



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph6221>

PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI BENSON DAN AROMATERAPI TERHADAP INTENSITAS *DYSMENORHEA* PADA REMAJA PUTRI

^KFatma Jama¹, Nurlina Akbar², Latifa Rahmawati Bauw³, Nura Asia Hikmah⁴

^{1,3,4}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

²Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): fatma.jama@umi.ac.id

fatma.jama@umi.ac.id¹, nurlina.akbar@umi.ac.id², latifahrahmawati.bauw@umi.ac.id³,
nurasia.hikmah@umi.ac.id⁴

ABSTRAK

Fenomena gangguan menstruasi paling sering dialami oleh remaja putri yakni *dysmenorhea*, hal ini dapat mengganggu rasa nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari umumnya tidak berbahaya namun harus segera ditangani. *Dysmenorhea* disebabkan oleh kadar prostaglandin dan vasopresin sehingga menyebabkan nyeri. Penanganan *Dysmenorhea* dapat dibagi dalam dua kategori yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis seperti mengkonsumsi obat-obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID) sedangkan penanganan secara nonfarmakologis yaitu dapat dilakukan dengan kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi terhadap intensitas *dysmenorrhea*. Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental* dengan rancangan pra-eksperimental, dengan desain *one group pretest-posttest*. untuk melihat pengaruh kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi sebelum dan setelah intervensi. Besar sampel sebanyak 41 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* yang telah disesuaikan dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Pengolahan data/uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan nilai $\rho = 0.000$ dimana nilai $\rho < \alpha$, maka H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi terhadap penurunan *dysmenorhea* pada remaja putri. Adapun saran dari penelitian ini yaitu terapi ini dapat dijadikan sebagai terapi alternatif bagi yang mengalami *dysmenorhea*.

Kata kunci : *Dysmenorhea*; Relaksasi Benson; Aromaterapi; Remaja Putri.

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Article history :

Received : 22 Oktober 2024

Received in revised form : 29 Oktober 2024

Accepted : 18 April 2025

Available online : 30 April 2025

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

The phenomenon of menstrual disorders most often experienced by young women is dysmenorrhea, this can disturb your sense of comfort and disrupt your daily activities, generally it is not dangerous but must be treated immediately. Dysmenorrhea is caused by levels of prostaglandin and vasopressin, causing pain. Dysmenorrhea treatment can be divided into two categories, namely pharmacological and non-pharmacological. Pharmacological treatment such as taking non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), while non-pharmacological treatment can be done with a combination of Benson relaxation therapy and aromatherapy. The aim of this research is to determine the effect of the combination of Benson relaxation therapy and aromatherapy on the intensity of dysmenorrhea. The research design used is Quasi Experimental with a pre-experimental design, with a one group pretest-posttest design to see the effect of a combination of Benson relaxation therapy and aromatherapy before and after the intervention. The sampling technique used consecutive sampling which had been adjusted to the inclusion criteria and exclusion criteria. Data processing/statistical tests used the Wilcoxon test with a significance level of $\alpha < 0.05$. The results showed a value of $p = 0.000$ where the value of $p < \alpha$, then H_a was accepted. So it can be concluded that there is an influence of the combination of Benson relaxation therapy and aromatherapy on reducing dysmenorrhea in young women. The suggestion from this research is that this therapy can be used as an alternative therapy for those experiencing dysmenorrhea.

Keywords : Dysmenorrhea; Benson Relaxation; Aromatherapy; Young Women.

PENDAHULUAN

Berdasarkan data *World Health Organization* kejadian *dismenorea* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10-15% wanita mengalami *dismenorea* berat. Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat tinggi, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri haid.(1) Angka kejadian *dismenore* primer sekitar 54,89% sisanya adalah tipe sekunder di Indonesia.(2) Angka kejadian *dismenorhea* cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insiden terjadinya *dismenorea* pada wanita muda antara 16,8-81%. Penelitian lain juga telah dilakukan di berbagai negara dimana kejadian *dismenorhea* disetiap Negara dilaporkan lebih dari 50%.(3)

Negara Indonesia sekitar 55% wanita usia produktif mengalami nyeri menstruasi (4). Suatu study menyatakan akibat *dismenore* tersebut sekitar 10% hingga 18% *dismenore* adalah penyebab utama absen sekolah dan terganggu aktivitas lain.(5) Hasil penelitian yang dilakukan Setiawan (2018) didapatkan bahwa hampir seluruhnya aktivitas remaja putri terganggu.(6)

Dismenore biasanya timbul menjelang atau selama menstruasi mulai dari 1-2 hari sebelum menstruasi atau pada saat menstruasi. Nyeri yang paling berat dirasakan selama 24 jam pertama menstruasi dan mereda pada hari kedua.(7) Secara umum penanganan *dismenore* dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi.(8)

Penanganan *dismenorea* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non-farmakologi. Penanganan secara farmakologi dilakukan dengan penggunaan obat anti peradangan non-steroid (NSAID) untuk nyeri sedang dan berat, namun cara ini tidak bertujuan meningkatkan kemampuan klien untuk mengontrol nyerinya. Sedangkan penanganan nyeri secara non-farmakologi dapat dilakukan dengan hipnoterapi, latihan autogenik, latihan relaksasi progresif, akupresur, aromaterapi, meditasi atau yoga, relaksasi nafas dalam ataupun relaksasi benson yang dapat mengontrol rasa nyeri.(9)

Terapi relaksasi benson merupakan penggabungan antara teknik respons relaksasi dan juga sistem keyakinan individu/*faith factor* dengan melibatkan fokus pemikiran. Terapi relaksasi benson bekerja

dengan cara menghambat aktivitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh kemudian otot-otot menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.(10) Selain menggunakan teknik relaksasi, manajemen nyeri dapat dilakukan yaitu dengan pemberian aromaterapi. Aromaterapi adalah teknik terapi yang diimplentasikan menggunakan minyak esensial. Salah satu jenis aromaterapi yang biasa digunakan untuk mengurangi nyeri adalah aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender mengandung *linalool* dan *linalyl acetat* yang dapat merangsang saraf parasimpatis serta memiliki efek sebagai obat penenang.(11)

Berdasarkan data awal yang diperoleh di SMK Baznas Sulawesi Selatan, diketahui bahwa jumlah siswi lebih dominan dibandingkan jumlah siswa, yaitu sekitar 150 orang yang terbagi dalam dua jurusan, yaitu keperawatan dan farmasi. Peneliti kemudian melakukan wawancara pada setiap kelas dan menemukan sebanyak 41 siswi mengalami dismenorea setiap kali menstruasi. Dari 41 siswi tersebut, sebanyak 11 orang mengatasi nyeri menstruasi dengan mengompres perut menggunakan air hangat saat berada di rumah. Sebanyak 15 orang menyatakan mengonsumsi obat pereda nyeri, seperti minuman analgesik, sedangkan 15 siswi lainnya hanya menahan rasa nyeri yang dirasakan tanpa melakukan penanganan tertentu. Selain itu, sebagian besar siswi menyatakan belum pernah mendapatkan informasi mengenai pengobatan alternatif, khususnya kombinasi terapi relaksasi Benson dan aromaterapi. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat dismenorea primer sebelum dan sesudah diberikan kombinasi terapi relaksasi Benson dan aromaterapi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan rancangan *pre-test* dan *post-test* tanpa kelompok kontrol (*one group pretest-posttest design*). Desain penelitian ini digunakan untuk melihat pengaruh pemberian kombinasi terapi relaksasi Benson dan aromaterapi terhadap intensitas dismenorea pada kelompok intervensi yang diberikan perlakuan tersebut.

Penelitian dilaksanakan di SMK Baznas Sulawesi Selatan pada bulan Mei 2024 hingga November 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMK Baznas Sulawesi Selatan sebanyak 110 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *consecutive sampling*, yaitu seluruh subjek yang memenuhi kriteria inklusi dimasukkan ke dalam penelitian secara berurutan hingga jumlah sampel yang dibutuhkan terpenuhi. Berdasarkan teknik tersebut, diperoleh jumlah sampel sebanyak 41 responden.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Usia Responden		
Remaja Pertengahan (15-18 tahun)	39	95,1
Remaja Akhir (19-21 tahun)	2	4,2
Usia Menarche		
<12 tahun	10	24,4
12-14 tahun	31	75,6

Lama Menstruasi		
1-4 hari	7	17,1
5-6 hari	20	48,8
>6 hari	14	34,1
Riwayat Keluarga		
Ya	30	73,2
Tidak	11	26,8
Penanganan <i>Dismenorea</i>		
Istirahat dan tidur	20	48,8
Minum air hangat	10	24,4
Lainnya	11	26,8
Total	41	100

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden usia responden terbanyak yakni usia pertengahan sebanyak 95,1%, usia menarche terbanyak 12-14 tahun 75,6 %, lama menstruasi berada pada rentan 5-6 hari sebanyak 48,8%, yang memiliki riwayat keluarga dengan dysmenorrhea sebanyak 73,2% dan yang melakukan penanganan dysmenorrhea dengan istirahat dan sebanyak 48,8%.

Tabel 2. Sebelum Pemberian Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Aromaterapi

Tingkat Dismenore	Jumlah	
	n	%
Nyeri Ringan	15	36.6
Nyeri Sedang	26	63.4
Total	41	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden sebelum diberikan kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi yaitu tingkat nyeri terbanyak berada pada skala nyeri sedang yaitu 63.4% selebihnya berada pada tingkat nyeri ringan yakni 36.6%.

Tabel 3. Tingkat *dysmenorrhea* Setelah Pemberian Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Aromaterapi

Tingkat Dismenore	Jumlah	
	n	%
Tidak Nyeri	12	29.3
Nyeri Ringan	27	65.9
Nyeri Sedang	2	4.9
Total	41	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden setelah diberikan kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi yaitu menunjukkan mayoritas terjadi penurunan tingkat *dysmenorrhea* pada remaja putri. Tingkat dysmenorrhea terbanyak berada pada skala nyeri ringan 65,9%, tidak nnyeri sebanyak 29,3 % dan yang paling kecil yakni tingkat dysmenorrhea sedang 4,9%.

Tabel 4. Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi

Tingkat Penurunan Dysmenorhea	n	Mean	Std. Deviation	Min	Max	p-value
Pre-Test	41	3.95	1.322	2.00	6.00	0.000
Post-Test	41	1.27	1.119	0.00	4.00	

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa hasil penelitian analisa statistic menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh hasil Singned Rank Test didapatkan nilai p adalah 0,00 ($0,00 < 0,05$) maka H_0 diterima H_0 ditolak. Dari hasil penelian tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan pemberian Pemberian Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Aromaterapi

PEMBAHASAN

Tingkat *Dysmenorhea* Sebelum Diberikan Kombinasi Terapi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi

Berdasarkan hasil penelitian, dari 41 remaja putri yang mengalami dismenorea, sebagian besar berada pada tingkat dismenorea sedang dan sebagian lainnya berada pada tingkat dismenorea ringan. Nyeri merupakan sensasi tidak nyaman yang secara umum dipersepsikan berbeda oleh setiap individu. Dismenorea terjadi akibat kontraksi yang berlebihan pada dinding rahim yang dipicu oleh peningkatan kadar prostaglandin selama menstruasi. Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi terjadinya dismenorea, diantaranya usia, usia menarche, siklus menstruasi, lama menstruasi, serta riwayat keluarga yang mengalami dismenorea. Faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya nyeri menstruasi dengan intensitas yang berbeda pada setiap remaja putri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri usia 15–18 tahun merupakan kelompok yang paling banyak mengalami dismenorea. Menurut Cetin (2020), dismenorea primer paling sering terjadi pada remaja dan wanita muda, dengan puncak kejadian berada pada rentang usia 15 hingga 25 tahun. Kondisi tersebut terjadi karena pada usia tersebut produksi prostaglandin masih tinggi, sehingga dapat menyebabkan hiperkontraktilitas uterus yang memicu timbulnya nyeri saat menstruasi.(15)

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ammar (2016), yang menyatakan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi terjadinya dismenorea primer. Semakin muda usia seseorang, maka semakin besar kemungkinan mengalami dismenorea karena organ reproduksi masih berada dalam tahap perkembangan dan respons terhadap hormon menstruasi cenderung lebih sensitif.(16)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri dengan usia menarche 12–14 tahun merupakan kelompok yang paling banyak mengalami dismenorea. Kondisi tersebut dapat terjadi karena pada rentang usia tersebut organ reproduksi masih berada dalam tahap perkembangan, disertai adanya perubahan hormonal dan kemungkinan penyempitan pada saluran reproduksi, sehingga dapat memicu terjadinya nyeri menstruasi.(15) Penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat beberapa siswi yang mengalami menarche pada usia di bawah 12 tahun. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin dini usia menarche seseorang, maka semakin besar risiko mengalami dismenorea atau nyeri menstruasi. Kondisi ini diduga

berkaitan dengan kesiapan organ reproduksi dan respons hormonal yang belum optimal pada usia yang lebih muda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswi yang mengalami dismenorea memiliki riwayat keluarga dengan keluhan serupa. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh faktor genetik yang diturunkan dari orang tua kepada keturunannya, serta adanya kesamaan pola hidup dan kebiasaan dalam lingkungan keluarga. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Romlah dkk. (2020), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea, dengan nilai $p = 0,001$.(17) Namun demikian, penelitian ini juga menunjukkan bahwa beberapa siswi yang tidak memiliki riwayat keluarga dismenorea tetap mengalami nyeri menstruasi. Hal tersebut mengindikasikan bahwa kejadian dismenorea tidak hanya dipengaruhi oleh faktor keturunan, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti usia menarche, perubahan hormonal, stres, pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup remaja putri.

Penelitian ini menunjukkan bahwa selama mengalami dismenorea, sebagian besar siswi hanya memilih untuk beristirahat dan tidur tanpa melakukan penanganan khusus, karena menganggap nyeri menstruasi akan hilang dengan sendirinya. Namun, kondisi tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh siswi, baik dalam kegiatan belajar maupun aktivitas lainnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fernández-Martínez et al. (2018), yang menemukan bahwa sebanyak 75,6% responden yang mengalami dismenorea melaporkan adanya gangguan terhadap aktivitas sehari-hari, baik dalam aspek akademik maupun sosial. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dismenorea dapat memberikan dampak negatif terhadap kualitas hidup dan produktivitas remaja putri.

Tingkat *Dysmenorhea* Setelah Diberikan Kombinasi Terapi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi Benson, sebagian besar siswi mengalami penurunan tingkat dismenorea menjadi kategori nyeri ringan. Setelah intervensi dilakukan, terjadi penurunan intensitas nyeri menstruasi, dimana responden yang sebelumnya mengalami nyeri sedang mengalami penurunan menjadi nyeri ringan, sedangkan responden dengan nyeri ringan mengalami penurunan hingga tidak merasakan nyeri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam membantu mengurangi tingkat nyeri dismenorea pada siswi.

Terapi relaksasi Benson merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tingkat nyeri menstruasi atau dismenorea pada remaja. Teknik relaksasi yang dilakukan secara berulang dapat menimbulkan rasa nyaman dan rileks, sehingga meningkatkan toleransi tubuh terhadap nyeri. Menurut Maloh dkk. (2022), relaksasi Benson dapat memengaruhi produksi hormon endorfin dalam tubuh.(18) Hormon endorfin berperan sebagai analgesik alami yang membantu mengurangi rasa nyeri dan kram perut akibat kontraksi uterus. Mekanisme kerja endorfin yaitu membantu menekan produksi hormon prostaglandin yang berlebihan, memberikan efek positif berupa rasa nyaman dan tenang, serta membantu merilekskan otot-otot tubuh. Kondisi tersebut dapat memperlancar sirkulasi darah pada rahim sehingga nyeri menstruasi dapat berkurang.

Dismenorea primer merupakan nyeri pada perut bagian bawah yang terjadi selama siklus

menstruasi tanpa adanya kondisi medis atau kelainan patologis tertentu sebagai penyebabnya. Kondisi ini sering dialami oleh remaja putri dan dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ariningtyas dkk. (2019), yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja di Desa Cengklok. Penelitian tersebut melibatkan 30 responden, dimana sebelum diberikan aromaterapi lavender sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 83,3% dan nyeri berat sebanyak 16,7%. Setelah intervensi diberikan, terjadi penurunan tingkat nyeri, yaitu responden yang tidak mengalami nyeri sebanyak 3,3%, nyeri ringan sebanyak 86,7%, dan nyeri sedang sebanyak 10,0%.(19)

Menurut Aspiani (2017), aromaterapi merupakan salah satu metode relaksasi yang menggunakan minyak esensial untuk membantu meningkatkan kesehatan fisik, emosional, dan spiritual seseorang.(20) Lilin aromaterapi mengandung minyak esensial atau minyak atsiri yang memiliki efek menenangkan dan dapat membantu menurunkan atau mengurangi rasa nyeri, seperti frankincense, cengkih, wintergreen, lavender, dan eucalyptus.

Aroma yang dihasilkan dari minyak esensial dapat memberikan efek fisiologis melalui stimulasi sistem saraf. Aroma yang menyenangkan akan diterima oleh indera penciuman dan diteruskan ke otak, sehingga merangsang thalamus untuk melepaskan enkefalin. Enkefalin merupakan zat kimia alami dalam tubuh yang berfungsi sebagai analgesik alami atau penghilang rasa sakit. Selain itu, enkefalin juga berperan dalam menimbulkan perasaan nyaman dan rileks. Enkefalin dan endorfin termasuk zat kimia endogen yang memiliki struktur menyerupai opioid sehingga dapat membantu menurunkan persepsi nyeri.

Pengaruh Pemberian Kombinasi Terapi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Terhadap Intensitas Dysmenorrhea Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat dismenorea primer sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi Benson pada kelompok intervensi. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai signifikansi $\rho < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi relaksasi Benson dan aromaterapi berpengaruh terhadap penurunan dismenorea primer pada siswi SMK Baznas Sulawesi Selatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri dkk. (2017), yang menunjukkan hasil uji Wilcoxon dengan nilai $\rho = 0,000$, sehingga terdapat perbedaan tingkat dismenorea sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi Benson pada mahasiswa D III Keperawatan STIKES Karya Husada Semarang.(21) Selain itu, penelitian oleh Ulfa dkk. (2021) juga menunjukkan hasil uji Wilcoxon dengan nilai $\rho = 0,000$, yang berarti terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada mahasiswa keperawatan STIKES St. Elisabeth Semarang.(22)

Terapi relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi napas dalam yang dikombinasikan dengan unsur keyakinan atau spiritualitas untuk membantu mempercepat terciptanya kondisi rileks. Teknik ini menggabungkan respons relaksasi dengan pengulangan kata atau kalimat tertentu yang diyakini oleh individu, sehingga manfaat relaksasi yang diperoleh menjadi lebih optimal dibandingkan relaksasi biasa. Pengulangan kata-kata yang mengandung unsur keyakinan dan keimanan kepada Sang Pencipta dapat

menimbulkan respons psikologis dan fisiologis yang lebih kuat sehingga membantu menciptakan ketenangan batin.

Terapi relaksasi Benson bekerja dengan cara menghambat aktivitas saraf simpatis sehingga dapat menurunkan konsumsi oksigen tubuh, memperlambat denyut jantung, dan membuat otot-otot menjadi lebih rileks. Kondisi tersebut akan menimbulkan perasaan tenang, nyaman, dan rileks. Saat relaksasi dilakukan, sistem saraf parasimpatis menjadi lebih dominan, sehingga tubuh berada dalam keadaan lebih nyaman dan mampu membantu mengurangi gejala seperti kecemasan, depresi, kelelahan, serta rasa nyeri.⁽¹⁰⁾

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa terapi relaksasi Benson berpengaruh terhadap penurunan dismenorea primer. Hal tersebut terlihat dari kondisi responden sebelum diberikan terapi relaksasi Benson, dimana sebagian besar responden mengeluhkan nyeri menstruasi yang disertai kesulitan dalam beraktivitas, penurunan semangat, serta berkurangnya konsentrasi. Setelah diberikan terapi relaksasi Benson, terjadi penurunan tingkat nyeri, dimana responden yang sebelumnya mengalami nyeri sedang menurun menjadi nyeri ringan, dan responden dengan nyeri ringan mengalami penurunan hingga tidak merasakan nyeri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis H1 diterima dan H0 ditolak, yang berarti terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap dismenorea.

Selain itu, setelah siswi diberikan kombinasi terapi relaksasi Benson dan lilin aromaterapi lavender, tingkat nyeri menstruasi juga mengalami penurunan menjadi kategori tidak nyeri, nyeri ringan, dan sebagian kecil nyeri sedang. Penurunan nyeri tersebut diduga dipengaruhi oleh kandungan senyawa aktif pada bunga lavender, yaitu linalyl asetat dan linalool. Linalyl asetat berfungsi membantu mengendurkan dan melemaskan sistem saraf serta otot yang mengalami ketegangan, sedangkan linalool berperan sebagai relaksan dan sedatif yang dapat memberikan efek menenangkan sehingga membantu menurunkan nyeri haid.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat dismenorea sebelum diberikan kombinasi terapi relaksasi Benson dan aromaterapi berada pada kategori nyeri ringan hingga nyeri sedang. Setelah diberikan intervensi, tingkat dismenorea mengalami penurunan menjadi kategori tidak nyeri, nyeri ringan, hingga sebagian kecil nyeri sedang. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian kombinasi terapi relaksasi Benson dan aromaterapi terhadap intensitas dismenorea pada remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disarankan agar remaja putri dapat menerapkan kombinasi terapi relaksasi Benson dan aromaterapi sebagai salah satu alternatif penanganan nonfarmakologis saat mengalami dismenorea. Terapi ini dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi tanpa harus bergantung pada penggunaan obat pereda nyeri atau penanganan farmakologis lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Oktorika P, Indrawati, Sudiarti PE. Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kampar. J Ners [Internet]. 2020;4(23):122–9. Available from: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
2. Astiza V, Indrayani T, Widowati R. Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw . 03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. 2021;4(1):94–103.
3. Panggabean NSH. Pengaruh AKupresur Terhadap Dismenore pada Remaja di SMP Swasta Islam Terpadu Siti Hajar Medan. Repos Institusi USU. 2019;1–53.
4. Siagian JLS. Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAK Fides Quaerens Intellectum Kefamenanu Tahun 2017. J Inov Kesehat. 2019;1(1):11–5.
5. Ari Susanti Y. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Di Desa Cengkok Kabupaten Kediri Tahun 2015. Kesehat Ibu dan Anak [Internet]. 2016;2(1):10–7. Available from: <http://jukia.medikawiyata.ac.id/index.php/jkia/article/download/30/7>
6. Setiawan SA, Lestari L. Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung. J Delima Harapan. 2018;5(1):24–31.
7. Jama F. Pengaruh Massase Eflurage Abdomen Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri.
8. Eirawati A. Pengaruh Endorphin Masase Terhadap Rasa Nyaman Selama Proses Persalinan di Puskesmas Mahalona Kabupaten Luwu Timur. J Chem Inf Model. 2018;53(9):1–7.
9. Widiastuti UTO, Setiyabudi R. Pengaruh Gerakan Yoga Child's And Animals Poses Terhadap Perubahan Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi. J Keperawatan Muhammadiyah. 2020;5(2):21–8.
10. Ibrahim H, Abu A, Soh KL, Chong SC, Irma S, Ismail F, et al. Ef fi cacy of Benson ' s Relaxation Technique on Stress and Pain Among Patients Undergoing Maintenance Hemodialysis : A Systematic Review. 2024;
11. Seminar P, Keperawatan N, Muhammadiyah U. TERAPI MINYAK ESSENSIAL LAVENDER SEBAGAI EVIDENCE BASED NURSING UNTUK MENGURANGI NYERI KANULASI AV-. 2020;1–5.
12. Rahmi J, Andriati R, Romlah SN, Anisa FN, Septiana DA. Penerapan Teknik Endorphin Terhadap Nyeri Kala I Persalinan. Edu Dharma J J Penelit dan Pengabd Masy. 2021;5(2):77.
13. Surakarta A, Of J. Aisyiyah surakarta journal of nursing. 2022;3:76–82.
14. Effectiveness THE, Benson OF, On R, Pain D, In R, In S, et al. Jurnal Kebidanan RELAKSASI THE EFFECTIVENESS OF BENSON RELAXATION ON DISMINORE PAIN
15. Cetin A. Evaluation of Biological and Sociodemographic Factors Affecting Dysmenorrhea. Cureus. 2020;12(5).
16. Ammar UR. Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. J Berk Epidemiol [Internet]. 2016;4(1):37–49. Available from: [file:///C:/Users/Maretha/Downloads/epid15,+04.+Ammar_FIX\(1\).pdf](file:///C:/Users/Maretha/Downloads/epid15,+04.+Ammar_FIX(1).pdf)

17. Romlah SN, Agustin MM. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswa Kelas Xi Jurusan Keperawatan Di Smk Sasmita Jaya 1 Pamulang. *Pros Senantias*. 2020;1(1):383–92.
18. Maloh HIAA, Soh KL, AbuRuz ME, Chong SC, Ismail SIF, Soh KG, et al. Efficacy of Benson's Relaxation Technique on Anxiety and Depression among Patients Undergoing Hemodialysis: A Systematic Review. *Clin Nurs Res*. 2022;31(1):122–35.
19. Ariningtyas N, Uluwiyatun, Adhisty Y. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dysmenorrea Pada Siswi SMK Negeri 2 Sewon Bantul Tahun 2017. *Kesehat "Samodra Ilmu"* [Internet]. 2019;10(2):204–15. Available from: <https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/JKSI/article/download/58/53>
20. SPIANI, R Y. BUKU AJAR ASUHAN KEPERAWATAN MATERNITAS APLIKASI NANDA NICNOS. JAKARTA; 2017.
21. Fitri Kurniasari, Nila Darmayanti SDA. Pemanfaatan Aromaterapi Pada Berbagai Produk (Parfum Solid, lipbalm, dan Lilin Anti Nyamuk). *J Chem Inf Model*. 2017;1(2):1689–99.
22. Ulfa NM, Antonilda Ina A, Gayatina AK. PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP SKALA NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI KEPERAWATAN STIKES St. ELISABETH SEMARANG. *J Ilmu Keperawatan Matern*. 2021;4(1):47–56.