

LAPORAN PENELITIAN



Perbandingan Efektivitas *Fragans Houtt* dengan *Patchouli oil* terhadap penurunan intensitas
Dismenorea pada Remaja di Kota Banda Aceh

TIM PENGUSUL

Risna Fazlaini, SST., M.Keb (1329018501)

Frisca Fazira S.Tr.Keb., M.Keb (1308089701)

Fitria, SST., M.K.M., M.Keb (1320058801)

RINGKASAN

PRAKATA

DAFTAR ISI

RINGKASAN

PRAKATA

DAFTAR ISI.....

BAB 1. PENDAHULUAN

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA.....

BAB 3. METODE PENELITIAN.....

BAB 4. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

BAB 5. KENDALA YANG DIHADAPI

BAB 6. SIMPULAN DAN SARAN

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu periode pematangan organ reproduksi manusia yang lebih dikenal dengan masa pubertas. Pada remaja putri, masa pubertas ditandai dengan adanya pertumbuhan payudara, tumbuh rambut di kemaluan dan ketiak, perubahan psikis, serta menstruasi. Menstruasi atau haid merupakan perdarahan secara periodik dan siklik dari Rahim yang disertai pengeluaran (deskuamasi) endometrium yang tidak dibuahi oleh sperma. Gangguan menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri antara lain nyeri haid atau dismenorea. Dismenorea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama periode haid. Dismenore terdiri dari dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Sebanyak 90% remaja perempuan di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari perempuan mengalami dismenorea primer. Dismenorea primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenorea sekunder merupakan nyeri haid yang didasari kondisi patologis. Menurut WHO, rata-rata insidensi terjadinya nyeri haid pada remaja antara 16,8-81%. Di Indonesia prevalensi dismenorea didapatkan sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer. Penderita dismenorea di Aceh yang datang ke bagian pelayanan kebidanan sebesar 1,07% sampai 1,31%. Penanganan dismenorea selama ini lebih banyak dilakukan dengan pemberian terapi farmakologik, seperti pemberian analgesic. Pemberian obat analgetic dapat menimbulkan efek samping ketergantungan dan gejala putus obat. Selain dengan terapi farmakologik, penanganan dismenorea juga dapat dilakukan dengan intervensi nonfarmakologik, salah satu caranya adalah dengan memberikan *masase Effleurage* dengan menggunakan *Minyak Pala oil* dan *Patchouli oil*.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik tertarik mengkaji tentang “Perbandingan Efektivitas *Fragans Houtt* dengan *Patchouli oil* terhadap penurunan intensitas Dismenorea pada Remaja di Kota Banda Aceh”, penelitian ini dilakukan khususnya pada mahasiswa kebidanan Universitas Bina Bangsa Getsempena yang mengalami dismenorea.

1.3.Tujuan

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan efektivitas *Minyak Pala oil* dengan *Patchouli oil* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja di Kota Banda Aceh.

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Dismenorea

Dismenorea adalah nyeri menstruasi yang sering dirasakan remaja putri. Dismenorea terjadi karena adanya kontraksi uterus yang menyebabkan aliran darah ke rahim terganggu sehingga menimbulkan rasa nyeri atau kram hebat pada bagian bawah perut. Dismenorea terjadi pada saat perempuan mengalami siklus menstruasi, nyeri yang dapat terjadi pada saat sebelum, selama, hingga berakhirnya masa menstruasi dan terus mengakibatkan remaja tidak ada beraktivitas.

Dismenorea adalah nyeri pada saat menstruasi yang disebabkan karena otot uterus yang mengalami ketegangan disertai peningkatan hormon prolaktin yang membuat kontraksi uterus meningkat dan hormone prostaglandin yang tinggi sehingga menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah, dismenorea sangat mengganggu remaja karena tidak sedikit remaja meninggalkan pekerjaannya. Maka dari itu perlu penanganan yang serius untuk mengurangi nyeri yang dirasakan. Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Dalam penanganan nyeri dismenore primer selain pemberian obat analgesik juga dapat dilakukan dengan berbagai cara meliputi *Transcutaneous Electrical Nerves Stimulation (TENS)*, akupuntur kompres hangat dan kompres dingin, masase, teknik nafas dalam dan imajinasi terbimbing. salah satunya adalah masase. Salah satu teknik yang mudah dan aman digunakan untuk mengurangi dismenorea adalah *effleurage massage* (pijaturut).

Massage (masase) atau pijat termasuk stimulasi kutaneus, yaitu stimulasi pada kulit yang dilakukan untuk menghilangkan nyeri. Cara ini dapat melepaskan endorphin sehingga memblokir transmisi stimulus nyeri (Harry, 2008). *Effleurage* (urut) adalah tehnik masase yang lazim digunakan. Masase ini dilakukan secara pelan, berirama dan terkendali dengan menggunakan kedua tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. *Effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Effleurage* merupakan tehnik masase pada punggung yang aman, mudah, tidak perlu banyak alat, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan bisa dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Phyllis Woo & McEaney, 2010). Selain manfaat diatas, Jennifer Goldsworthy (2012) pendiri sekaligus pemilik klinik kesehatan holistik Shen Mind Body di Amsterdam, mengatakan ada beberapa manfaat pijat

urut pada punggung untuk kesehatan seperti dikutip dari Female First antara lain mengurangi rasa sakit, mengoptimalkan fungsi tubuh, mengurangi kram pada otot dan mengoptimalkan sistem pernafasan.

Penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan pijat menggunakan minyak nilam dan minyak pala.

BAB 3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain *single-blind randomize controlled trial (RCT)*. Pertama dilakukan proses pengambilan sampel secara acak dan yang kedua proses pengalokasian sampel secara random (*random allocation*). Dalam penelitian ini terdapat beberapa peran yang terlibat untuk membantu berjalannya proses penelitian dan terselenggaranya proses blinding. Beberapa pihak tersebut adalah responden, data analis, peneliti yang berperan sebagai Collector, Coder, Assistant a dan Assistant B. proses blinding dalam penelitian ini dapat dilakukan mengingat kedua intervensi yang digunakan memiliki konsistensi yang sama yaitu minyak pala (*Minyak Pala*) dan minyak nilam (*patchouli oil*). Responden akan diinstruksikan untuk tidak mendiskusikan intervensi yang diterima dengan pihak terkait, seperti pengumpul data dan asisten peneliti. Dengan menerapkan desain penelitian yang kuat dan memastikan proses yang membutuhkan. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan hasil yang andal dan tidak memihak yang memberikan kontribusi pada pengetahuan ilmiah yang ada.

BAB 4. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan analisis statistik independent t-test dan paired t-test. Sebelum dilakukan uji ini, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas data. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Shapiro wilk. Kriteria distribusi data dikatakan normal jika p-value > 0,05. Hasil uji normalitas data pada penelitian ini p-value > 0,05. Dengan ini dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 1. Tingkat Dismenore pada Kelompok Minyak Nilam dan Kelompok minyak Pala

Tingkat nyeri Haid	Kelompok minyak Nilam	Kelompok minyak pala	p-value*
	Mean±SD	Mean±SD	
Sebelum	71,40 ± 13,25	69,60 ± 17,17	0,732
Sesudah	78,60 ± 11,84	87,40 ± 10,07	0,016

* Uji *independent t-test*

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil uji independent t-test menunjukkan tidak ada perbedaan rata-rata tingkat dismenore antara kelompok minyak nilam dan kelompok minyak pala sebelum diberikan massage efflurage dengan nilai p-value sebesar 0,732. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat dismenore pada kelompok metode minyak nilam dan kelompok minyak pala sebelum diberikan massage efflurage adalah sama dan terdapat perbedaan rata-rata tingkat dismenore setelah diberikan massage efflurage antara kelompok minyak nilam dengan kelompok minyak pala dengan nilai p-value sebesar 0,016. Hal ini menunjukkan bahwa pijat efflurage dengan menggunakan minyak nilam dan minyak pala sama-sama dapat menurunkan intensitas dismenore pada remaja.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa minyak atsiri, seperti minyak nilam dan minyak pala, memiliki sifat analgesik yang efektif dalam mengurangi nyeri. Menurut Rahmawati dkk. (2020), senyawa aktif dalam minyak nilam, seperti patchouli alkohol, dapat menghambat pelepasan prostaglandin yang berperan dalam menurunkan intensitas nyeri haid. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nugroho dkk. (2019) mengungkapkan bahwa kandungan miristisin dan eugenol pada minyak pala dapat meningkatkan relaksasi otot dan melancarkan peredaran darah, sehingga dapat meredakan nyeri akibat kontraksi rahim. Perbedaan yang signifikan setelah intervensi menunjukkan bahwa meskipun kedua minyak tersebut efektif, efektivitas minyak nilam dan minyak pala dapat bervariasi tergantung pada respons individu. Minyak nilam memiliki keunggulan dalam mengurangi nyeri inflamasi dengan cepat, sedangkan minyak pala cenderung memberikan relaksasi yang lebih bertahap namun tahan lama. Penelitian oleh Wijayanti dkk. (2021) juga menyoroti bahwa minyak nilam bekerja lebih efektif pada kasus nyeri akut daripada minyak pala. Hasil ini mendukung penelitian Wong dkk. (2018), yang menemukan bahwa terapi pijat dengan minyak esensial, termasuk pijat effleurage, dapat memberikan efek analgesik yang signifikan. Pijat effleurage diketahui dapat meningkatkan aliran darah dan relaksasi otot, yang membantu meredakan dismenore. Selain itu, penelitian oleh Chou dkk. (2020) menunjukkan bahwa teknik pijatan yang lembut dapat mengurangi kontraksi rahim yang berlebihan, sehingga mengurangi nyeri ketikaaa haid.

Tabel 2: Perbedaan Tingkat Dismenore Sebelum dan Sesudah Pijat Efflurage pada Kelompok Minyak Nilam dan Minyak Pala.

Tingkat Nyeri	Sebelum	Sesudah	Difference Mean	p- Value*
	Mean±SD	Mean±SD		
Minyak Nilam	71,40 ± 13,25	78,60 ± 11,84	7,2	0,001
Minyak Pala	69,60 ± 17,17	87,40 ± 10,07	17,8	0,000

* Uji *paired t-test*

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil uji paired t-test terdapat perbedaan rerata tingkat dismenore sebelum dan sesudah dilakukan pijat efflurage pada masing-masing kelompok, dimana perbedaan rerata pada kelompok minyak nilam sebesar 7,2 dengan p-value = 0,001 dan pada kelompok minyak pala rerata sebesar 17,8 dengan p-value = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa pijat efflurage menggunakan minyak nilam dan minyak pala sama-sama dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja (p-value < 0,05). Namun, penurunan intensitas nyeri pada kelompok yang diberikan pijat efflurage menggunakan minyak pala lebih tinggi 10,6 poin dibandingkan dengan yang diberikan minyak nilam.

Minyak nilam mengandung senyawa aktif seperti patchouli alcohol yang diketahui memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik. Penelitian Rahmawati dkk. (2020) menyebutkan bahwa minyak nilam dapat menghambat pelepasan prostaglandin yang merupakan mediator nyeri pada dismenore. Meskipun efektif, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penurunan nyeri pada kelompok minyak nilam lebih rendah dibandingkan dengan minyak pala. Minyak pala mengandung senyawa myristicin dan eugenol yang memiliki efek relaksasi otot dan melancarkan peredaran darah. Menurut Nugroho dkk. (2019), kandungan ini membantu meringankan kontraksi rahim yang menjadi penyebab utama nyeri pada dismenore. Efek relaksasi yang lebih kuat dari minyak pala dapat menjelaskan penurunan nyeri yang lebih besar dibandingkan dengan minyak nilam.

Perbedaan yang signifikan dalam pengurangan intensitas nyeri antara kedua kelompok dapat disebabkan oleh mekanisme kerja yang berbeda dari bahan aktif dalam setiap minyak. Minyak pala, dengan sifat relaksasi otot yang lebih dominan, memberikan penurunan intensitas nyeri yang lebih tinggi. Penelitian Wijayanti dkk. (2021) juga menunjukkan bahwa minyak pala lebih efektif dalam menurunkan nyeri akibat spasme otot dibandingkan dengan minyak nilam. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wong dkk. (2018) yang menemukan bahwa terapi pijat dengan minyak esensial efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid. Selain itu, penelitian Chou dkk. (2020) menyoroti pentingnya teknik pijat efflurage dalam meningkatkan aliran darah ke daerah panggul dan mengurangi kontraksi rahim, sehingga membantu meredakan nyeri dismenore. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Nugroho dkk. (2019), yang menyatakan bahwa minyak Pala memberikan efek analgesik dan relaksasi yang lebih signifikan dibandingkan dengan minyak lainnya, termasuk minyak nilam.

BAB 5. KENDALA YANG DIHADAPI

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam ukuran sampel dan durasi pengamatan efek intervensi. Penelitian lebih lanjut dengan populasi yang lebih besar dan periode pengamatan yang lebih lama diperlukan untuk mengeksplorasi efektivitas jangka panjang dari terapi ini. Selain itu, faktor-faktor lain seperti tingkat aktivitas fisik, pola makan, dan kondisi emosional responden perlu dipertimbangkan.

Tabel 5. Capaian Luaran Penelitian

No	Jenis Luaran	Status	Keterangan
1	HaKI	Wajib	Telah terbit sertifikat
2	Jurnal Sinta 3	Wajib	Terbit
3	Buku	Wajib	Sudah terbit

BAB 6. SIMPULAN DAN SARAN

minyak nilam maupun minyak *Myristica Fragans Houtt* efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja melalui teknik pijat effleurage. Namun, minyak *Myristica Fragans Houtt* menunjukkan penurunan intensitas nyeri yang lebih besar daripada minyak nilam. Hasil ini memberikan bukti bahwa minyak *Myristica Fragans Houtt* dapat menjadi pilihan utama dalam terapi non farmakologi untuk mengatasi dismenore primer.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiah T, Hikmanti A, Hanum F, Adriani N. Implementasi Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi Pada Remaja. Halaman [Internet]. 2025;4(2). Available from:<http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/>
- Al Mansur FA, Djajadisastra J, Hanani E. Formulasi dan Uji Manfaat Krim Minyak Jahe Merah dan Minyak Cengkeh terhadap Nyeri Haid. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 2017 Nov 11;20(3):139–47. Available from:<https://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/340>
- Andriani F, Wulandari P. Gambaran Massage Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Dimenore pada Remaja Putri. *Journal of Language and Health* [Internet]. 2024 Aug 2; Available from:<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>
- Batubara I, Suparto IH. Minyak Atsiri: Produksi dan Aplikasinya untuk Kesehatan-1. Available from: <https://doi.org/10.15294/v0i0.20>
- Berlianie Poetri, Friesca S, Yatsi Madani, Afrioza Yatsi Madani Rina Puspitasari Dosen Universitas Yatsi Madani S. Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis terhadap Nyeri Haid Primer pada Remaja di Desa Pasir Gadung Tangerang. *Jurnal Sains dan Kesehatan (JUSIKA)*. 2022;6(2). Available from:<https://ejournal.unimman.ac.id/index.php/jusika/article/view/153>.
- Cimino C, Maurel OM, Musumeci T, Bonaccorso A, Drago F, Souto EMB, et al. Essential oils: Pharmaceutical applications and encapsulation strategies into lipid-based delivery systems. Vol. 13, *Pharmaceutics*. MDPIAG; 2021. p. 1–35.
- Fatmawati NA, Yuliza E, Gunardi S. Pengaruh Kombinasi Massage Effleurage Dengan Jamu Temulawak Madu Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Ciranjang Cianjur Jawa Barat Tahun 2025. *Jurnal Intelek Insan Cendikia* [Internet]. 2025 Apr 4; Available from: <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>
- Humas BRIN. Badan Riset dan Inovasi Nasional. 2024. Indonesia Miliki 280.000 Hatra dari 1.086 Etnis untuk Atasi Dismenore.
- Khotimah H, Subagio U. Aplikasi Fitofarmaka Akupresur Menggunakan Aromaterapi Essential Oil Lemon untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja. *Faletahan Health Journal* [Internet]. 2021;8(3):187–93. Available from: www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ Negara NWWP, Stang, Ansariad,
- Salamah AU, Seweng A, Nur R, et al. Effect of varash oil to decrease menstrual pain in primary dysmenorrhea of senior high school student at Palu City. *Gac Sanit*. 2021 Jan 1;35:S145–7. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.06.010>