

PENGARUH TERAPI KOMPLEMENTER TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PREMENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA: A SCOPING REVIEW

Indriyani Makmun^{1*}, Rizkia Amilia², Ana Pujianti Harahap³, Aulia Amini⁴

¹Pendiidkan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Mataram, ndry.ani88@gmail.com

²S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Mataram, ichoamilia@gmail.com

³Pendiidkan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Mataram, ana.harahap87@gmail.com

⁴Pendiidkan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Mataram, auliaamini1406@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 19-06-2022

Disetujui: 01-07-2022

Kata Kunci:

Terapi Komplementer,
Premenstrual Syndrom,
Remaja.

ABSTRAK

Abstrak: Dysminore merupakan gejala gynecologis yang disebabkan akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah dan mengakibatkan timbulnya nyeri yang sering muncul. Terapi non farmakologis yang dapat digunakan antara lain dengan, relaksasi, gentle yoga, dan pengobatan herbal. Beberapa tanaman yang digunakan yaitu kayu manis, kunyit dan jahe (ginger), Tujuan: Penelitian melakukan a *scoping review* untuk mengetahui pengaruh terapi komplementer terhadap *premenstrual syndrome* pada remaja putri. Metode: Studi yang digunakan lima tahap yaitu: mengidentifikasi pertanyaan penelitian, mengidentifikasi literatur, pemilihan literatur, memetakan data, Menyusun laporan, meringkas dan melaporkan hasil. literatur yang relevan ditemukan dari tiga basis data: Pubmed, Sciendirect, dan Proquest dipilih dengan menggunakan metodologi penelitian kuantitatif. Hasil: Total 7 publikasi dimasukkan sesuai dengan kriteria inklusi. Analisis yang digunakan untuk mengidentifikasi konsep-konsep. Peneliti mengelompokkan tiap konsep utama tersebut menjadi dua tema, yaitu Efektivitas aromaterapi terhadap Premenstrual Syndrome remaja dan Efektivitas syoga terhadap *Premenstrual Syndrome* pada remaja. Kesimpulan: Pemberian terapi komplementer aromaterapi dan yoga berpengaruh menurunkan gejala premenstrual syndrome seperti, nyeri perut bagian bawah, cemas, sering berkeringat, sakit kepala, kurang nafsu bahkan mengganggu aktifitas fisik dan mental pada remaja. Rekomendasi: Penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang manfaat terapi komplementer dengan metode kualitatif.

Abstract: *Dysminorrhea is a gynecological symptom caused by an imbalance of the hormone progesterone in the blood and results in frequent pain. Non-pharmacological therapies that can be used include relaxation, gentle yoga, and herbal medicine. Some of the plants used are cinnamon, turmeric and ginger, Tujuan: The study conducted a scoping review to determine the effect of complementary therapy on premenstrual syndrome in adolescent girls. Methods: The study used five stages namely: identifying research questions, identifying literature, selecting literature, mapping data, compiling reports, summarizing and reporting results. relevant literature was found from three databases: Pubmed, Sciendirect, and Proquest were selected using quantitative research methodology. Results: A total of 7 publications were included according to the inclusion criteria. The analysis used to identify concepts. The researcher grouped each of the main concepts into two themes, namely Effectiveness of aromatherapy on adolescent Premenstrual Syndrome and Effectiveness of shoga on adolescent Premenstrual Syndrome. Conclusion: The provision of complementary therapy of aromatherapy and yoga has an effect on reducing symptoms of premenstrual syndrome such as lower abdominal pain, anxiety, frequent sweating, headaches, lack of appetite and even disrupting physical and mental activities in adolescents. Recommendation: Further research to conduct research on the benefits of complementary therapy with qualitative methods.*

A. LATAR BELAKANG

Pertumbuhan dan perkembangan pada usia remaja sangat pesat, baik fisik maupun psikologis. Masa remaja diawali dari perubahan fisik, penambahan berat dan tinggi badan, perkembangan karakteristik seksual dan ditandai dengan datangnya mestruasi serta perubahan bentuk tubuh. Proses menstruasi berlangsung sekitar 2–8 hari. Darah keluar pada umumnya sebanyak 10 hingga 80 ml per hari [1]. Seluruh wanita pernah merasakan nyeri menstruasi dengan tingkatan yang berbeda-beda,

mulai dari sekedar pegal di panggul dari sisi dalam rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Nyeri biasa terjadi perut bagian bawah pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri ini akan berkurang setelah keluarnya darah yang cukup banyak [1].

Dysminore merupakan keluhan yang dirasakan secara gynecologis akibat ketidak seimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi. Terapi non farmakologis yang digunakan yaitu dengan gentle

yoga, reaksasi dan pengobatan herbal. Beberapa tanaman yang dapat digunakan yaitu jahe (*ginger*), kayu manis dan kunyit [2].

Angka kejadian dismenorea yang masih tinggi diasumsikan berdasarkan gejala yang belum dilaporkan karena sebagian besar perempuan hanya yang membeli obat sendiri dan tidak konsultasi ke dokter. Dismenorea dapat juga menyebabkan seseorang tidak bisa masuk sekolah atau kerja. Selain itu dismenorea menyebabkan 14 persen siswa putri tidak dapat masuk sekolah. Di Indonesia banyak perempuan yang mengalami dismenorea tetapi tidak konsultasi atau pun berobat ke dokter. Rasa malu ke dokter dan kecenderungan dan tidak peduli terhadap penyakit membuat data penderita penyakit tertentu di Indonesia tidak dapat dipastikan secara mutlak. Bahkan hampir 90 persen perempuan Indonesia pernah mengalami dismenorea. Jumlah penderita yang ada di lapangan lebih banyak dari laporan yang bisa diklaim oleh Dinas Kesehatan dan Instansi terkait [3].

Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri pada saat menstruasi. Pelatihan yang baik dipercaya mampu menyembuhkan nyeri menstruasi dan menyehatkan badan secara menyeluruh. Manfaat berlatih yoga yaitu meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat menstruasi [4].

Aromaterapi dapat menurunkan tingkat nyeri seseorang yang mengalami dismenorea saat menstruasi, aromaterapi juga dapat memberikan efek stimulasi, sensasi yang menenangkan diri dan otak, keseimbangan, stress yang dirasakan serta relaksasi pada pikiran dan fisik pada tubuh sehingga efek inilah yang dapat menurunkan nyeri pada seseorang. Jika pikiran terasa tenang dan rileks maka akan tercipta suasana yang nyaman, dan nyeri haid pun dapat semakin berkurang [1].

National Center for Complementary/Alternative Medicine (NCCAM) (2008), menyebutkan bahwa jenis terapi komplementer antara lain *mind-body therapy* dimana memberikan intervensi dengan berbagai teknik untuk memfasilitasi kapasitas berpikir serta mempengaruhi fungsi tubuh. Salah satu terapi komplementer yaitu meditasi, menurut penelitian dari [5], bahwa meditasi yang dapat mengurangi premenstrual syndrome, hal ini dikarenakan proses pernapasan pada meditasi dapat meningkatkan asupan oksigen ke dalam otak. Berdasarkan ulasan diatas maka peneliti meneliti Literatur Review: Pengaruh Terapi Komplementer Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Premenstrual Syndrom* (PMS) Pada Remaja.

B. METODE PENELITIAN

Metode ini untuk mengelompokkan ulasan seperti yang dianjurkan oleh Arksey & O'Malley dan dikembangkan lebih lanjut oleh [6]. Ada empat alasan dalam melakukan tinjauan pada ruang lingkup: (1) untuk memeriksa ruang lingkup dan sifat kegiatan penelitian, (2) untuk menentukan nilai dan melakukan tinjauan secara sistematis penuh, (3) meringkas dan menyebar luaskan temuan penelitian, dan (4) mengidentifikasi kesenjangan penelitian dalam literatur yang ada. Langkah-langkah yang diambil dalam hal ini scoping review terdiri dari: (1) mengidentifikasi pertanyaan penelitian, (2) mengidentifikasi studi yang relevan, (3) memilih studi, (4) memetakan data, (5) menyusun, meringkas, dan melaporkan hasil

Langkah 1: Identifikasi Pertanyaan Penelitian

Metode ini digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi komplementer terhadap premenstrual syndrome pada remaja, terkait dengan apa efektifitas aromaterapi terhadap premenstrual syndrome? Apa efektifitas yoga/senam/meditasi terhadap premenstrual syndrome? [7].

Langkah 2: Identifikasi Studi yang Relevan

Adapun tiga Langkah yang digunakan dalam pencarian literature. Langkah pertama adalah mencari ruang lingkup terbatas di Pubmed, ProQuest dan Sciendirect, yang memungkinkan untuk menganalisis kata-kata yang terkandung dalam judul dan abstrak. Istilah pencarian awal yang disertakan adalah "*complementary*", dan "*premenstrual syndrome*". Itu langkah kedua adalah menggunakan semua kata kunci yang diidentifikasi. Kata kunci yang digunakan dalam publikasi adalah "*complementary*" atau "*complementary therapy*" dan "*premenstrual syndrome*" dengan filter 10 tahun, bahasa Inggris dan manusia. Dalam pencarian ProQuest, kata kunci yang digunakan adalah terapi komplementer DAN "*premenstrual syndrome*" dengan filter 10 tahun, jurnal bahasa Inggris dan ilmiah, serta kata kunci yang digunakan dalam Sciendirect adalah "*complementary therapy*" dan "*premenstrual syndrome*". Langkah ketiga adalah daftar referensi dari semua laporan yang teridentifikasi dan artikel yang dilacak untuk studi tambahan. Kriteria kelayakan sasaran dalam penelitian ini adalah remaja putri usia 11-18 tahun dan pernah mengalami menstruasi. Fokus penelitian ini adalah terapi komplementer. Terapi komplementer adalah terapi tradisional yang diberikan sebagai pendamping pengobatan modern, termasuk ada batasan yang diberlakukan pada tanggal publikasi, 10 tahun terakhir. Ulasan termasuk literatur internasional dan terbatas pada publikasi dalam bahasa Inggris. Studi kuantitatif digunakan dalam penelitian ini.

Langkah 3: Seleksi Studi

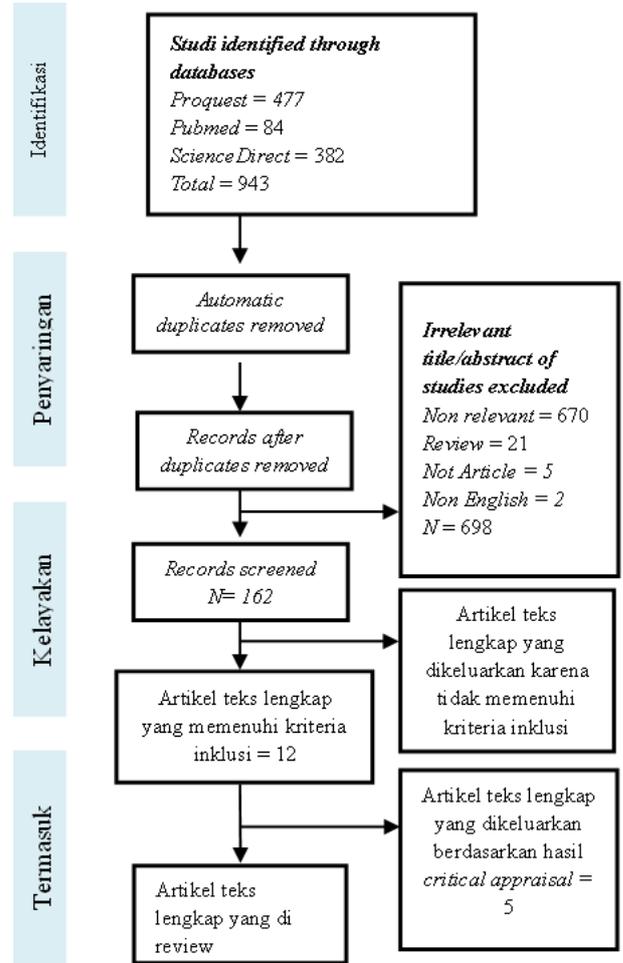
Dalam pencarian 3 database menggunakan pubmed, proquest, dan sciendirect, ada 943 artikel, 162 disaring untuk relevansi. Kemudian menyaring artikel lebih lanjut sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang ditentukan adalah jurnal terindeks scopus dengan kualitas jurnal Q1-Q4 sebagai serta terjadi di negara berkembang sehingga diperoleh 12 artikel untuk penilaian kritis menyisakan 7 untuk digunakan untuk Scope Review (Gambar 1. PRISMA-ScR).

Langkah 4: Membuat Grafik Data

Data dari 7 artikel diekstraksi untuk memasukkan kriteria utama seperti lokasi penelitian, penelitian populasi, tujuan penelitian, metodologi, pengumpulan data, dan temuan atau rekomendasi yang signifikan (Tabel 1). Penulis secara independen mencatat informasi dan kemudian membandingkan data yang diekstrak. Penulis juga berkonsultasi dengan pembimbing sampai isinya dianalisis dan menjadi tema.

Langkah 5: Menyusun, Meringkas, dan Melaporkan Hasil penelitian

Penulis mengambil pendekatan tiga cara untuk menyusun, meringkas, dan hasil laporan [6]. Pertama, analisis numerik deskriptif disediakan yang meliputi jumlah artikel, tahun publikasi, dan jenis studi. Kedua, kekuatan dan kelemahan di literatur diidentifikasi melalui analisis tematik dari studi yang termasuk dalam laporan. Fase terakhir Tahap ini merupakan tinjauan implikasi dari temuan-temuan terkait penelitian, praktik dan masa depan kebijakan.



Gambar 1. PRISMA-ScR

Tabel 1. Charting Data Pengaruh Terapi Komplementer terhadap Premenstruasi Sindrom pada Remaja

No	Judul/ penulis/ tahun/ tingkat	Negara	Tujuan	Metode	Partisipan/ jumlah sampel	Hasil
1	(Tuğba Uzunçakmak et al., 2018).Q1 <i>Effect of aromatherapy on coping with premenstrual syndrome: A randomized controlled trial</i>	Turkey	Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi dalam mengatasi sindrom pramenstruasi pada mahasiswa.	<i>A randomized controlled trial</i>	80 Partisipan	Perbandingan skor rata-rata PMS dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol selama 3 periode, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (p <0,05). Telah ditentukan bahwa ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok dalam hal Skala PMS dan sub-dimensi kecemasan, pengaruh depresi, gugup, nyeri, kembang, pikiran depresi skor rata-rata pre-test dan follow-up ke-3 (p <0,05). [9]
2	(Elif Tuğçe Çitil et al., 2021).Q1 <i>Effect of pilates exercises on premenstrual syndrome symptoms: a quasi-experimental study</i>	Turkey	Untuk mengetahui pengaruh senam pilates terhadap gejala pramenstruasi syndrome.	<i>A Quasi Experimental</i>	286 Partisipan	Terlihat bahwa siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki kesamaan aspek yang bersifat individu, kesehatan dan dapat mempengaruhi pramenstruasi syndrome (p> 005). Perbedaan yang signifikan secara statistik tidak ditemukan antara skor total dan skor sub-dimensi PMSS pada kelompok eksperimen dan

No	Judul/ penulis/ tahun/ tingkat	Negara	Tujuan	Metode	Partisipan/ jumlah sampel	Hasil
						kontrol (p <0,05). Terlihat bahwa skor total PMSS kelompok eksperimen lebih rendah secara signifikan dibandingkan dengan kontrol kelompok (p <0,001). Ketika perbandingan dalam kelompok diperiksa, diidentifikasi bahwa skor PMSS kontrol kelompok tidak berubah di awal dan akhir latihan, tetapi skor PMSS kelompok eksperimen di akhir latihan lebih rendah dari skor yang mereka terima pada awal latihan dan, perbedaannya secara statistik signifikan ke derajat tertinggi (p <0,001).[10]
3	(Kamalifart <i>et al.</i> , 2021).Q3 <i>The Effect of Yoga on Women's Premenstrual Syndrome: A Randomized Controlled Clinical Trial</i>	Iran	Untuk mengetahui efek latihan yoga pada wanita dengan gejala <i>premenstrual syndrom</i>	<i>A randomized controlled clinical trial</i>	62 Partisipan	Rerata ± standar deviasi (SD) gejala emosional, fisik, perilaku dan dampak latihan yoga terhadap kualitas Kehidupan dalam yoga 26,28 ± 16,54, dan pada kelompok kontrol adalah 54,91 ± 21,31, masing-masing (P <0,05)[11]
4	(Jahangirifard <i>et al.</i> , 2018).Q1 <i>The effect of Cinnamon on primary dysmenorrhea: A randomized, doubleblind clinical trial</i>	Iran	Untuk menentukan efek kayu manis dalam meredakan dismenore.	<i>A randomized, double-blind, clinical trial</i>	80 Partisipan	Hasil penelitian menunjukkan intensitas rata-rata dismenore menurun secara signifikan dari waktu ke waktu pada kedua kelompok (waktu: P <0,001) dan penurunan ini berbeda secara signifikan dari waktu ke waktu antara dua kelompok (kelompok waktu *:P = 0,02). Terdapat penurunan yang lebih signifikan pada kelompok intervensi. Juga pengurangan rasa sakit di kelompok intervensi secara signifikan lebih rendah daripada kelompok plasebo setelah perlakuan pertama (P = 0,001) dan perlakuan kedua (P = 0,002) dibandingkan sebelum pengobatan. [2]
5	(Lotfipour <i>et al.</i> 2018) Q2 <i>Effects of Geranium Aromatherapy Massage on Premenstrual Syndrome: A Clinical Trial</i>	Iran	Untuk mengevaluasi efek pijat aromaterapi geranium pada pramenstruasi sindrom (PMS).	<i>A Clinical Trial</i>	120 Partisipan	Penelitian mengungkapkan bahwa pijat aromaterapi menurunkan PMS fisik dan mental gejala dan terapi pijat juga menurunkan gejala fisik dan mental PMS (P <0,001); namun, penurunan ini lebih banyak terjadi pada kelompok pijat aromaterapi (P <0,001). [12]
6	Heydari <i>et al.</i> 2018) Q1 <i>Investigation of the effect of Aromatherapy with Citrus Aurantium blossom Essential Oil on Premenstrual Syndrome in University Students: A Clinical Trial Study</i>	Iran	Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi dengan menggunakan bunga Citrus aurantium blossom minyak esensial pada sindrom pramenstruasi pada mahasiswa.	<i>Double-blind clinical trial controlled</i>	62 Partisipan	Skor rata-rata gejala PMS secara keseluruhan antara kelompok Bitter orange dan kelompok kontrol pertama (p <0,003) dan bulan kedua (p <0,001) intervensi signifikan. Selain, menurunkan skor rata-rata gejala psikologis pada kelompok intervensi (p <0,001), tetapi pada gejala fisik dan fungsi sosial tidak signifikan (p > 0,05. [13]
7	(Mehta Bharati . 2016) Q3 <i>Comparing the Effects of Yoga & Oral Calcium Administration in Alleviating Symptoms of Premenstrual Syndrome in Medical Undergraduates</i>	India	Untuk mengurangi gejala PMS dengan gaya hidup sederhana seperti yoga dan/atau kalsium oral.	<i>Quasi-Experimental Study</i>	65 patisipan usia 18-22 tahun.	Kelompok yoga dan kalsium menunjukkan penurunan jumlah dan tingkat keparahan gejala pramenstruasi sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang signifikan. [7]

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Ringkasana Deskriptif dan Analisis Tematik

Pada 7 artikel yang dipilih, 5 artikel menggunakan metode penelitian Randomized Control Trial (RCT), dan 2 artikel menggunakan metode Quasi Experimental. Artikel yang diperoleh berasal dari negara berkembang, 2 artikel dari Turkey, 4 Iran, dan 1 India. Artikel terindeks scopus dengan standar Q1 memiliki 4 artikel, standar Q2 ada 1 artikel dan standar Q3 ada 2 artikel. 4 artikel Q1 dilakukan di Turkey dan Iran, sementara 1 artikel Q2 dilakukan di Iran dan 2 artikel Q3 di Iran dan Turkey. Empat artikel yang membahas terkait Efektifitas aromaterapi terhadap premenstrual syndrome. Tiga artikel membahas efektifitas yoga/senam/meditasi terhadap premenstrual syndrome.

b. Tema Data

Data yang diekstrak dari artikel di dalam ruang lingkup ini diatur ke dalam beberapa tema. Tema yang termasuk dalam tinjauan pustaka ini meliputi: Efektivitas aromaterapi terhadap premenstrual syndrome, dan efektifitas yoga/senam/meditasi terhadap premenstrual syndrome.

c. Efektivitas Aromaterapi terhadap Premenstrual Syndrome pada Remaja.

Penelitian yang dilakukan di Turkey menjelaskan bahwa terapi komplementer dengan aromaterapi sangat cepat dan mudah masuk ke dalam tubuh dengan metode inhalasi. Ketika aromaterapi ini dihirup, sel reseptor penciuman dirangsang, dan kemudian impuls tersebut ditransmisikan ke pusat emosional otak atau sistem limbik. Sifat, aroma dan efek minyak menentukan stimulasi. Minyak lavender adalah aromaterapi yang sering digunakan oleh remaja dengan menghirup sangat efektif untuk mengurangi gejala seperti gelisah, gemetar, masalah tidur, dan ketidaknyamanan nyeri pada tubuh. Gejala yang disebutkan di atas merupakan masalah umum yang terjadi pada premenstrual syndrome (PMS) sehingga pada penelitian aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat nyeri dan masalah-masalah yang terjadi premenstrual syndrome pada mahasiswa.[9]

Penelitian [2] juga menjelaskan pada pemberian terapi komplementer berbahan dasar herbal yaitu kayu manis pada kelompok intervensi sangat efektif mengurangi rasa sakit. Berdasarkan hasil penelitian intensitas rata-rata dismenore primer pada kedua kelompok intervensi lebih tinggi mengalami penurunan nyeri dari kelompok Tanpa intervensi terlepas dari dampak psikologis dari plasebo. Disminore primer disebabkan oleh peningkatan pelepasan

prostaglandin, hal ini menyebabkan kontraksi otot rahim yang menyebabkan nyeri spasmodik yang khas pada dismenore. Obat-obatan herbal sangat efektif untuk pengobatan dismenore dengan mengurangi tingkat prostaglandin dan oksida nitrat, peningkatan kadar beta endorfin dan pemblokiran saluran kalsium itu menyebabkan sirkulasi yang menguntungkan [2]. Lotfipour memperkenalkan geranium sebagai obat anti inflamasi untuk, pijat aromaterapi telah digunakan dalam pengobatan penyakit kronis tersebut seperti dismenore, depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Mengingat tingginya prevalensi premenstrual syndrome di masyarakat dan pengaruhnya terhadap individu remaja dan fungsi sosial, serta terjadinya komplikasi yang berkepanjangan serta biaya medis yang mahal [12]. Oleh karena itu, itu dianggap lebih efektif bila efek positif dari aromaterapi ditambahkan ke terapi pijat. Penelitian adalah studi pertama di bidang aromaterapi pijat dan efeknya berpengaruh pada premenstrual syndrome, sehingga diperoleh hasil yang positif, studi lebih lanjut direkomendasikan untuk mengkonfirmasi temuan temuan terbaru.

d. Efektivitas Senam/Yoga/Meditasi Terhadap Premenstrual Syndrome Pada Remaja.

Penelitian Kamalifard bahwa yoga dapat memberikan efek positif sehingga mengurangi gejala nyeri premenstrual syndrome dengan teknik tentang relaksasi dan pengendalian sistem saraf. Penelitian lain terbukti bahwa dapat yoga meningkatkan relaksasi pikiran dan tubuh, mengurangi ketegangan otot dan stres, yang kemudian meningkatkan kualitas tidur dengan sedikit kecemasan [11].

Latihan yoga dapat dilakukan dengan peregangan dan pernapasan serta meditasi untuk memperkuat otot dan melindungi tulang belakang dan persendian tubuh. Bukti yang menunjukkan manfaat yoga bagi kesehatan mental terjadi melalui moderasi sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal di hubungan dengan sistem saraf simpatis (SNS). Olahraga yoga, secara negatif, melalui saraf vagal, mengatur sekresi hormon (kortisol, glukosa, renin plasma, epinefrin dan norepinefrin) ke dalam aliran darah bertanggung jawab atas fungsi tubuh. Yoga mengurangi efek negatif dari stres yang diinduksi pada sistem kekebalan tubuh dan mengatur secara positif penyesuaian imunoglobulin A. Selain itu, latihan yoga mengurangi bahaya sekresi inflamasi, yang membuat wanita dengan PMS, nyaman. Studi di India menunjukkan dampak positif latihan yoga pada wanita dengan PMS tentang penurunan jantung detak jantung, tekanan darah dan kecemasan [11].

Elif mengemukakan senam pilates atau yoga dapat mempengaruhi kondisi tubuh seseorang antara lain kecemasan, kelelahan, lekas marah, pikiran depresi, nyeri perubahan nafsu makan, perubahan tidur. Penyebab terjadinya premenstrual syndrome adalah munculnya kekurangan progesteron karena perubahan keseimbangan estrogen progesteron. Uraian kedua dan terakhir didasarkan pada hipotesis sensitivitas dalam sistem saraf. Saat ini, jumlah penderita premenstrual syndrom wanita secara bertahap. Prevalensi PMS ditemukan 47,8% pada metaanalisis yang dilakukan penelitian termasuk penelitian dilakukan di berbagai negara. Dalam metaanalisis lain yang dilakukan di Iran prevalensi PMS ditemukan 70,8% [10].

2. Pembahasan

a. Efektivitas Aromaterapi terhadap Premenstrual Syndrome pada Remaja

Aromaterapi merupakan metode terapi dengan menggunakan minyak esensial yang digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan. Cara tercepat bila minyak esensial masuk ke tubuh adalah dengan menghirup. Kapan minyak atsiri dihirup, sel reseptor penciuman dirangsang, dan kemudian impuls tersebut ditransmisikan ke pusat emosional otak atau sistem limbik. Sifat, aroma dan efek minyak menentukan stimulasi sistem ini [9]. Aromaterapi juga dapat menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi, karena aromaterapi juga dapat memberikan efek stimulasi dan sensasi yang menenangkan diri, memiliki efek keseimbangan, dan mengurangi stress yang dirasakan, sehingga efek inilah yang dapat menurunkan nyeri pada seseorang. Jika pikiran terasa tenang maka akan tercipta suasana yang nyaman, dan nyeri haid pun dapat berkurang [1].

Ketika aromaterapi ini dihirup, sel reseptor penciuman dirangsang, dan kemudian impuls tersebut ditransmisikan ke pusat emosional otak atau sistem limbik. Sifat, aroma dan efek minyak menentukan stimulasi. Minyak lavender adalah aromaterapi yang sering digunakan oleh remaja dengan menghirup sangat efektif untuk mengurangi gejala seperti gelisah, gemetar, masalah tidur, dan ketidaknyamanan nyeri pada tubuh. Gejala yang disebutkan diatas merupakan masalah umum yang terjadi pada *premenstrual syndrome* (PMS) sehingga pada penelitian aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat nyeri dan masalah-masalah yang terjadi premenstrual syndrome pada mahasiswa [9].

Lotfipour [12] memperkenalkan geranium sebagai obat anti-inflamasi. untuk tanggal, pijat

aromaterapi telah digunakan dalam pengobatan penyakit kronis tersebut seperti dismenore, depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Mengingat tingginya prevalensi premenstrual syndrome di masyarakat dan pengaruhnya terhadap individu remaja dan fungsi sosial, serta terjadinya komplikasi yang berkepanjangan serta biaya medis yang mahal. Penelitian ini juga menjelaskan beratnya premenstrual syndrom dapat mengganggu fisik dan mental pada remaja atau wanita sehingga dilakukan penelitian dengan membagi 2 kelompok intervensi dan kontrol. Terdapat perbedaan yang diberikan pijat aromaterapi geranium dibandingkan kelompok pijat sendiri tanpa diberikan aromaterapi terhadap penurunan nyeri saat atau menjelang menstruasi. Studi ini juga menunjukkan bahwa keparahan gejala fisik seperti sakit kepala, nyeri dada, kembung, dan edema tungkai semakin berkurang kelompok pijat aromaterapi daripada di pijat kelompok dan juga kelompok kontrol, Oleh karena itu, itu dianggap lebih efektif bila efek positif dari aromaterapi ditambahkan ke terapi pijat. Penelitian adalah studi pertama di bidang aromaterapi pijat dan efeknya berpengaruh pada premenstrual syndrome, sehingga diperoleh hasil yang positif, studi lebih lanjut direkomendasikan untuk mengkonfirmasi temuan temuan terbaru.

b. Efektivitas Senam/Yoga/Meditasi terhadap Premenstrual Syndrome pada Remaja

Berlatih yoga juga dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid. Fisher [14] mengemukakan bahwa senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar b-endorphine lebih dari lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan Gerakan yoga maka akan semakin tinggi pula tingkat kadar b-endorphin-nya. Ketika seseorang melakukan Gerakan yoga maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi.

Peningkatan b-endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan". Senam yoga juga dapat menyeimbangkan tubuh dan fikiran. Dipercaya bahwa dengan melakukan yoga saat haid akan mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (dysmenorrhea) gelisah, dan rasa tidak nyaman

karena pengeluaran darah yang terlalu banyak [14].

Penelitian [11] di Iran bahwa yoga dapat memberikan efek positif sehingga mengurangi gejala nyeri premenstrual syndrome dengan teknik tentang relaksasi dan pengendalian sistem saraf. Penelitian lain terbukti bahwa dapat yoga meningkatkan relaksasi pikiran dan tubuh, mengurangi ketegangan otot dan stres, yang kemudian meningkatkan kualitas tidur dengan sedikit kecemasan. Latihan yoga dapat dilakukan dengan peregangan dan pernapasan serta meditasi untuk memperkuat otot dan melindungi tulang belakang dan persendian tubuh. Bukti yang menunjukkan manfaat yoga bagi kesehatan mental terjadi melalui moderasi sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal di hubungan dengan sistem saraf simpatis (SNS). Olahraga yoga, secara negatif, melalui saraf vagal, mengatur sekresi hormon (kortisol, glukosa, renin plasma, epinefrin dan norepinefrin) ke dalam aliran darah bertanggung jawab atas fungsi tubuh. Yoga mengurangi efek negatif dari stres yang diinduksi pada sistem kekebalan tubuh dan mengatur secara positif penyesuaian imunoglobulin A. Selain itu, latihan yoga mengurangi bahaya sekresi inflamasi, yang membuat wanita dengan PMS, nyaman. Studi di India menunjukkan dampak positif latihan yoga pada wanita dengan PMS tentang penurunan jantung detak jantung, tekanan darah dan kecemasan [11].

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari hasil penelitian dijelaskan bahwa Aromaterapi sangat mempengaruhi perubahan yang terjadi pada premenstrual syndrome seperti gejala nyeri pada perut bagian bawah, sakit kepala, mual muntah bahkan nyeri bagian tubuh lainnya, hal ini juga terkadang berdampak fisik dan mental sehingga aromaterapi dapat memberikan efek stimulasi, dapat menenangkan diri dan mengurangi stress yang dirasakan. Yoga dapat bermanfaat meningkatkan relaksasi pikiran dan tubuh, mengurangi ketegangan otot dan stres, yang kemudian meningkatkan kualitas tidur dengan sedikit kecemasan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga dan rekan-rekan penulis yang telah mendukung terselesaikannya tulisan ini. Tak lupa juga Penulis berterima kasih kepada pihak-pihak Rumah Sakit dan Puskesmas yang telah mendukung penelitian tentang terapi komplementer dan tim editor atas kesempatannya untuk dapat

menuangkan buah pikiran Penulis dalam Midwifery Journal Universitas Muhammadiyah Mataram.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] Nur Najmi Laila, *Buku Pintar Mestruasi*. Yogyakarta: Buku Biru : Jogjakarta., 2011, 2011.
- [2] M. Jahangirifar, M. Taebi, and M. Dolatian, "The effect of Cinnamon on primary dysmenorrhea: A randomized, double-blind clinical trial," *Complement. Ther. Clin. Pract.*, vol. 33, no. July, pp. 56–60, 2018, doi: 10.1016/j.ctcp.2018.08.001.
- [3] A. W. Dito Anurogo, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta Andi 2011, 2011.
- [4] D. Kabupaten, A. M. Chikmah, D. Fitrianiingsih, and D. A. Istiqomah, "Acuyoga Guna Mengurangi Nyeri Menstruasi Pada Remaja di SMK 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal," vol. 24, no. 3, pp. 205–208, 2020.
- [5] L. T. Sari and E. Suminar, "Pengaruh Terapi Komplementer 'Meditasi' terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Premenstrual Syndrom pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun di Kelompok Remaja Desa Jatinom Blitar," *J. Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*, vol. 7, no. 2, pp. 270–275, 2020, doi: 10.26699/jnk.v7i2.art.p270-275.
- [6] J. Peterson, P. F. Pearce, L. A. Ferguson, and C. A. Langford, "Understanding scoping reviews: Definition, purpose, and process," *J. Am. Assoc. Nurse Pract.*, vol. 29, no. 1, pp. 12–16, 2017, doi: 10.1002/2327-6924.12380.
- [7] M. Bharati, "Comparing the Effects of Yoga & Oral Calcium Administration in Alleviating Symptoms of Premenstrual Syndrome in Medical Undergraduates," *J. Caring Sci.*, vol. 5, no. 3, pp. 179–185, 2016, doi: 10.15171/jcs.2016.019.
- [8] L. McDougal, E. C. Jackson, K. A. McClendon, Y. Belayneh, A. Sinha, and A. Raj, "Beyond the statistic: Exploring the process of early marriage decision-making using qualitative findings from Ethiopia and India," *BMC Womens. Health*, vol. 18, no. 1, pp. 1–16, 2018, doi: 10.1186/s12905-018-0631-z.
- [9] T. Uzunçakmak and S. Ayaz Alkaya, "Effect of aromatherapy on coping with premenstrual syndrome: A randomized controlled trial," *Complement. Ther. Med.*, vol. 36, no. December 2017, pp. 63–67, 2018, doi: 10.1016/j.ctim.2017.11.022.
- [10] E. T. Çitil and N. Kaya, "Effect of pilates exercises on premenstrual syndrome symptoms: a quasi-experimental study," *Complement. Ther. Med.*, vol. 57, 2021, doi: 10.1016/j.ctim.2020.102623.
- [11] M. Kamalifard, A. Yavari, M. Asghari-Jafarabadi, G. Ghaffarilaleh, and A. Kasb-Khah, "The effect of yoga on women's premenstrual syndrome: A randomized controlled clinical trial," *Int. J. Women's Heal. Reprod. Sci.*, vol. 5, no. 3, pp. 205–211, 2017, doi: 10.15296/ijwhr.2017.37.
- [12] S. M. L. -Rafsanjani, A. Ravari1, Z. Ghorashi1, Saiedeh, 5 Haji-Maghsoudi , Jafar Akbarinasab, and R. Bekhradi, "Effects of Geranium Aromatherapy Massage on Premenstrual Syndrome: A Clinical Trial Abstract," *Int. J. Prev. Med.*, vol. 8, pp. 40–43, 2018, doi: 10.4103/ijpvm.IJPVM.
- [13] N. Heydari, M. Abootalebi, N. Jamalimoghadam, M. Kasraeian, M. Emamghoreishi, and M. Akbarzadeh, "Investigation of the effect of aromatherapy with Citrus aurantium blossom essential oil on premenstrual syndrome in university students: A clinical trial study," *Complement. Ther. Clin. Pract.*, vol. 32, pp. 1–5, 2018, doi: 10.1016/j.ctcp.2018.04.006.
- [14] C. Fisher, J. Adams, L. Hickman, and D. Sibbritt, "The use of complementary and alternative medicine by 7427 Australian women with cyclic perimenstrual pain and discomfort: A cross-sectional study," *BMC Complement.*

Altern. Med., vol. 16, no. 1, pp. 1–11, 2016, doi: 10.1186/s12906-016-1119-8.

PROFIL PENULIS UTAMA



Indriyani Makmun, lahir di Mataram 04 Desember 1988. Menyelesaikan pendidikan dasar di SDN 7 Selong pada tahun 2001. Kemudian melanjutkan pendidikan menengah dan atas di SMAN 1 Labuhan Haji pada tahun 2005-2007. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan Diploma III Kebidanan di Akademi Kebidanan Ar-Rum Salatiga, kemudian melanjutkan studi Diploma IV Bidan Pendidik di Universitas Respati Yogyakarta. Pada tahun 2016, penulis menyelesaikan studi S2 di Program Pasca Sarjana Ilmu Kebidanan di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Saat ini penulis adalah dosen tetap di Universitas Muhammadiyah Mataram pada program S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan. Penulis aktif sebagai peneliti di bidang kepakarannya tersebut dan melakukan beberapa penelitian yang didanai oleh internal perguruan tinggi dan juga eksternal. Selain itu, penulis juga mendedikasikan diri untuk menulis dengan harapan dapat memberikan kontribusi positif bagi bangsa dan negara yang sangat tercinta ini.