

EFEKTIFITAS PIJAT ENDORPHIN DAN PIJAT COUNTER PRESSURE DENGAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 9 KOTA LANGSA

Isnaini Putri^{1*}, Henniwati²

¹⁻²Poltekkes Kemenkes Aceh

Email Korespondensi: isnaini74putri@gmail.com

Disubmit: 28 September 2022 Diterima: 17 November 2022 Diterbitkan: 01 Januari 2023
DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7944>

ABSTRACT

Adolescent health is still a problem that needs attention. One of them is reproductive health problems related to menarche. Menarche is the first time to get menstruation, discomfort that often occurs during menstruation is cramps or menstrual pain. Pain management can be done by a health worker using non-pharmacological methods, one of which is by giving massage and aromatherapy. To see the effectiveness of endorphin massage and counter pressure massage with lavender aromatherapy on the intensity of menstrual pain in adolescent girls at SMP Negeri 9 Langsa City. The design used in this study was a quasi-experimental, non-equivalent control group design consisting of 2 groups and 15 respondents in each group and given different interventions. Group 1 was given endorphin massage treatment plus lavender aromatherapy and group 2 was given counter pressure massage treatment. plus lavender aromatherapy. The intervention was given for 3 days in adolescents with menstrual pain. Menstrual pain was measured before and after the intervention using the Mankoski Numerical Pain Identity Scale and Numerical Rating Scale (NRS) questionnaires. The test used in the bivariate analysis with the Wicoxon test statistic test. The results of the study on the average menstrual pain for the endorphin massage group and counter pressure massage plus lavender aromatherapy were 8.00, statistical results obtained 0.000 which means that endorphin massage plus lavender aromatherapy and counter pressure massage plus lavender aromatherapy have an effect on menstrual pain in adolescent girls. Endorphin massage plus lavender aromatherapy and counter pressure massage plus lavender aromatherapy have an effect on menstrual pain in adolescent girls.

Keywords: *Endorphin Massage, Counter pressure Massage, Lavender Aromatherapy, Menstrual Pain*

ABSTRAK

Kesehatan remaja saat ini masih menjadi masalah yang perlu perhatian. Salah satunya adalah masalah kesehatan reproduksi yang menyangkut menarche. Menarche merupakan pertama kali mendapatkan haid, ketidaknyamanan yang sering terjadi pada saat haid adalah kram atau nyeri haid. Manajemen nyeri dapat dilakukan oleh seorang tenaga kesehatan dengan menggunakan metode non farmakologi, salah satunya dengan pemberian massase dan aromaterapi.

Untuk melihat Efektifitas Pijat Endorfin Dan Pijat Counter Pressure Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 9 Kota Langsa. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi eksperimen, non equavalen control group design* yang terdiri dari 2 kelompok dan masing-masing kelompok berjumlah 15 responden dan diberikan intervensi yang berbeda kelompok 1 diberikan perlakuan pijat endorfin ditambah aromaterapi lavender serta kelompok 2 diberikan perlakuan pijat counter pressure ditambah aromaterapi lavender. Intervensi diberikan selama 3 hari pada remaja dengan nyeri haid. Nyeri haid diukur sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan kuesioner Skala Identitas Nyeri Numerik Mankoski dan *Numerical Rating Scale (NRS)*. Uji yang digunakan pada analisis bivariat dengan uji statistik *Wicoxon test*. Hasil penelitian rerata nyeri haid untuk kelompok pijat endorfin dan pijat counter pressure ditambah aromaterapi lavender sebesar 8,00, hasil statistic didapat 0,000 yang berarti bahwa pijat endorfin ditambah aromaterapi lavender dan pijat counter pressure ditambah aromaterapi lavender berpengaruh terhadap nyeri haid pada remaja putri. Pijat endorfin ditambah aromaterapi lavender dan pijat counter pressure ditambah aromaterapi lavender berpengaruh terhadap nyeri haid pada remaja putri.

Kata Kunci: Pijat Endorfin, Pijat Counter pressure, Aromaterapi lavender, Nyeri Haid

PENDAHULUAN

Kesehatan remaja saat ini masih menjadi masalah yang perlu perhatian. Akan tetapi masalah kesehatan remaja tidak hanya masalah seksual saja namun juga menyangkut segala aspek tentang reproduksinya, terutama untuk remaja putri diantaranya adalah masalah perkembangan seks sekunder yang meliputi suara lembut, payudara membesar, pembesaran daerah pinggul dan *menarche* (Hrp et al., 2022). *Menarche* atau terjadinya menstruasi yang pertama kali dialami oleh seseorang wanita biasanya terdapat kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang berhubungan dengan menstruasi yang disebut dengan dismenorea (KOBESI & Windayanti, 2022). Kebanyakan wanita mengalami tingkat nyeri yang bervariasi atau berbeda, untuk beberapa wanita hal itu muncul

dalam bentuk rasa ketidaknyamanan dan untuk sebagian wanita lainnya merasakan rasa sakit yang dapat menghentikan kegiatan sehari-hari (Septiani & Dewi, 2021).

Menarche pada usia lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi (Nurwana, Yusuf Sabilu, 2017).

Aromaterapi merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid. Aromaterapi adalah tindakan terapeutik dengan menggunakan essential oil yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologis menjadi lebih baik (Safajou et al., 2020). Aromaterapi memberikan efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, serta membantu mengurangi nyeri haid. Setiap

minyak essensial memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, merangsang adrenal dan efek *relaxing*. Ketika minyak essensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak (Buckle, 2015).

Minyak esensial yang dapat menurunkan nyeri adalah jenis lavender, rose, jasmine dan papermint. Salah satu aromaterapi yang sering digunakan dalam keperawatan yaitu lavender, karna kandungan di dalamnya seperti antidepresan juga antibiotika diyakini dapat mengurangi kecemasan dan menurunkan sensasi nyeri (Pustikawaty, 2016).

Aplikasi aromaterapi lavender yang diberikan dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan estradiol yang memicu penurunan ansietas. Aroma lavender juga dapat memodulasi aktivitas *cyclic adenosine monophosphate* (cAMP) yang memberikan efek sedasi. Aroma lavender yang dihirup kemudian ditangkap oleh syaraf olfaktorius akan diteruskan ke system saraf pusat dan system limbic yaitu fungsi autonomi akan emosi (Hidayati, 2019).

Selain aromaterapi terapi non farmakologi lain yang dapat menurunkan nyeri haid yaitu massage. Massage adalah pijat yang diberikan untuk menekan nyeri yang dirasakan. Ada beberapa pijat yang dapat diberikan yaitu pijat endorphin dan pijat counter pressure (Henniwati & Dewita, 2021). Pijat endorphin merupakan sentuhan ringan yang bertujuan untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman

melalui sentuhan kulit (Ramadhani, 2019).

Massage counter pressure merupakan pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan. Tekanan dapat diberikan dalam gerakan lurus atau melingkar kecil. Tehnik ini efektif menghilangkan rasa sakit punggung akibat nyeri haid. Teori gate control mengemukakan bahwa tehnik ini dapat meredakan nyeri (Oktavianis & Sar, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dirumuskan bahwa bagaimana efektifitas pijat endorphin dan pijat counter pressure dengan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri Di SMP Negeri 9 Kota Langsa?.

KAJIAN PUSTAKA

1. Menstruasi

Menstruasi adalah suatu siklus perdarahan uterus sebagai respon terhadap interaksi kompleks dari hipotalamus, hipofisis dan ovarium. Menstruasi adalah perdarahan periodik dan sekitar 30 - 40 ml darah keluar saat menstruasi. Siklus menstruasi bervariasi dari 21 - 35 hari dengan lama menstruasi 3 - 7 hari (Karampour et al., 2012).

2. Nyeri Haid

Dismenorea yaitu kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul. Dismenorea juga didefinisikan sebagai menstruasi yang menyakitkan. Dismenorea berasal dari bahasa Yunani yaitu *dysmenorrhea*, kata *dys* yang berarti sulit/nyeri/abnormal. *meno* yang berarti bulan dan

rrhea yang berarti aliran (Anurogo & Wulandari, 2011).

Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah Skala Identitas Nyeri Numerik Mankoski dan *Numerical Rating Scale* (NRS), dapat dilihat pada tabel dibawah ini Skalab dentitas Nyeri Numerik Mankoski (*The Chronically Awesome Foundation Mankoski Subjective Pain Scale*, 2016).

3. Massage Endorphin

Masase endorphin merupakan terapi sentuhan dan pijatan ringan dan dinilai cukup penting diberikan kepada ibu hamil, diwaktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Hal ini disebabkan kerena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Retnosari et al., 2022).

Dalam dunia kebidanan, selama melakukan riset tentang mengelola rasa sakit dan relaksasi, Constance Palinsky juga mengembangkan endorphin masase sebagai teknik sentuhan ringan. Teknik ini dipakai untuk mengurangi perasaan tidak nyaman selama nyeri haid dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permungkaan kulit. Teknik sentuhan ringan juga dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah (Aprilia, 2012).

4. Massage Counter Pressure

Pijat *counter Pressure* adalah pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan, atau juga menggunakan bola tenis. Tekanan dapat diberikan dalam pergerakan lurus atau lingkaran kecil. Tehnik ini

efektif menghilangkan rasa sakit punggung (Pasongli et al., 2014).

Counter Pressure, merupakan salah satu teknik aplikasi teori gate-control, dengan menggunakan teknik pijat dapat meredakan nyeri dengan menghambat sinyal nyeri, meningkatkan aliran darah dan oksigenasi ke seluruh jaringan. Pijatan yang diberikan kepada ibu bersalin selama dua puluh menit setiap kontraksi akan lebih terbebas dari rasa sakit. Pijatan tersebut akan merangsang tubuh untuk melepaskan endorphin yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman. Pijat secara lembut membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman dalam persalinan (Retnosari et al., 2022).

5. Aromaterapi Lemon

Aromaterapi adalah terapi atau pengobatan dengan menggunakan bau-bauan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, bunga, pohon yang berbau harum dan enak. Minyak astiri digunakan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, sering digabungkan untuk menenangkan sentuhan penyembuhan dengan sifat terapeutik dari minyak astiri (Buckle, 2015).

Lavender (*Lavandula angustifolia*) merupakan tanaman yang termasuk dalam anggota kelurga Lamiaceae serta memiliki genus yang terdiri dari 25-35 subspesies dan memberikan morfologi yang beragam (Natassia, 2022).

Komponen utama lavender antara lain linalool, linalylacetat, 1,8-cineole B-ocimene, terpinen-4-ol, dan kamper (Natassia, 2022). Linalool merupakan komponen

lavender yang memiliki efek sebagai zat sedatif atau penenang dan biasa digunakan sebagai aromaterapi yang mempengaruhi sistem neuroendokrin tubuh yang berpengaruh terhadap pelepasan hormon dan neurotransmitter. Keadaan ini akan meningkatkan rasa nyaman pada remaja yang mengalami nyeri haid (Buckle, 2015).

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi eksperimen, non equavalen control group design* yang terdiri dari 2 kelompok dan masing-masing

kelompok berjumlah 15 responden dan diberikan intervensi yang berbeda kelompok 1 diberikan perlakuan pijat endorphin ditambah aromaterapi lavender serta kelompok 2 diberikan pijat counter pressure ditambah aromaterapi lavender.

intervensi diberikan selama 3 hari pada remaja dengan nyeri haid dalam waktu 15 menit. Nyeri haid diukur sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan kuesioner Skala Identitas Nyeri Numerik Mankoski dan *Numerical Rating Scale* (NRS). Uji yang digunakan pada analisis bivariat dengan uji statistik *Wilcoxon test* (Firdaus & Zamzam, 2018).

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik	f	%
Usia Kelompok I		
12 Tahun	11	73,3
13 Tahun	4	26,7
Usia Kelompok II		
12 Tahun	10	66,7
13 Tahun	5	33,3

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa, dari karakteristik usia remaja putri pada kelompok I (kelompok pijat endorphin dan aromaterapi lavender) sebagian besar berusia 12 tahun sebanyak 11 orang (73,3%). Pada

kelompok II (kelompok pijat counter pressure dan aromaterapi lavender) sebagian besar berusia 12 tahun sebanyak 10 orang (66,7%).

Tabel 2. Uji Normalias Nyeri Haid Kelompok Pijat Endorphin Ditambah Aromaterapi Lavender

Kelompok	df	sig	Keterangan
Pretest	15	0,006	Tidak Normal
Posttest	15	0,003	Tidak Normal

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa data nyeri haid pada saat pretest dan posttest berdistribusi data tidak normal dimana nilai $< 0,05$, maka

pengujian selanjutnya menggunakan pengujian non parametrik yaitu uji *wilcoxon test*.

Tabel 3. Uji Normalitas Nyeri Haid Kelompok Pijat Counter Pressure Ditambah Aromaterapi Lavender

Kelompok	df	sig	Keterangan
Pretest	15	0,049	Tidak Normal
Posttest	15	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa data nyeri haid pada saat pretest dan posttest berdistribusi data tidak normal dimana nilai $< 0,05$,

maka pengujian selanjutnya menggunakan pengujian non parametrik yaitu uji *wilcoxon test*.

Tabel 4. Efektifitas Pijat Endorphin Ditambah Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP N 9 Kota Langsa

		N	Mean Rank	Sum of Rank
Posttest- Pretest Pijat Endorphin + Aromaterapi Lavender	Negative Ranks	15	8,00	120,00
	Positive Ranks	0	0,00	0,00
	Ties	0		
	Total	15		
Test Statistic				
Asymp.sig. (2-tailed)				0,000

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa, pada negative ranks ada 15 orang remaja putri yang mengalami penurunan nyeri haid dengan nilai rata-rata 8,00. Pada pasitive ranks terdapat 0 orang yang berarti tidak ada remaja putri tidak mengalami kenaikan nyeri haid. Pada ties terdapat nilai 0 yang berarti bahwa tidak ada nilai nyeri haid

pada saat pretest dan posttest. Hasil statistik didapat nilai asymp.sig.(2-tailed) sebesar 0,000 yang berarti bahwa pemberian pijat endorphin ditambah aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

Tabel 5. Efektifitas Pijat Counter Pressure Ditambah Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP N 9 Kota Langsa

		N	Mean Rank	Sum of Rank
Posttest- Pretest Pijat counter pressure + Aromaterapi Lavender	Negative Ranks	15	8,00	120,00
	Positive Ranks	0	0,00	0,00
	Ties	0		
	Total	15		
Test Statistic				
Asymp.sig. (2-tailed)				0,000

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa, pada negative ranks ada 15 orang remaja putri yang mengalami penurunan nyeri haid dengan nilai rata-

rata 8,00. Pada pasitive ranks terdapat 0 orang yang berarti tidak ada remaja putri tidak mengalami kenaikan nyeri haid. Pada ties terdapat nilai 0 yang

berarti bahwa tidak ada nilai nyeri haid pada saat pretest dan posttest. Hasil statistik didapat nilai *asympt.sig.*(2-tailed) sebesar 0,000 yang berarti bahwa pemberian pijat counter

PEMBAHASAN

Efektifitas Pijat Endorphin Ditambah Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP N 9 Kota Langsa

Pijat endorphin ditambah aromaterapi lavender diberikan kepada responden pada hari ke 1, 2 dan 3 masa haid responden selama 20 menit. Hasil penelitian didapat pada negative ranks ada 15 orang remaja putri yang mengalami penurunan nyeri haid dengan nilai rata-rata 8,00. Pada positive ranks terdapat 0 orang yang berarti tidak ada remaja putri tidak mengalami kenaikan nyeri haid. Pada ties terdapat nilai 0 yang berarti bahwa tidak ada nilai nyeri haid pada saat pretest dan posttest. Hasil statistik didapat nilai *asympt.sig.*(2-tailed) sebesar 0,000 yang berarti bahwa pemberian pijat endorphin ditambah aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

Masase endorphin merupakan terapi sentuhan dan pemijatan ringan dan dinilai cukup penting untuk pengurangan rasa nyeri. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Kuswandy, 2011).

Constance Palinsky juga mengembangkan endorphin masase sebagai teknik sentuhan ringan. Teknik ini dipakai untuk mengurangi perasaan tidak nyaman selama nyeri haid dan meningkatkan relaksasi dengan

pressure ditambah aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

memicu perasaan nyaman melalui permungkaan kulit. Teknik sentuhan ringan juga dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah (Aprilia, 2012).

Linalool merupakan komponen lavender yang memiliki efek sebagai zat sedatif atau penenang dan biasa digunakan sebagai aromaterapi yang mempengaruhi sistem neuroendokrin tubuh yang berpengaruh terhadap pelepasan hormon dan neurotransmitter. Keadaan ini akan meningkatkan rasa nyaman pada remaja yang mengalami nyeri haid (Buckle, 2015).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani (2019), yang berjudul penurunan skala nyeri dismenorea dengan pijat endorphine pada mahasiswi STIKes Alifah yang mengalami dismenorea. Hasil penelitiannya didapatkan pijat endorphin berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada mahasiswi STIKes Alifah.

Penelitian yang dilakukan oleh Pustikawaty (2016), menunjukkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh pada penurunan skala nyeri dismenore. Hal ini disebabkan pada saat seseorang menghirup aromaterapi lavender, molekul yang mudah menguap dalam minyak tersebut dibawa ke sel-sel reseptor di hidung. Ketika molekul tersebut menempel pada rambut hidung, maka terjadilah suatu pesan elektrokimia yang di transmisikan melalui saluran *olfactory* ke otak kemudian ke sistem limbic. Dimana akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon serotonin dan

hormon endorfin yang menghasilkan perasaan rileks dan tenang (Pustikawaty, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu et al., (2017), hasil penelitiannya menunjukkan pijat endorfin berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid. Pijat endorfin pada penelitian ini diberikan hanya sekali pada hari pertama atau kedua haid, diberikan selama 10 menit baik pada pagi, siang ataupun sore hari.

Hasil penelitian ini pemberian pijat endorfin ditambah aromaterapi lavender yang diberikan pada hari ke 1 sampai hari ke 3 masa haid diberikan selama 15 menit pada remaja putri. Pemberian pijat endorfin ditambah aromaterapi lavender dapat menurunkan nyeri haid yang dialami oleh remaja putri. Setelah diberikan intervensi remaja putri merasa nyaman, rileks dan nyeri haid berkurang.

Efektifitas Pijat Counter Pressure Ditambah Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP N 9 Kota Langsa

Pijat counter pressure ditambah aromaterapi lavender diberikan kepada responden pada hari ke 1, 2 dan 3 masa haid responden selama 20 menit. Hasil penelitian didapat pada negative ranks ada 15 orang remaja putri yang mengalami penurunan nyeri haid dengan nilai rata-rata 8,00. Pada positive ranks terdapat 0 orang yang berarti tidak ada remaja putri tidak mengalami kenaikan nyeri haid. Pada ties terdapat nilai 0 yang berarti bahwa tidak ada nilai nyeri haid pada saat pretest dan posttest. Hasil statistik didapat nilai asymp.sig.(2-tailed) sebesar 0,000 yang berarti bahwa pemberian pijat endorfin ditambah aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

Pijat *counter Pressure* adalah pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan. Tekanan dapat diberikan dalam pergerakan lurus atau lingkaran kecil. Teknik ini efektif menghilangkan rasa sakit punggung (Pasongli et al., 2014). *Counter Pressure*, merupakan salah satu teknik aplikasi teori gate-control, dengan menggunakan teknik pijat dapat meredakan nyeri dengan menghambat sinyal nyeri, meningkatkan aliran darah dan oksigenasi ke seluruh jaringan (Pillitteru et al., n.d.).

Aromaterapi merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid. Aromaterapi adalah tindakan terapeutik dengan menggunakan essential oil yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologis menjadi lebih baik. Aromaterapi memberikan efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, serta membantu mengurangi nyeri haid. Salah satu aromaterapi yang sering digunakan dalam keperawatan yaitu lavender, karena kandungan di dalamnya seperti antidepresan juga antibiotika diyakini dapat mengurangi kecemasan dan menurunkan sensasi nyeri (Hidayati, 2019).

Penelitian ini juga senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusnanto, dkk. Pada penelitian ini perlakuan diberikan sebanyak 3 kali pada hari pertama sampai hari ketiga haid, intervensi berikan selama 3-5 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat tekanan berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada siswi (Rusmiyati et al., n.d.).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktavianis dan Liza. Hasil penelitian

didapatkan bahwa pemberian terapi *counterpressure* berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri (Oktavianis & Sar, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Pustikawaty, (2016), menunjukkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh pada penurunan skala nyeri dismenore. Hal ini disebabkan pada saat seseorang menghirup aromaterapi lavender, molekul yang mudah menguap dalam minyak tersebut dibawa ke sel-sel reseptor di hidung. Ketika molekul tersebut menempel pada rambut hidung, maka terjadilah suatu pesan elektrokimia yang di transmisikan melalui saluran *olfactory* ke otak kemudian ke sistem limbic. Dimana akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon serotonin dan hormon endorphin yang menghasilkan perasa rileks dan tenang.

Hasil penelitian ini pemberian pijat counter pressure ditambah aromaterapi lavender yang diberikan pada hari ke 1 sampai hari ke 3 masa haid diberikan selama 15 menit pada remaja putri. Pemberian pijat counter pressure ditambah aromaterapi lavender dapat menurunkan nyeri haid yang dialami oleh remaja putri. Setelah diberikan intervensi remaja putri merasa nyaman, rileks dan nyeri haid berkurang.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian pijat endorphin dan pijat counter pressure ditambah aromaterapi sama-sama efektif dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri di SMP N 9 Kota Langsa. hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya dalam meneliti terapi nonfarmakologi untuk penanganan nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Andi.
- Aprilia, Y. (2012). *Rileks, Nyaman Dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*. Gagas Media.
- Buckle, J. (2015). *Clinical Aromatherapy Essential Oils In Practice*. Churchill Livingstone.
- Firdaus, & Zamzam, F. (2018). *Aplikasi Metodologi Penelitian*. Group Penerbitan Cv Budi Utama.
- Henniwati, H., & Dewita, D. (2021). Massage Counter Pressure Mempengaruhi Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 234-239. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.4011>
- Hidayati, R. B. N. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran*, 1-14.
- Hrp, L. K. S., Asriwati, & Sibero, J. T. (2022). *Efektivitas Pijat Endorphin Dan Pijat Tekanan Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri*. 2(1), 64-73.
- Karampour, E., Khoshnam, E., Khoshnam, M. S., Mohammadi, H. R., Jahromi, F. Z., & Nikseresht, A. A. (2012). The Effect Of Massage Training On Primary Dysmenorrhea. *Advances In Environmental Biology*, 6(12), 3040-3042.
- Kobesi, M. S., & Windayanti, H. (2022). Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Primer Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Remaja Putri Di Smk Negeri

- Noemuti Seo. *Repository S1 Thesis, Universitas Ngudi Waluyo*.
[Http://Repository2.Unw.Ac.Id/2412/](http://Repository2.Unw.Ac.Id/2412/)
- Kuswandy, L. (2011). *Keajaiban Hipno-Birthing*. Pustaka Bunda.
- Natassia, K. (2022). *Monograf: Aromaterapi Lavender Untuk Dismenore* (R. R. Rerung (Ed.)). Media Sains Indonesia.
- Nurwana, Yusuf Sabilu, A. F. F. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *J Kesimkesmas Jurnal Ilmiah Mahasiswawaahatan Masyarakat*, 2(6), 1-10.
https://Scholar.Google.Co.Id/Scholar?hl=Id&As_Sdt=0%2c5&Q=Analisis+Faktor+Yang+Berhubungan+Dengan+Kejadian+Disminorea+Pada+Remaja+Putri+Di+Sma+Negeri+8+Kendari+Tahun+2016&btnq=#D=Gs_Qabs&U=%23p%3d-Puigjoduy4j%0a%0a
- Oktavianis, & Sar, L. P. (2020). Efektifitas Counterpressure Dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri Pada Remaja Putri. *Maternal Child Health Care Journal*, 2(2).
- Pasongli, S., Rantung, M., & Pesak, E. (2014). Efektifitas Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Di Rumah Sakit Advent Manado. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), 92216.
- Pillitteru, A., Rider, J. E., & Harhey, C. L. (N.D.). *Maternal & Child Health Nursing: Care Of The Childbearing & Childrearing Family*. Woltees Kluwer.
- Pustikawaty, R. (2016). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya. *Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak, Iii*(2), 2016.
- Rahayu, A., Pertiwi, S., Patimah, S., & Kunci, K. (2017). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Tahun 2017. *Jurnal Bidan "Midwife Journal" Volume 3 No. 02*, 3(02), 22-30.
- Ramadhani, I. P. (2019). Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Dengan Pijat Endorphine Pada Mahasiswa Stikes Alifah Yang Mengalami Dismenorea. *Pijat Endorphine, Nyeri Dismenore*, 4(1), 10.
- Retnosari, E., Setiawati, & Putri, N. C. M. (2022). *Buku Ajar Konsep Holistik Massage* (Ira Kusuma). Literasi Nusaantara Abdi.
- Rusmiyati, N., Kep, S., Med, M. S., S, C. N., St, S., & Kes, M. (N.D.). *Efektivitas Relaksasi Napas Dalam Dan Counter-Pressure Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravidadi Rs Sebening Kasih Pati Nursing Science Undergraduate Study Program The Higher Education Of Health Science Telogorejo*. 001(1).
- Safajou, F., Soltani, N., Taghizadeh, M., Amouzeshi, Z., & Sandrous, M. (2020). The Effect Of Combined Inhalation Aromatherapy With Lemon And Peppermint On Nausea And Vomiting Of Pregnancy: A Double-Blind, Randomized Clinical Trial. *Iranian Journal Of Nursing And Midwifery Research*, 25(5), 401-406.
<https://Doi.Org/10.4103/Ijnmr.Ijnmr-11-19>
- Septiani, H., & Dewi, S. W. R.

(2021). Perbandingan Pengaruh Teknik Endorphine Massage Dengan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Skala Dismenore. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 319-323. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3824>

The Chronically Awesome Foundation Mankoski Subjective Pain Scale. (2016). 92656.