

PEMANFAATAN AROMATERAPI SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER PREMENSTRUAL SYNDROME

Irma Hamdayani Pasaribu, Uway Wariah, Riska Setiawati

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang
irma.hamdayani@fikes.unsika.ac.id

Abstract

Complementary therapy is a holistic medicine by combining traditional therapy in modern medicine and can be used as an adjunct to conventional therapy. Aromatherapy is a holistic treatment that uses natural plants to improve health. Aromatherapy used usually uses aromatic essential oils such as the tea flavour, fruit flavors which provide a relaxing effect that calms the psychological and mind. The relaxing effect of aromatherapy can be used to treat premenstrual syndrome (PMS) such as irritability, crying easily, difficulty concentrating, forgetfulness and depression, muscle aches, and headaches. The method used in this activity is direct socialization (counseling) about PMS and the provision of aromatherapy to students of SMK Teknologi Karawang. The result of this activity is an increase in the knowledge of adolescent girls in preventing and treating PMS with complementary therapy with aromatherapy, so it is hoped that when students experience PMS problems it will not affect their daily activities, especially learning activities both at school and at home. In addition, the use of complementary therapy with aromatherapy can avoid the side effects of using drugs in the long term.

Keywords: complementary, aromatherapy, Premenstrual syndrome.

Abstrak

Terapi komplementer merupakan pengobatan holistik dengan mengkombinasikan terapi tradisional dalam pengobatan modern dan dapat digunakan sebagai tambahan untuk terapi konvensional. Aromaterapi merupakan salah satu pengobatan holistik yang menggunakan tumbuhan alami untuk meningkatkan kesehatan. Aromaterapi yang digunakan biasanya menggunakan minyak esensial aromatik seperti aroma teh, rasa buah-buahan yang memberikan efek rileksasi yang bersifat menenangkan psikologis dan pikiran. Efek rileks dari aromaterapi dapat digunakan untuk menangani premenstrual syndrome (PMS) seperti mudah marah, mudah menangis, sulit berkonsentrasi, mudah lupa dan depresi, sakit otot, serta sakit kepala. Metode yang digunakan pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah sosialisasi (penyuluhan) secara langsung tentang PMS dan pemberian aromaterapi kepada siswa SMK Teknologi Karawang. Hasil dari kegiatan PkM ini adalah meningkatnya pengetahuan remaja perempuan dalam mencegah maupun menangani PMS dengan terapi komplementer aromaterapi, sehingga diharapkan saat siswi mengalami permasalahan PMS tidak akan mempengaruhi kegiatan sehari-hari terutama kegiatan pembelajaran baik disekolah maupun di rumah. Selain itu, penggunaan terapi komplementer dengan aromaterapi dapat menghindari efek samping penggunaan obat-obatan dalam jangka panjang.

Kata kunci: Komplementer, Aromaterapi, Premenstrual syndrome.

PENDAHULUAN

Terapi komplementer sebagai pengembangan terapi tradisional yang diintegrasikan dengan terapi modern dapat mempengaruhi keharmonisan individu dari aspek biologis, psikologis dan spiritual. Berdasarkan hasil Survei

Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) tentang penggunaan pengobatan tradisional termasuk di dalamnya pengobatan komplementer-alternatif yang meningkat dari tahun ke tahun, bahkan hasil penelitian tahun 2010 telah digunakan oleh 40% dari penduduk

Indonesia. Menurut *National Center for Complementary and Alternative Medicine of National Institutes of Health* (NIH), pengobatan komplementer dan alternatif meliputi pemanfaatan aromaterapi. Aromaterapi yaitu salah satu pengobatan holistik yang menggunakan tumbuhan alami untuk meningkatkan kesehatan. Aromaterapi yang digunakan biasanya menggunakan minyak esensial aromatik seperti aroma teh, rasa buah-buahan yang memberikan efek rileksasi yang bersifat menenangkan psikologis dan pikiran (Zhang *et.al* 2018).

Terdapat banyak cara penggunaan aromaterapi yang memiliki manfaatnya masing-masing. Aromaterapi inhalasi merupakan minyak esensial yang dihirupkan sampai pada paru, dimana memberikan manfaat baik secara psikologis dan fisik. Tidak hanya aroma dari minyak esensial yang merangsang otak untuk memicu suatu reaksi, bahan-bahan alami yang terdapat dalam minyak esensial pada saat terhirup juga memberikan beberapa efek teraupetik. Sebagai contoh, minyak esensial kayu putih memberikan efek mengurangi sumbatan pada jalan napas paru. Namun penggunaan yang berlebihan juga memberikan beberapa konsekuensi maka sebaiknya dilakukan secara aman dan tidak berlebihan. Ada juga penggunaan minyak esensial yang dioleskan pada kulit. Minyak esensial yang diaplikasikan pada kulit dapat terabsorpsi sampai pada aliran darah. Salah satu manfaat penggunaan aplikasi topikal yaitu efek yang bekerja langsung di bagian tubuh yang diinginkan. Pijat merupakan cara terbaik untuk mendapatkan manfaat aromaterapi topikal dimana terdapat juga efek teraupetiknya. Namun, penggunaan yang berlebihan juga memberikan beberapa kekhawatiran

efek samping, karena konsentrasi minyak esensial yang sangat tinggi, terkadang dapat memicu iritasi terhadap kulit terlebih pada bahan murni minyak esensial (Ali *et al*, 2015).

Premenstruaal Syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus mesntruasi wanita dan secara konsisten terjadi selama tahap luteal dan siklus menstruasi. Penyebab PMS ini diperkirakan karena adanya efek progesterone dalam neoromodulator seperti pada serotonin, opioid, katekolamin dan *Gamma Aminobutyric Acid* (GABA), peningkatan sensitifitas akibat peningkatan resistensi insulin dan defisiensi nutrisi (Kalium, Magnesium dan B6) (Hou & Zhou, 2021).

Sindrom premenstruasi merupakan salah satu gangguan yang umum terjadi pada wanita dalam masa reproduksi (sekitar umur 15–46 tahun). Gejala-gejala dimulai pada hari ke 5 sampai 10 hari sebelum menstruasi, dan gejala-gejala tersebut memburuk selama siklus ovulasi. Gambaran lain yang sering terjadi adalah gejala-gejala mereda 1 sampai 2 hari sebelum menstruasi. Sekitar 80-95% perempuan pada usia reproduktif mengalami gejala-gejala pramenstruasi yang dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupannya. Gejala tersebut dapat diperkirakan dan biasanya terjadi secara regular pada dua minggu periode sebelum menstruasi. Hal ini dapat hilang begitu dimulainya pendarahan, namun dapat pula berlanjut setelahnya. Sekitar 14 % perempuan antara usia 20-35 tahun, sindrom pramenstruasi dapat sangat hebat pengaruhnya sehingga mengharuskan mereka beristirahat dari perkuliahan ataupun dalam pekerjaan lainnya (Freemen, 2012).

TUJUAN DAN SASARAN

Tujuan PkM ini adalah untuk mensosialisasikan pemanfaatan aromaterapi sebagai terapi komplementer pada PMS. Sasaran kegiatan adalah remaja putri yaitu siswi SMK Teknologi, Desa Lemahmulya, Karawang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PkM dilaksanakan di SMK Teknologi Karawang, dengan sasaran kegiatan adalah siswi. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama 2 hari yaitu tanggal 29-30 Oktober 2021 dan dilanjutkan dengan evaluasi kegiatan. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah sosialisasi (penyuluhan) secara langsung dan pemberian aromaterapi kepada siswa dan edukasi pembuatan aromaterapi sederhana melalui video. Kegiatan ini didukung penuh oleh pihak sekolah dan pemerintah desa Lemahmulya.

Tahap kegiatan meliputi:

1. Persiapan

Membuat proposal kegiatan dan mengurus perizinan ke pemerintah desa Lemahmulya. Selanjutnya pihak desa memberikan izin dan surat pengantar ke SMK Teknologi. Melakukan audiensi kepada pihak sekolah tentang gambaran kegiatan serta waktu pelaksanaan. Merancang program yang akan dilakukan di sekolah dan membuat media dalam bentuk power point dan video edukasi dan leaflet yang akan dipaparkan di sekolah

2. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung selama dua hari 29-30 Oktober 2021

a. Hari ke-1

Melakukan sosialisasi tentang pemanfaatan aromaterapi sebagai terapi

komplementer pada premenstrual syndrome, pemaparan video edukasi tentang PMS dan membagikan leaflet kepada peserta dan pengisian kuesioner PMS.



b. Hari ke-2

Sosialisasi tentang jenis-jenis aromaterapi yang dapat digunakan pada saat PMS. Sosialisasi tentang cara pembuatan aromaterapi sederhana melalui video serta membagikan produk aromaterapi pada siswi. Pemaparan cara pembuatan aromaterapi dilakukan dengan media video edukasi untuk menghindari kerumunan yang terlalu lama karena masih dalam kondisi pandemic Covid-19.



3. Evaluasi kegiatan

Tindak lanjut dari kegiatan berupa evaluasi materi sosialisasi pemanfaatan aromaterapi sebagai terapi komplementer pada PMS dengan memberikan kuis pada peserta. Selanjutnya penggunaan aromaterapi yang sudah dibagikan dilakukan melalui whatsapp.

Hasil kegiatan

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan remaja putri dalam menghadapi dan menangani PMS, sehingga saat siswi mengalami permasalahan PMS tidak akan mempengaruhi kegiatan sehari-hari terutama kegiatan pembelajaran baik disekolah maupun di rumah. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan siswi tentang terapi komplementer dan dapat menggunakan aromaterapi pada penanganan PMS untuk menghindari efek samping penggunaan obat-obatan dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, B, Al-Wabel, N, Shams et al. 2015. Essential Oil Used in Aromatherapy: a Systemic Review. Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine, pp.1-11
- Freeman, E.W. 2012. Epidemiology and Etiology of Premenstrual Syndromes.
- Hou, L dan Zhou, R. 2018. Patterns of Premenstrual Syndrome and Depression Symtoms in Chinese Female University Students: Result of A Latent Profile Analysis, Journal of affective disorders. 293, pp.64-70
- Read, R, Perz, P, Ussher, J, 2014. Ways of Coping with Prementrsual

Change: Development and Validation of Aprementrsual Coping Measure. BMC Women's Health, Vol.1.No14, pp.1-15,

- Zhang, N, Zhang, Feng, L. Yaou, L. 2018. Cananga Odorata Oil Reverses the Anxiety Induced by 1-(3-Cholorophenyl) Piperazine Through Regulating the MAPK Pathway and Serotonin System In Mice, Journal of Ethnopharmacology, Vol 219, pp.23-30