

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
DAN AROMATERAPI MELATI TERHADAP  
TINGKAT DISMENORE PADA MAHASISWI  
FISIOTERAPI SEMESTER II DI  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:  
ST. RUKMALA  
201210201067**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2016**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
DAN AROMATERAPI MELATI TERHADAP  
TINGKAT DISMENORE PADA MAHASISWI  
FISIOTERAPI SEMESTER II DI  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:  
ST. RUKMALA  
201210201167**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing

Pada Tanggal:

9 SEPTEMBER 2016

Pembimbing



Ns. Sarwinanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat.

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASAI NAFAS DALAM  
DAN AROMATERAPI MELATI TERHADAP  
TINGKAT DISMENORE PADA MAHASISWI  
FISIOTERAPI SEMESTER II DI  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA<sup>1</sup>**

St. Rukmala<sup>2</sup>, Sarwinanti<sup>3</sup>  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
E-mail: st.rukmala@yahoo.com

**Abstrak:** *Dysmenorrhea* is an excruciating pain caused by menstruation, and due to its excruciating pain it can disrupt the daily activities. Relaxation technique has the effect of self-control when the discomfort or pain, Meanwhile, the jasmine aromatherapy has the effect of regulating the menstrual cycle. Research methods the study used *Quasi Experimental* design using *Non-Equivalent Control Group*. The research samples were 20 people. The samples were taken through purposive sampling technique. The data were collected through the scale pain sheet. The result shows that there is an effect of deep breathing relaxation technique and jasmine aromatherapy. The *Paired T-test* test shows that the significant level  $P < 0.005$  obtained  $P = 0.000$ . There is a significant effect of the *dysmenorrhea* level before and after being given the deep breathing relaxation technique and jasmine aromatherapy. The students who experience *dysmenorrhea* pain can use *non-pharmacological* treatment namely jasmine aromatherapy because it is more effective in reducing the pain of *dysmenorrhea*.

**Keywords** : *dysmenorrhea*, deep breathing relaxation, jasmine aromatherapy

**Abstrak:** Dismenore merupakan rasa sakit akibat menstruasi yang sangat menyiksa karena nyerinya yang luar biasa menyakitkan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Teknik relaksasi nafas dalam mempunyai efek mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, sedangkan aromaterapi melati memiliki efek pengatur siklus menstruasi. Metode penelitian ini menggunakan design penelitian ini menggunakan *Quasi Exsperiment* yaitu *Non-Equivalent Control Group*. Jumlah sampel penelitian sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data diperoleh dari lembar skala nyeri. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi melati. Uji *Paired T-test* menunjukkan bahwa taraf signifikan  $P < 0,005$  diperoleh  $P = 0,000$ . Terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi melati. Mahasiswa yang mengalami nyeri dismenore dapat menggunakan pengobatan *non farmakologis* yaitu aromaterapi melati karena aromaterapi melati lebih efektif dalam menurunkan nyeri dismenore.

**Kata Kunci** : Dismenore, relaksasi nafas dalam, aromaterapi melati

## PENDAHULUAN

Menstruasi adalah proses pembersihan rahim yang mati akibat sel-sel yang tidak adanya pembuahan atau kehamilan. Menstruasi biasanya terjadi pada remaja atau perempuan berumur 12 atau 13 tahun, tetapi ada juga yang mengalaminya lebih awal, yaitu pada usia 8 tahun atau lebih lambat yaitu usia 18 tahun. Menstruasi akan berhenti dengan sendirinya pada saat wanita sudah berusia 40-50 tahun, yang dikenal dengan istilah menopause (Sukarni dan Margareth, 2013).

Angka kejadian dismenore menurut Proverawati (2012) di Indonesia diperkirakan sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Penelitian Sulastri (2006), menyatakan bahwa akibat keluhan dismenore pada remaja putri di Purworejo berdampak pada gangguan aktifitas sehari-hari sehingga menyebabkan absen sekolah < 3 hari. Hasil penelitian (Shopia, dkk. 2013) di SMK Negeri 10 Medan menunjukkan 81,30% remaja mengalami dismenore. Pada tahun 2010, prevalensi dismenore di Manado sebesar 98,5% dengan keluhan 10,1% mengalami mual muntah, 14,1% nyeri kepala, 33,7% gangguan emosi dan 1% pingsan. Sedangkan dismenore di Yogyakarta yang dialami wanita usia reproduksi sebanyak 52% (Anonim, 2008, dalam Agustina, 2015).

Penanganan dismenore masih sangat minim, dalam kehidupan masyarakat permasalahan tentang menstruasi masih dianggap hal yang tabu, padahal menstruasi adalah hal yang normal yang dialami oleh setiap wanita sehingga persepsi ini perlu diluruskan dan ini adalah tanggung jawab tenaga kesehatan. Upaya pencegahan dismenore telah dilakukan oleh sebagian banyak remaja namun tiada hasil yang memuaskan, hal ini dikarenakan kurang

pengetahuan para remaja tentang upaya pencegahan dan penanganan dalam mengatasi dismenore (Wiknjosastro, 2007).

Perlu penanganan yang efektif dan tepat untuk meminimalkan nyeri yang dirasakan oleh sebagian wanita, agar tidak mengganggu kenyamanannya saat beraktivitas. Usaha untuk meminimalkan rasa nyeri haid tersebut bisa diatasi dengan dua macam cara yaitu dengan cara *farmakologis* (obat-obatan) dan dengan cara *non farmakologis* seperti pijat, kompres, mendengarkan musik, olahraga, dan tehnik relaksasi nafas dalam.

Penurunan nyeri oleh tehnik relaksasi nafas dalam disebabkan ketika seseorang melakukan relaksasi nafas dalam untuk mengendalikan nyeri yang dirasakan, maka tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatik secara stimulan, maka ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon kortisol dan adrenal dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stress seseorang sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat klien merasa tenang untuk mengatur ritme pernafasan menjadi teratur. Selain tehnik relaksasi nafas dalam dapat juga di kombinasikan dengan pemberian aromaterapi.

Aromaterapi memiliki berbagai macam salah satunya yaitu aromaterapi melati. Aromaterapi melati atau *jasminum officinalis* berasal dari india, baunya tajam dan *uplifting* sangat berguna dalam menyembuhkan berbagai penyakit yang berkaitan dengan stres. Aromaterapi melati juga memiliki efek pengatur pada siklus menstruasi, dan dapat untuk mengatasi berbagai gangguan tenggorokan (Gaddes & Grosset, 2005).

Hasil penelitian sebelumnya menurut Kusyati, dkk (2012) tentang efektivitas tehnik relaksasi nafas dalam

terhadap tingkat nyeri persalinan kala 1 di wilayah kerja Puskesmas Tlogosari Wetan Semarang tahun 2012. Dari hasil penelitian di Puskesmas Tlogosari Wetan Semarang sebagian besar nyeri sebelum teknik relaksasi rata-rata 6,80, nyeri sesudah teknik relaksasi rata-rata 5,10. Didapatkan hasil dari teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan tingkat nyeri persalinan kala I di wilayah kerja Puskesmas Tlogosari Wetan Semarang.

Menurut Sari Wulan Purnama (2013) pada penelitiannya tentang efektivitas terapi *farmakologis* dan *non-farmakologis* terhadap nyeri haid (dismenore) pada siswi kelas XI di Sma Negeri 1 Pemangkat. Didapatkan hasil bahwa baik terapi *non-farmakologis* dan terapi *farmakologis* memiliki efektivitas dalam mengurangi nyeri haid. Sehingga kompres hangat dan aromaterapi jusminum dapat menjadi alternatif terapi non-obat untuk mengurangi nyeri haid.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi melati terhadap tingkat dismenore pada mahasiswa fisioterapi semester II di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen Semu (*Quasi Exsperiment*) yaitu *Non-Equivalent Control Group*. Perubahan atau pengaruh terhadap variabel lain (Notoatmodjo, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fisioterapi Semester II Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang berjumlah 165 orang. Metode pengambilan sampel yang digunakan dengan *Purposive Sampling* diperoleh sebanyak 20 responden. Alat yang digunakan untuk pengambilan data intensitas nyeri yaitu

menggunakan lembar yang berisi skala penilaian *Numerical rating Scale* (NRS).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebanyak 20 responden. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi melati terhadap tingkat dismenore. Responden yang diamati dalam penelitian ini meliputi usia responden:

**Tabel 1**  
**Karakteristik Responden Mahasiswi Semester II Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta**

Kelompok	Umur	F	%
Nafas Dalam	18	4	40%
	19	5	50%
	20	1	10%
Total		10	100%
Aromaterapi Melati	18	8	80%
	19	2	20%
Total		10	100%

Sumber: Data Primer, 2016

Pada tabel 1 didapatkan hasil, pada kelompok teknik relaksasi nafas dalam diperoleh responden sebanyak 10 orang, dan pada kelompok aromaterapi melati diperoleh sebanyak 10 orang dengan usia 18-20 tahun, pada tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi melati dalam frekuensi umur 18 tahunan 19 tahun yaitu 5 orang atau 50.0 % dan pada kelompok aromaterapi melati frekuensi usia 18 tahun 8 orang atau 80.0 %.

Gambaran Hasil Tingkat Dismenore Sebelum (*Pretest*) dan Setelah (*Posttest*) Pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi melati pada Mahasiswa Fisioterapi Semester II di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat**  
**Dismenore Sebelum dan Sesudah**  
**Perlakuan**

Kelompok	Perlakuan	Kategori	F	%
Nafas Dalam	Pre Test	Nyeri Ringan	1	10%
		Nyeri Sedang	5	50%
		Nyeri Berat	4	4%
		Total	10	100%
Total	Post test	Nyeri Ringan	3	30%
		Nyeri Sedang	6	60%
		Nyeri Berat	1	10%
		Total	10	100%
Aromaterapi Melati	Pre Test	Nyeri Ringan	0	0%
		Nyeri Sedang	7	7%
		Nyeri Berat	3	3%
		Total	10	100%
Total	Post Test	Nyeri Ringan	6	60%
		Nyeri Sedang	4	40%
		Nyeri Berat	0	0%
		Total	10	100%

Sumber: Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat pada kelompok teknik relaksasi nafas dalam sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) teknik relaksasi nafas dalam mayoritas responden dalam kategori tingkat nyeri sedang sebanyak 5 (50%) orang, sedangkan pada kelompok aromaterapi melati sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) aromaterapi melati mayoritas responden dalam kategori nyeri sedang sebanyak 7 (70%) orang. Pada kelompok teknik relaksasi nafas dalam setelah diberikan (*posttest*) teknik relaksasi nafas dalam mayoritas responden dalam kategori nyeri sedang sebanyak 6 (60%) orang, sedangkan pada kelompok aromaterapi melati setelah diberikan (*posttest*) aromaterapi melati mayoritas responden dalam kategori nyeri ringan sebanyak 7 (70%) orang.

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Normalitas Data**  
**Shapiro-Wilk**

Variabel	Statistik	Df	Sig
Pre Nafas Dalam	0,865	10	0,087
Post Nafas Dalam	0,965	10	0,841
Pre Aromaterapi Melati	0,886	10	0,152
Post Aromaterapi Melati	0,859	10	0,074

Sumber: Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa nilai *pretest* relaksasi nafas dalam sig.0,87, nilai *posttest* relaksasi nafas dalam sig.0,841, nilai *pretest* aromaterapi sig.0,154, nilai *posttest* aromaterapi 0,074, nilai dari *pretest* dan *posttest* masing-masing perlakuan didapatkan p value >0,05, sehingga data terdistribusi normal. Untuk menguji hipotesis menggunakan uji *Paired T-test* dan *Independent T-test*. Hasil Uji statistik *Paired T-Test*.

**Tabel 4**  
**Pengaruh Sebelum dan Setelah**  
**Diberikan Teknik Relaksasi Nafas**  
**Dalam**

Perlakuan	N	Mean ± SD	Sig.(2 tailed)
Pre Test Nafas Dalam	10	1,300 ± 0,675	0,000
Post test Nafas Dalam			

Sumber: Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 4 tersebut di atas nilai *pretest* dan *posttest* dengan taraf signifikansi  $p < 0.05$ . Nilai  $p = 0.000$ , yang berarti nilai  $p < 0.05$  ( $0.000 < 0.05$ ). Nilai  $p < 0.05$  sehingga dapat dinyatakan terdapat perubahan yang signifikan tingkat dismenore dengan pemberian teknik relaksasi nafas dalam karena nilai P lebih kecil dari 0.05 hasil tersebut

dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam, artinya ada penurunan tingkat dismenore yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam.

**Tabel 5**  
**Pengaruh Sebelum dan Setelah Diberikan Aromaterapi Melati**

Perlakuan	N	Mean ± SD	Sig.(2 tailed)
<i>Pre test</i> Aromaterapi Melati	10	2,900 ± 0,738	0,000
<i>Post test</i> Aromaterapi Melati			

Sumber: Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 5 tersebut di atas nilai *pretest* dan *posttest* dengan taraf signifikansi  $p < 0.05$ . Nilai  $p = 0.000$ , yang berarti nilai  $p < 0.05$  ( $0.000 < 0.05$ ). Nilai  $p < 0.05$  sehingga dapat dinyatakan terdapat perubahan yang signifikan tingkat dismenore dengan pemberian aromaterapi melati karena nilai P lebih kecil dari 0.05.

**Tabel 6**  
**Hasil Uji Independent Sample t-test Perbedaan Tingkat Dismenore Selisih Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Aromaterapi Melati**

Kelompok	N	Mean	Sig.(2-tailed)
Nafas Dalam	10	1,40	0,000
Aromaterapi	10	2,90	0,000

Sumber: Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa tidak ada perbedaan teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi melati pada tingkat dismenore, yang ditunjukkan nilai  $p < 0.05$  ( $p = 0.000$ ). Berdasarkan hasil analisis dengan *sample Independent t-test* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara

pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi melati pada tingkat dismenore. Untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi melati dalam menurunkan tingkat dismenore responden dapat dilihat dari adanya penurunan rata-rata pada saat sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan.

Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas penderita dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul (Judha, dkk, 2015). Pada dasarnya banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan pada pertama kali mengalami menstruasi, salah satunya yaitu dismenore, tingkat ketidaknyamanan dismenore jauh lebih tinggi, dengan nyeri yang sering kali dirasakan dipunggung bawah menjalar kebawah hingga kebagian atas tungkai. (Andrew, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian, dilihat dari tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa responden yang diberikan teknik relaksasi nafas dalam sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) mayoritas responden dalam kategori nyeri sedang sebanyak 5 orang (50%), sedangkan sesudah (*posttest*) diberikan teknik relaksasi nafas dalam mayoritas responden dalam kategori nyeri sedang 6 (60%) orang. Hasil penelitian dengan menggunakan uji *Paired T-test* diketahui nilai *Pretest* dan *Posttest* dengan taraf signifikansi  $p < 0.05$ . nilai  $p = 0.000$ , yang berarti nilai  $p < 0.05$  ( $0.000 < 0.05$ ). nilai  $p < 0.05$  hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam, artinya ada penurunan tingkat dismenore yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam.

Menurut Huges dkk (2005) teknik relaksasi melalui olah nafas merupakan salah satu keadaan yang mampu

merangsang tubuh untuk membentuk sistem penekan nyeri yang akhirnya menyebabkan penurunan nyeri, disamping itu juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keseimbangan tubuh dan pikiran, karena olah nafas dianggap membuat tubuh menjadi rileks sehingga berdampak pada keseimbangan tubuh dan pengontrolan tekanan darah.

Penurunan nyeri dismenore yang dialami responden disebabkan karena teknik relaksasi nafas dalam ini dapat mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktivitas simpatik dalam saraf otonom. Relaksasi ini melibatkan otot dan respirasi sehingga penurunan oleh teknik relaksasi terletak pada sistem saraf otonom yang merupakan bagian dari sistem saraf perifer yang mempertahankan *homeostatic* lingkungan internal individu (Trullyen 2013).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2013) yang berjudul Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Upaya Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorhea) Pada Siswi Mts. Ibtidaul Falah Samirejo Dawe Kudus Tahun 2013, dengan menggunakan uji *Wilcoxon* yang diketahui nilai signifikan  $p=0.000 < \alpha 0.05$  artinya ada perbedaan yang bermakna antara nyeri dismenoresebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam dan ada pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri dismenore.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menggambarkan skala nyeri pada mahasiswi yang mengalami nyeri dismenore sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) mayoritas responden dalam kategori nyeri sedang sebanyak 7 (70%) orang, sedangkan setelah (*posttest*) diberikan aromaterapi melati mayoritas responden dalam kategori nyeri ringan sebanyak 6 (60%) orang. Hasil

pengolahan data dengan menggunakan uji *paired t-test* diketahui nilai *pretest* dan *posttest* dengan taraf signifikansi  $p < 0.05$ . Nilai  $p=0.000$ , yang berarti nilai  $p < 0.05$  ( $0.000 < 0.05$ ). Nilai  $p < 0,05$  hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi melati terhadap tingkat dismenore, artinya ada perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi melati untuk menurunkan nyeri dismenore.

Aromaterapi bisa digunakan dengan cara inhalasi, terapi inhalasi sangat berguna untuk mengatasi dan meringankan keadaan-keadaan yang berhubungan dengan kondisi tubuh seseorang. Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa penurunan tingkat nyeri setelah diberikan pemberian aromaterapi melati mengalami penurunan yang mulanya dari nyeri berat menjadi nyeri ringan. Aromaterapi dengan menggunakan cara inhalasi untuk menyalurkan khasiat zat-zat yang dihasilkan oleh minyak esensial secara langsung, dengan mengalirkan uap minyak esensial secara langsung atau melalui alat bantu aromaterapi seperti tungku dan lilin.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Sari Wulan Purnama (2013) pada penelitiannya tentang efektivitas terapi *farmakologis* dan *non-farmakologis* (kompres hangat dan aromaterapi jusminum) terhadap nyeri haid (dismenore) pada siswi kelas XI di Sma Negeri 1 Pemangkat, dengan menggunakan uji *Paired t-test* yang diketahui nilai signifikan  $p=0.000 < \alpha 0.05$ , dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi *non farmakologis* dan terapi *farmakologis*.

Berdasarkan tabel 6 sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) mayoritas responden dalam kategori nyeri sedang sebanyak 5 orang (50%). sedangkan sesudah (*posttest*) diberikan tenik

relaksasi nafas dalam mayoritas responden dalam kategori nyeri sedang 6 (60%) orang. Pada kelompok aromaterapi melati sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) mayoritas responden dalam kategori nyeri sedang sebanyak 7 (70%) orang, sedangkan setelah (*posttest*) diberikan aromaterapi melati mayoritas responden dalam kategori nyeri ringan sebanyak 6 (60%) orang. Hasil penelitian uji *Independent T-test* sebelum dan sesudah perlakuan dari kelompok teknik relaksasi nafas dalam dan kelompok aromaterapi melati hasil *sig.(2-tailed)* dapat disimpulkan nilai  $p < 0.05$  bahwa ada perbedaan sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi melati pada masing-masing kelompok di Semester II Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 6 rata-rata kelompok teknik relaksasi nafas dalam adalah 1,40, pada kelompok aromaterapi melati 2,90, maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi melati lebih efektif untuk menurunkan tingkat dismenore, karena nilai rata-rata aromaterapi melati lebih besar dari teknik relaksasi nafas dalam.

Menurut Smeltzer dan Bare (2002) bahwa teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dilakukan dengan cara melakukan nafas dalam. Selain dapat mengurangi intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Pada saat kondisi rileks tubuh akan menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stres. Karena hormon seks ekstrogen dan progesteron serta hormon stres adrenalin diproduksi dari blok kimiawi yang sama. Ketika kita mengurangi stres maka akan mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme dengan merelaksasikan otot-

otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Tujuan nafas dalam untuk mencapai ventilasi yang lebih kontrol dan efisien serta untuk mengurangi kerja bernafas, meningkatkan relaksasi otot, dan menghilangkan ansietas.

Aromaterapi dapat diberikan melalui proses inhalasi, karena sensor indera penciuman pada manusia memiliki tingkat kepekaan lebih tajam dan sensitif sehingga zat esensial dari uap halus dapat mempengaruhi kondisi psikis seseorang. Minyak atsiri melalui hidung merupakan rute yang jauh lebih cepat dibandingkan cara lain, karena dengan metode penghirupan dari penguapan minyak atsiri, aroma yang ditangkap oleh reseptor dari hidung kemudian memberikan informasi lebih jauh ke area otak yang mengontrol emosi dan memori maupun memberikan informasi juga ke hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal (Shinobi, 2008). Aromaterapi melati memiliki efek pengatur pada siklus menstruasi, dan dapat untuk mengatasi berbagai gangguan tenggorokan (Gaddes & Grosset, 2005). Menurut Kataren (1985, dalam Sani, Rahchmawati, dan Mahfud, 2012) mengatakan bahwa komponen minyak melati yang dominan adalah benzil asetat (65%), linalool (15,5%), linalool asetat (7,5%), benzil alcohol (6,0%), jasmine (3,0%), indole (2,5%), dan metil anthramilate (0,05%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Gunardi (2015) dengan judul "Pengaruh Terapi Lavender Terhadap Penurunan Skala Nyeri dismenore pada Mahasiswi STIKIM Jakarta. Pada penelitian ini terapi lavender efektif menurunkan tingkat nyeri dismenore dengan nilai  $p$  value=0,000.

Ernawati (2010) yang berjudul "Terapi teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang". Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group*, design tanpa kelompok pembanding atau kontrol. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aromaterapi melati lebih efektif untuk menurunkan tingkat dismenore dibandingkan dengan teknik relaksasi nafas dalam, dengan nilai rata-rata aromaterapi melati lebih besar (2,90), sedangkan teknik relaksasi nafas dalam (1,40).

### Saran

Bagi mahasiswi disarankan untuk menggunakan teknik relaksasi nafas dalam, aromaterapi melati untuk mengurangi nyeri dismenore dan untuk lebih mengutamakan teknik aromaterapi melati dengan metode inhalasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, L. (2015). *Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa Keperawatan Semester 5 STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Andrew, G. (2009). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Azizah, N. (2013). Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Upaya Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorrhea) Pada Siswi Mts. Ibtidaul Falah Samirejo Dawe Kudus Tahun 2013. *Jurnal Fakultas Kesehatan*. Vol 5 No 1
- STIKES Muhammadiyah Kudus. Dalam <http://e-journal.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/karakter/article/view/149>. Diakses tanggal 19 November 2015.
- Geddes & Grosset. (2005). *Terapi-terapi alternative*. Yogyakarta: Lotus.
- Huges WT, Armstrong D, Bodey GP, Brown AE, Edwards JE, Feld R, dkk. (2005). *Guidelines for the use of antimicrobial agen in neutropenic patient with unexplained fever*. Infectious diseases Society of America. Clin Infect Dis.
- Judha, M., Sudarti. Afroh, F. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Huges WT, Armstrong D, Bodey GP, Brown AE, Edwards JE, Feld R, dkk. (2005). *Guidelines for the use of antimicrobial agen in neutropenic patient with unexplained fever*. Infectious diseases Society of America. Clin Infect Dis.
- Kusyati. E., Astuti., & Pratiwi. (2012). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Tlogosari Wetan Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan. Stikes Karya Husada Semarang*. Dalam <http://stikesyahoedsmsg.ac.id/jurnal/>. Diakses tanggal 5 November 2015.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurchasanah. (2009). *Ensiklopedi Kesehatan Wanita*. Jogjakarta: Famili.

- Proverawati, A. (2012). *Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sari, W. P. (2013). Efektivitas Terapi Farmakologis dan Non Farmakologis Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) pada Siswa XI di SMA Negeri 1 Pemangkat. *Jurnal Fakultas Kedokteran. Universitas Tanjungpura Pontianak*. Dalam <http://e-jurnal.com/2015/12/efektivitas-terapi-farmakologis-dan.html>. Diakses tanggal 5 November 2015.
- Sukarni, I., & Margareth Z.H. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sulastri. (2006). *Perilaku Pencarian Pengobatan Keluhan Dysmenorhea pada Remaja di Kabupaten Purworejo Propinsi Jawa Tengah*. Tesis. Universitas Gajah Mada: Yogyakarta.
- Shinobi. (2008), *Pijat Aromaterapi*. Dalam [http://id.88db.com/id/Discussion\\_reply.page/Health\\_Medical/?DiscID=1309](http://id.88db.com/id/Discussion_reply.page/Health_Medical/?DiscID=1309). Diakses tanggal 12 November 2015.
- Shopia, F. Muda, S. Jemadi. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatera Utara. Medan* Dalam <http://jurnal.usu.ac.id/index.php/gkre/article/view/4060>. Diakses tanggal 15 November 2015.
- Smeltzer, S. C. & Bare, B. G (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Trullyen, V. L. (2013). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intesitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Ceasaria*.
- Wiknjosastro, H. (2007). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: YBPSP.