

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI DAN *MASSAGE ENDORPHIN*  
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PREMENOPAUSE  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEMARANG BARAT  
KOTA SEMARANG**

Riadinata Shinta P<sup>1)</sup>; Dr. dr. Syarief Thaufik H, MS.Med., Sp.OG(K)<sup>2)</sup>;  
Drs. Ngadiyono, SKP,Ns., M.HKes<sup>3)</sup>

**ABSTRAK**

**Pendahuluan** : Menopause merupakan kejadian yang normal pada seorang wanita dan setiap wanita pasti akan mengalami masa menopause. Keluhan pada wanita menopause umur 45-54 tahun antara lain mudah tersinggung, takut, gelisah, mudah marah sebesar 90%; gejalak panas (*hot flushes*), cemas dan depresi sebesar 80%, sakit kepala 70%; cepat lelah, sulit berkonsentrasi, mudah lupa sebesar 65%. Aromaterapi dapat menjadi pengobatan yang efektif dari gejala menopause seperti *hot flushes*, depresi dan rasa sakit pada wanita. *Massage endorphan* adalah salah satu cara untuk merangsang endorphan agar dapat keluar dari tubuh manusia.

**Tujuan penelitian** : Untuk menganalisis adakah pengaruh aromaterapi dan *massage endorphan* terhadap mengurangi kecemasan pada wanita premenopause

**Metode penelitian** : Penelitian ini adalah penelitian *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *One Group Pre-test and Post-test Desain Without Control Group*. Terdapat tiga kelompok perlakuan, sample yang digunakan adalah 16 setiap kelompok.

**Hasil penelitian** : Hasil yang didapat adalah nilai signifikansi kelompok kombinasi aromaterapi dan *massage endorphan* adalah  $0,021 < 0,05$ . Perbedaan ini adalah paling besar dibandingkan dengan dua kelompok lain, yaitu signifikansi kelompok perlakuan *massage endorphan* 0,972 dan signifikansi kelompok perlakuan aromaterapi 0,037.

**Kesimpulan** : Perlakuan kombinasi aromaterapi dan *massage endorphan* dapat menurunkan tingkat kecemasan premenopause paling besar dibandingkan dengan dua kelompok lainnya dengan nilai signifikansi

Kata Kunci : aromaterapi, *massage endorphan*, premenopause

Kepustakaan : 21 buku, 10 jurnal, 1 sumber internet

<sup>1)</sup>Peneliti <sup>2)</sup>Pembimbing I <sup>3)</sup>Pembimbing II

**ABSTRACT**

*Effect of Aromatherapy and Massage Endorphan to Decrease Anxiety Levels in Premenopausal Working Area Health Center West Semarang Semarang*

*(xvi + 6 chapter + 79 pages + 7 appendix pages + 6 tables)*

**Background** : Menopause is a normal occurrence in a woman and any woman would be experiencing menopause. Complaints in postmenopausal women aged 45-54 years include irritability, fear, anxiety, irritability by 90%, hot flushes (*hot flushes*), anxiety and depression by 80%, headache 70%, rapid fatigue, difficulty concentrating, forgetfulness of 65%. Aromatherapy can be effective treatment of menopausal symptoms such as hot

*flushes, depression and pain in wanita. Massage endorphin is one way to stimulate endorphins in order to get out of the human body.*

**Objective:** *To analyze the effects of aromatherapy and massage there any endorphins to reduce anxiety in women premenopause*

**Methods :** *This research is a quasi experiment to study the draft One Group Pre-test and Post-test Control Group Without Design . There are three treatment groups , the sample used was 16 per group.*

**RESULTS:** *The results obtained are significant value combination of aromatherapy and massage group endorphin is  $0.021 < 0.05$ . This is the biggest difference compared to the other two groups , namely the significance of the treatment group and the significance of massage endorphins  $0,972$   $0,037$  aromatherapy treatment groups.*

**Conclusion :** *The treatment combination of aromatherapy and massage can reduce anxiety levels of endorphins greatest premenopausal compared with two other groups with a significance value.*

*Keywords: aromatherapy, massage endorphins, premenopausal*

*Bibliography: 21 books, 10 journals, internet sources 1*

*<sup>1)</sup>Researcher <sup>2)</sup> Supervisor I <sup>3)</sup>Supervisor II*

## PENDAHULUAN

Menopause merupakan kejadian yang normal pada seorang wanita dan setiap wanita pasti akan mengalami masa menopause. Seiring dengan bertambahnya umur, semua fungsi organ tubuh mulai menunjukkan adanya perubahan-perubahan yang signifikan. Salah satunya adalah menurunnya fungsi organ reproduksi yaitu ovarium. Pada usia sekitar 45 tahun terjadi keluhan haid yang mulai tidak teratur.<sup>1</sup> Biasanya ditandai dengan memendeknya siklus haid dibandingkan dengan siklus haid sebelumnya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kapan seorang wanita mengalami menopause antara lain yaitu usia menarche, faktor psikis, paritas, usia melahirkan, pemakaian alat kontrasepsi, dan merokok.<sup>2</sup>

Menopause tidak menyebabkan kematian, tetapi dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan dapat menyebabkan gangguan dalam pekerjaan sehari-hari yang dapat menurunkan kualitas hidup. Kondisi yang demikian tentunya memerlukan suatu penanganan yang tepat supaya siap untuk menghadapi semua keluhan menopause yang timbul. Padahal pada kurun waktu usia 40-65 tahun (masa klimakterium) banyak wanita yang mencapai puncak prestasi karirnya.<sup>3</sup>

Keluhan pada wanita menopause umur 45-54 tahun antara lain mudah tersinggung, takut, gelisah, mudah marah sebesar 90%; gejala panas (*hot flushes*), cemas dan depresi sebesar, sakit kepala 70%; cepat lelah, sulit berkonsentrasi, mudah lupa sebesar 65%; berat badan bertambah 60%; nyeri tulang dan otot sebesar, gangguan tidur 50%; obstipasi,

jantung berdebar-debar sebesar 40%; gangguan libido 30%; kesemutan sebesar, dan mata berkunang-kunang sebesar 20%.<sup>4</sup>

Kecemasan dan stress pada menopause dapat meningkatkan *hot flushes*, insomnia, depresi dan gejala lainnya. menyebutkan bahwa keluhan menopause terjadi karena terganggunya kemampuan kelenjar adrenal untuk memproduksi androstenedion. Wanita premenopause yang dapat mengelola tingkat stress dan kecemasan akan dapat membantu mengontrol gejala-gejala menopause yang timbul yang kemudian akan mengurangi risiko gangguan jiwa yang lebih parah.<sup>4</sup>

Proses menopause akan berlangsung selama antara 3 sampai 5 tahun sampai dinyatakan lengkap ketika seorang wanita telah berhenti haid selama 12 bulan. Masa ini sering disebut masa premenopause, yaitu fase berusia sekitar 40 tahun dan ini adalah awal dari fase klimakterik. Pada masa ini banyak sekali perubahan yang terjadi pada keseimbangan hormon. Penurunan hormon estrogen dapat mengakibatkan menstruasi yang tidak teratur dan kemudian akan berhenti. Produksi hormon progesteron juga akan menurun, hormon ini adalah hormon yang mengatur dan mempengaruhi beberapa fungsi fisik dan emosi. Kecemasan yang sering terjadi selama fase ini. Tingkat kecemasan wanita premenopause terkait dengan banyak aspek diantaranya pengetahuan, persepsi, dan dukungan keluarga.<sup>4,5</sup>

Sebagian besar wanita menopause mengalami keluhan akibat perubahan hormon saat menopause. Beberapa cara dapat dilakukan dalam mengatasi permasalahan menopause, diantaranya

dengan Terapi Hormon, terapi alami dan terapi komplementer.<sup>4</sup> Penggunaan terapi hormon dapat memberikan dampak jangka panjang. Di Norwegia dikembangkan beberapa terapi komplementer untuk mengatasi keluhan wanita menopause.<sup>6</sup> Aromaterapi dapat menjadi pengobatan yang efektif dari gejala menopause seperti *hot flushes*, depresi dan rasa sakit pada wanita.<sup>7</sup> Dan terdapat penurunan yang signifikan terhadap keluhan menopause setelah dilakukan aromaterapi.<sup>8</sup> Aromaterapi dapat memperbaiki gejala menopause. Penelitian tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa beberapa minyak esensial aromatik memiliki efek fitoestrogen pada gejala menopause pada wanita.<sup>7</sup>

Kecemasan yang terjadi dapat dihadapi dengan dua cara, yaitu yang pertama dengan pikiran negatif yang dapat menimbulkan hormon adrenalin meningkat kemudian terjadi ketegangan. Cara yang kedua adalah dengan pikiran positif yang menerima keadaan dan kemudian akan merangsang hormon kebahagiaan keluar. Hormon kebahagiaan ini salah satunya adalah hormon endorphin yang dapat memberikan efek relaksasi.<sup>9</sup> Dengan merangsang titik-titik tertentu di sepanjang meridian yang ditransmisikan melalui serabut saraf besar ke formation reticularis, thalamus dan sistem limbik tubuh melepaskan endorphin.<sup>10</sup> Endorfin adalah zat penghilang rasa sakit yang secara alami di produksi dalam tubuh, memicu respon menenangkan dan membangkitkan semangat dalam tubuh, memiliki efek positif pada emosi dan dapat menyebabkan relaks serta normalisasi fungsi tubuh dan sebagian dari pelepasan endorphin akan menurunkan tekanan

darah dan meningkatkan sirkulasi darah.<sup>10</sup>

Selama ini endorfin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya, beberapa diantaranya adalah, mengatur produksi hormone pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Endorfin dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernapasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi.<sup>11</sup>

*Massage endorfin* adalah salah satu cara untuk merangsang endorfin agar dapat keluar dari tubuh manusia. Penggunaan *massage endorfin* selama ini banyak dijumpai pada pengurangan nyeri persalinan, seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh Azizah yang meneliti pengaruh *massage endorfin* terhadap intensitas nyeri persalinan kala I. penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh *massage endorfin* terhadap intensitas nyeri kala I persalinan normal ibu primipara ( $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ ).<sup>11</sup>

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin mengetahui apakah aromaterapi berpengaruh pada kecemasan pada menopause. Dan berdasarkan penerapan *massage endorfin* untuk persalinan selama ini, peneliti ingin menerapkan *massage endorfin* pada wanita premenopause dan bagaimana pengaruhnya dalam menurunkan kecemasan pada premenopause.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *One Group Pre-test and Post-test Desain Without Control Group*. Penelitian ini

menggunakan 3 kelompok perlakuan. Setiap kelompok dalam penelitian ini adalah 16 responden, sehingga total seluruh sampel adalah 48 responden. Uji yang digunakan adalah *bivariat independent t-test* dan *paired t-test*. Uji multivariate dengan *one way anova*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Paired T-Test

*Paired t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan. Pada kelompok perlakuan yang pertama yaitu pemberian aromaterapi, didapatkan  $t$  hitung 4,333 dan  $p=0,001$ , hal tersebut berarti  $p < 0,05$  artinya ada beda rata-rata tingkat kecemasan sebelum perlakuan aromaterapi dan setelah perlakuan aromaterapi

Pada kelompok kedua yaitu perlakuan *massage endorfin* didapatkan  $t$  hitung 4,961 dan  $p=0,000$ , hal tersebut berarti  $p < 0,05$  artinya ada beda rata-rata tingkat kecemasan sebelum perlakuan *massage endorfin* dan setelah *massage endorfin*.

Perlakuan pada kelompok ketiga adalah kombinasi antara aromaterapi dan *massage endorfin*. Hasil analisis yang didapatkan adalah  $t$  hitung 5,215 dan  $p=0,000$ , hal tersebut berarti  $p < 0,05$  artinya ada beda rata-rata tingkat kecemasan sebelum dilakukan perlakuan kombinasi aromaterapi dan *massage endorfin* dengan tingkat kecemasan setelah perlakuan kombinasi *massage endorfin* dan aromaterapi.

### b. Independent Sample T-Test

*Independent Sample T-Test* digunakan untuk analisis dua sampel yang tidak saling berhubungan.

Journal of Nursing Science and Health Care  
Volume 10, No. 1, 2023

1) Rata-rata tingkat kecemasan massage endorphin dibandingkan dengan rata-rata tingkat kecemasan aromaterapi

Hasil uji analisis didapatkan nilai t hitung 0,267 dan signifikansi  $0,791 > 0,05$ , artinya tidak ada beda yang signifikan antara tingkat kecemasan perlakuan massage endorphin dan perlakuan aromaterapi.

2) Rata-rata tingkat kecemasan massage endorphin dibandingkan dengan rata-rata tingkat kecemasan kombinasi aromaterapi dan massage endorphin

Hasil uji analisis didapatkan nilai t hitung 2,700 dan signifikansi  $0,011 < 0,05$ , artinya ada beda yang signifikan antara tingkat kecemasan perlakuan massage endorphin dan perlakuan kombinasi massage endorphin dan aromaterapi.

3) Rata-rata tingkat kecemasan aromaterapi dibandingkan dengan rata-rata tingkat kecemasan kombinasi aromaterapi dan massage endorphin

Hasil uji analisis didapatkan nilai t hitung 2,319 dan signifikansi  $0,027 < 0,05$ , artinya ada beda yang signifikan antara tingkat kecemasan perlakuan aromaterapi dan perlakuan kombinasi aromaterapi dan massage endorphin

#### C. Uji Multivariat

Anova digunakan untuk melihat ketiga kelompok apakah ada perbedaan yang signifikan. Hasil analisis didapatkan bahwa nilai signifikansi  $0,013 < 0,05$  artinya antara ketiga kelompok perlakuan terdapat perbedaan yang signifikan.

Uji *post hoc* tests digunakan untuk melihat kelompok mana yang paling berbeda dari ketiga kelompok perlakuan. Hasil yang didapat adalah nilai signifikansi kelompok kombinasi aromaterapi dan *massage endorphin* adalah  $0,021 < 0,05$  artinya perlakuan kombinasi aromaterapi dan *massage endorphin* mempunyai perbedaan secara

signifikan. Perbedaan ini adalah paling besar dibandingkan dengan dua kelompok lain, yaitu signifikansi kelompok perlakuan massage endorphin 0,972 dan signifikansi kelompok perlakuan aromaterapi 0,037.

#### KESIMPULAN

Perlakuan kombinasi aromaterapi dan *massage endorphin* dapat menurunkan tingkat kecemasan premenopause paling besar dibandingkan dengan dua kelompok lainnya dengan nilai signifikansi 0,021.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Proverawati, Atikah. (2010). *Menopause dan Sindrome Premenopause*. Nuha Medika. Yogyakarta.; 10-19; 34-44.
2. Kasdu, Dini. (2002). *Kiat sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara. Jakarta; 24-32.
3. Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Profil Kesehatan Indonesia 2012*. Jakarta
4. Mulyani, Nina Siti. (2013). *Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan*. Nuha Medika.; 11;38-47.
5. Dwi Haestyowati. (2010). *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause*.
6. Einar K Borud, et al. (2007). *The effect of TCM acupuncture on hot flushes among menopausal women (ACUFLASH) study: A study protocol of an ongoing multi-centre randomised controlled clinical trial*.
7. Haeng, Myung, et al.(2007). *Aromatherapy Massage Affects Menopausal Symptoms in Korean Climacteric Women: A Pilot-Controlled Clinical Trial*.

8. Keville, Kathi.(2013). *How to Treat Menopause With Aromatherapy*
9. Haruyama, S. (2013). *The Miracle of Endorphin*. Mizan Pustaka. Bandung.; 12;101.
10. Budiarti, Dewi. (2011). *Hubungan Akupresur dengan Tingkat Nyeri dan Lama Persalinan Kala I pada Ibu Primigravida di Garut*.
11. Azizah, Iin Nur, dkk.( 2011). *Pengaruh Endorphin Massage terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal Ibu Primipara di BPS S dan B Demak Tahun 2011*.