.292 dengan $p\text{ value } 0,00 (\leq 0,05)$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, (2016). Pengaruh Mawar Terhadap Gangguan Pola Tidur (Insomnia) Pada lansia >65 Tahun Di Desa Menunggal Kecamatan Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu. Penelitian. Karang Bintang : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darul Azhar. Batulicin. Kalimantan Selatan.
- Amin, M., & Purnamasari, Y. (2020) Penurunan Skala Nyeri Menggunakan Masase Effluerage, *Journal of Telenursing*, 02 (02), 142-149
- Ardellia, M. (2017). Efektifitas Relaksasi Napas dalam dan Relaksasi Aromaterapi Bunga Mawar terhadap Perubahan Nyeri pada Remaja yang Mengalami Dysmenorea Primer di Kecamatan Lowakwaru Malang. *nursing news*, volume 2, No. 1, 2017: 191-198. Diterima dari <https://repository.usu.co.id> pada 22 Mei (2017).
- Arianti, S. A., & Mentari (2020) Pengaruh Terapi Pijat Dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja

- Putri, Jurnal Artikel Kesehatan, 7 (2), 61-68
- Ashar, S. dkk (2018) Perbandingan Antara Pemberian Aromaterapi Mawar Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Perawatan Tekanan Darah Wanita Lansia Di Puskesmas Tanah Bumbu. *Dinamika Kesehatan*
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia.(2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 8 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Spa. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses tanggal 31 Agustus 2017 dari <http://www.tradkom.depkes.go.id>>up loads.
- Handayani. (2012). Tesis : Dismenore dan Kecemasan Pada Remaja. <http://etd.ugm.ac.id/index.php?mod=download&sub=DownloadFile&act=view&typ=html&file=0150-H-2012.pdf&ftyp=4&id=54753>. Diakses tanggal 15 April 2013.
- Hikmah, N., Amelia, C. R., & Ariani, D. (2018). Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. *Journal of Issues in Midwifery*, 2(2), 34-45
- Kusmiran, E. (2012). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Salemba Medika.
- Manuaba, I. B. G. (2016). Ilmu Kebidanan Penyakit dan Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan. EGC.
- Melani, dkk. (2013). Inhalasi Minyak Esensial Mawar (Rose) Untuk Menurunkan 123 JIKK Volume 16, No 2, Desember 2020 <http://ejournal.stikesmuhgombong.ac.id> Tekanan Darah Pada Penderita Tekanan Darah Tinggi. Diakses pada tanggal 20 April 2020 dari: <http://prosiding.papsi.org/index>
- Ndoen, C. P. Meylani., Djajanti, C., & Kristianingsih, Y. (2017) Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswa, *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8 (2) Desember, 89-96
- Nugroho T, & Utama B.I.(2014) Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika
- Saguni, dkk (2013). Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri Di SMA Kristen Tomohon. *Ejurnal Keperawatan*
- Susanti, R. N. (2018). Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri MTS Muhammadiyah 2 Malang. *Journal Nursing News*, 31-37.

- Nursangadah, S., Rohmayanti., & Hidayah, N. (2021) Penerapan massage effleurage dengan minyak aromaterapi mawar untuk mengatasi dismenore, *Jurnal Borobudur Nursing Review*. 01 (01), 43-52
- Olowokere, A., Oginni, M., Olajubu, A., William, O., Irinoye, O. (2014). Menstrual disorders: The Implications on Health and Academic Activities of Female Undergraduates in a Federal University in Nigeria. *Journal of Nursing Educations and Practice*, 4(5):126-135. Diakses tanggal 21 November 2017 dari <http://www/sciedu.ca/jnep.com>
- Sari, D., Nurdin, A., Defrin. (2015). Hubungan stres dengan kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Artikel Penelitian*, 4(2):567-570. Diakses tanggal 1 Oktober 2017 dari <http://www.jurnal.fk.unand.ac.id>
- Verawaty, S. N. & Liswidyawati, R. (2012), *Merawat Dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Wulandari, A., Hasanah, O., & R, W. (2018). Gambaran Kejadian dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri Di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru. *J Online Mhs FKp*, 2(5), 468.
- Wahyuni, dkk (2020) . Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengsn Aromaterapi Bunga Mawar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*
- Widhati, S., & Utami, S (2019). Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Di Stikes IMC Bintaro Tangerang Selatan 2019. *Jurnal Kesehatan STIKes SMC Bintaro*