

EFEKTIVITAS PIJAT DENGAN AROMA TERAPI FRANGIPANI TERHADAP TINGKAT KENYAMANAN HUBUNGAN SEKSUAL PEREMPUAN MENOPAUSE

Lisda Maria¹, Christina²

Stikes Mitra Adiguna Palembang¹, Rumah Sakit Siloam Palembang².
lisdamaria83@gmail.com¹

ABSTRAK

Tujuan untuk mengetahui bagaimana efektivitas pijat dengan minyak beraroma *frangipani* terhadap kenyamanan hubungan seksual pada pasangan dengan Ibu menopause. Metode penelitian ini menggunakan design *non equivalent control group pretest and posttest design*. Penelitian dilakukan di Rumah Siloam Palembang dengan responden sebanyak 40 perempuan menopause dipilih dengan *total sampling*. Hasil didapatkan perbedaan yang bermakna tentang tingkat kenyamanan hubungan seksual pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah pemberian minyak beraroma *frangipani*, diperoleh *pvalue* = 0.005. Kesimpulan terapi *frangipani* mampu membantu Ibu menopause meningkatkan kenyamanan hubungan seksual dengan suaminya.

Kata Kunci: Menopause, Seksual, Terapi Frangipani.

ABSTRACT

The aim is to find out how effective massage with frangipani-scented oil is on the comfort of sexual relations in couples with menopausal mothers. This research method uses a non-equivalent control group pretest and posttest design. The research was conducted at Rumah Siloam Palembang with 40 menopausal women selected as respondents using total sampling. The results showed a significant difference in the level of comfort with sexual relations in the intervention group before and after administering frangipani scented oil, obtained p value = 0.005. The conclusion is that frangipani therapy can help menopausal mothers increase the comfort of sexual relations with their husbands.

Keywords: Frangipani Therapy, Menopause, Sexual

PENDAHULUAN

Wanita memiliki usia harapan hidup lebih tinggi daripada pria. Menurut Badan Kesehatan Dunia (BKD), usia harapan hidup wanita Indonesia 67 tahun saat ini dan 75 tahun pada tahun 2025 (Amirudin, 2020). Secara kodrat wanita mengalami fase perubahan fisiologis yang berbeda dengan pria. Mengawali masa remajanya wanita mengalami menstruasi yang secara normal terjadi setiap bulan dan berlangsung selama usia reproduktif. Selanjutnya wanita menjalani masa kehamilan dan menyusui yang melelahkan, fase ini akan berakhir dengan datangnya masa menopause yang umumnya terjadi pada usia 45 tahun (Abbaspoor, et al., 2017)

Data Departemen Kesehatan (BPS, 2020) perempuan Indonesia yang memasuki menopause saat ini sebanyak 7,4 persen dari populasi. Jumlah tersebut

diperkirakan meningkat menjadi 11 persen pada tahun 2017 dan akan naik lagi sebesar 14 persen atau sekitar 30 juta orang pada tahun 2019.

Wanita yang mengalami menopause, mengalami masalah fisiologis yang ditandai dengan adanya semburan panas (hot flashes), kekeringan vagina, infeksi vagina, insomnia, berkeringat pada malam hari, berat badan meningkat, kulit kering, rambut rontok, pusing, jantung berdebar-debar, mudah lupa, tegang dan tak bertenaga. Secara psikologis wanita menopause akan mengalami seperti mudah panik, cemas, mudah depresi, salah dalam mengingat sesuatu. Hormon estrogen yang menurun mengakibatkan permasalahan secara fisiologis dan psikologis pada ibu menopause (Agarwal, et al. 2022)

Ibu menopause secara psikologis sering merasa gelisah saat memasuki masa menopause. Hal ini disebabkan menurunnya fungsi seksual pada wanita serta perubahan rasa nyaman saat melakukan hubungan seksual dengan pasangannya. Keluhan menopause yang terjadi cepat atau lambat akan menimbulkan dampak negatif bagi wanita yang bersangkutan. Kekhawatiran dan keluhan akan timbul pada masa ini (Chiareli, I. A. 2020).

Ibu menopause mengalami suatu perubahan secara fisiologis seperti vagina mulai kering dan menyempit, timbul rasa nyeri yang sangat bila berhubungan dengan suami. Keadaan ini bila berlanjut menyebabkan istri menolak melayani suaminya. Timbul konflik dalam rumah tangga yang berkepanjangan dan suami mulai mengalihkan diri mencari “hiburan” di luar rumah. Hal ini akan mengganggu pasangan suami istri dalam melakukan hubungan seksual karena merasa kurang nyaman saat berhubungan sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu menopause (Budhi, 2022).

Menopause mengalami keluhan fisik yang bersifat individual yang dipengaruhi sosial budaya, pendidikan, lingkungan dan ekonomi. Keluhan fisik maupun psikologis tentu akan mengganggu kesehatan dan dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita tersebut. Ibu menopause yang mengalami masalah dalam kualitas hidupnya akan memberi pengaruh buruk bagi lingkungannya terutama suami dan anak-anaknya (Aragón, et al, 2020).

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa tekanan psikis yang timbul dari nilai sosial mengenai wanita menopause memberikan kontribusi terhadap gejala fisik selama periode pre dan pasca menopause. Dalam masaini wanita menopause sering mengalami depresi (menopausal depression) yang ditandai dengan *the emptiness syndrom* atau ibu merasa kesepian walau berada di tengah keramaian. Sindrom ini muncul dalam bentuk perilaku yang seringkali berada di luar kontrol dan sulit dimengerti oleh lawan interaksinya (Ellington, 2019)

Menurut penelitian yang dilakukan Neugarten tahun 2019 pada 78 wanita, setelah mengalami menopause, wanita menunjukkan respon mudah marah, mudah tersinggung dan cemas yang berlebihan terutama kecenderungan takut kehilangan daya tarik seksualnya. Suatu penelitian menegaskan bahwa wanita menopause yang menderita *Hypoactive Sexual Desire Disorder* (HSDD) atau nafsu seks rendah, memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibanding mereka yang menikmati kehidupan seksnya meski telah berusia senja. Hal ini disebabkan oleh stres yang berkepanjangan dan masalah interpersonal lainnya (Fry, 2019).

Survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Rumah Sakit Siloam Jumlah kasus pada perempuan menopause yang mengalami gangguan Kenyamanan Hubungan Seksual Perempuan Menopause di Rumah Sakit Siloam pada tahun 2021: sebanyak 1049

orang. pada tahun 2020: 853 orang sedangkan pada tahun 2019: 1344 orang.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas pijat dengan aroma terapi *frangipani* terhadap tingkat kenyamanan hubungan seksual perempuan menopause di Rumah Sakit Siloam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode design *nonequivalent control group pretest and posttest design*. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Siloam Palembang dengan responden sebanyak 40 perempuan menopause dipilih dengan *total sampling*. Ibu mengalami menopause <10 tahun dikarenakan pada masa <10, Ibu masih beradaptasi terhadap perubahan menopause yang dialami. Belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang pijat dengan minyak beraroma *frangipani* untuk meningkatkan kenyamanan hubungan seksual. Analisa data dalam penelitian ini dilakukan secara *univariat* dan *bivariat*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1.
Perbedaan Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Usia pada Kelompok Intervensi dan Kelompok (n1=n2=20)

Kelompok	Mean	SD	Min-maks	CI 95%
Usia				
- Intervensi	54,20	5,89 9	45-65	51,41- 56,96
- Kontrol	57,20	3,79 2	49-65	55,43- 58,97

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia rata-rata wanita pada kelompok intervensi adalah 54,83 tahun dengan standar deviasinya adalah 5,899. dan pada kelompok kontrol usia rata-rata responden adalah 57,2 dengan standar deviasi 3,792.

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 2.
Perbedaan Distribusi Responden Kelompok Intervensi dan Kontrol Menurut Tingkat Kenyamanan Hubungan Seksual Pre dan Post Intervensi (n1=n2=20)

Kel intervensi	Nyaman		Cukup nyaman		Kurang nyaman		Tidak nyaman		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Pre intervensi									
Control	0	0	4	20,0	13	65,0	3	15,0	0,333
	0	0	2	10	17	85	1	5	
Post intervensi									
Control	1	5,0	18	90,0	1	5,0	0	0	0,0005
	0	0	2	10	16	80	2	10	

Tabel 2 analisis didapatkan perbedaan yang bermakna tentang kenyamanan hubungan seksual pada post intervensi antara kelompok intervensi dan kontrol ($p=0,0005$, $\alpha \leq 0,05$) artinya H_0 atau hipotesis kerja ditolak.

PEMBAHASAN

Tingkat kenyamanan hubungan seksual pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi ada perbedaan yang bermakna pada ibu setelah dilakukan pijat dengan minyak beraroma *frangipani* atau H_0 ditolak. Minyak beraroma *frangipani* bersifat relaksan sehingga mampu membantu ibu menopause meningkatkan kenyamanan hubungan seksual dengan suaminya.

Tingkat kenyamanan saat berhubungan seksual pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi adalah tidak ada perbedaan bermakna. Namun setelah kelompok intervensi diberikan pijat dengan minyak beraroma *frangipani* dengan cara pijat menggunakan minyak beraroma *frangipani*, didapatkan hasil H_0 ditolak atau adanya perbedaan tingkat kenyamanan saat berhubungan seksual secara bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi pijat dengan minyak beraroma *frangipani* sangat bermanfaat dalam mengadaptasi kenyamanan hubungan seksual.

Hal tersebut didukung pula oleh penelitian yang dilakukan oleh Soden (2019), di sebuah klinik menopause di Perancis tentang masalah nyeri saat berhubungan seksual pada ibu menopause, setelah diberikan terapi komplementer menggunakan teknik pijat dengan minyak beraroma, didapatkan hasil bahwa kombinasi minyak beraroma dan pijat dapat menurunkan nyeri saat berhubungan seksual ($P= 0,01$) dengan menggunakan skor *Visual Analog Score* (VAS) (Henson, 2018). Nyeri berkurang saat berhubungan seksual dapat meningkatkan kenyamanan saat melakukan hubungan seksual dengan suami. Minyak beraroma *frangipani* yang diberikan melalui pijat dalam penelitian ini mampu menurunkan rasa nyeri saat berhubungan seksual.

Secara psikologis, wanita sering merasa gelisah saat memasuki masa menopause. Hal ini disebabkan menurunnya fungsi seksual pada wanita serta perubahan rasa nyaman saat melakukan hubungan seksual dengan pasangannya (Nugraha, 2020). Masalah seksual yang terjadi adalah menurunnya keinginan melakukan hubungan seksual, rasa tidak nyaman saat berhubungan seksual karena liang senggama kering sehingga menimbulkan rasa nyeri saat berhubungan dengan suami (Depkes RI, 2020).

Tujuan utama dari perawatan pada ibu menopause adalah meningkatkan kenyamanan dalam hubungan seksual sehingga dapat membantu ibu dan suami dalam mencapai keharmonisan keluarga. Memberikan pendidikan tentang pentingnya informasi terkait masalah menopause bagi ibu agar siap menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi saat menopause. Sehingga ibu dapat mengantisipasi permasalahan yang terjadi saat menopause, selain itu membantu ibu dalam mengatasi permasalahan seksual yang dihadapinya.

SIMPULAN

Terapi *frangipani* mampu membantu ibu menopause meningkatkan kenyamanan hubungan seksual dengan suaminya

SARAN

Merekomendasikan pijat dengan minyak beraroma *frangipani* kepada petugas kesehatan di masyarakat dan klinik klimaterium untuk meningkatkan kenyamanan hubungan seksual pada ibu menopause

DAFTAR PUSTAKA

- Amirudin, Z., Harnany, A. S., & Widowati, I. (2020). Effect of a Slow-stroke Back Massage Combination and Frangipani Essential Oils against the Comfort of Menopause Sexual Relationship. *Journal of Complementary and Alternative Medical Research*, 10(1), 37-44. <https://doi.org/10.9734/jocamr/2020/v10i130156>
- Ayu, N. M. S. (2019). The Effectiveness of Cananga Aromatherapy with Warm Compress in Reducing Premenstrual Syndrome (PMS) Amongst Teenage Girls. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 14(3). <http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2019.14.3.882>
- Abbaspoor, Z., Siahpoosh, A., Javadifar, N., Faal Siahkal, S., Mohaghegh, Z., & Sharifipour, F. (2022). The Effect of Citrus Aurantium Aroma on the Sleep Quality in Postmenopausal Women: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Community Based Nursing & Midwifery*, 10(2), 86-95. <https://doi.org/10.30476%2FIJCBNM.2021.90322.1693>
- Agarwal, P., Sebghatollahi, Z., Kamal, M., Dhyani, A., Shrivastava, A., Singh, K. K., ... & Baek, K. H. (2022). Citrus Essential Oils in Aromatherapy: Therapeutic Effects and Mechanisms. *Antioxidants*, 11(12), 2374. <https://doi.org/10.3390/antiox11122374>
- Aragón, A. K. J. (2020). Treating Young Adult Women Experiencing Female Sexual Interest/Arousal Disorder. *NIH: National Library of Medicine*. 43(2): 128–134. https://doi.org/10.4103%2Fijstd.IJSTD_
- Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020. BPS. Jakarta.
- Budhi, N. G. M. A. A., Follona, W., & Elisya, Y. (2022). Effect of Spice Drinks (Red Ginger and Cinnamon) on Dysmenorrhea Pain. *International Journal of Science and Society*, 4(4), 437-448. <https://doi.org/10.54783/ijsoc.v4i4.592>
- Chiareli, I. A. (2020). Body Stories of Postpartum Women: Examining Social Influences on First-Time Mothers' Body Image. <https://hdl.handle.net/11244/325344>
- Gökbulut, N., Bal, Z., & Uçar, T. (2023). The Effect of Foot Massage Applied to Turkish Women Living in Rural Areas on Sexual Distress and Sexual Self-Confidence: A Randomized Controlled Study. *Complementary Medicine Research*, 30(1), 11–18. <https://doi.org/10.1159/000526347>
- Güçlü, N. (2021). *The Intersectionality of Age, Gender, and Body: A Case Study on Educated Women's Menopause Experiences* (Master's Thesis, Middle East Technical University). <https://open.metu.edu.tr/bitstream/handle/11511/92927/10423444.pdf>
- Mao, J. J., Ismaila, N., Bao, T., Barton, D., Ben-Arye, E., Garland, E. L., Greenlee, H., Leblanc, T., Lee, R. T., Lopez, A. M., Loprinzi, C., Lyman, G. H., MacLeod, J., Master, V. A., Ramchandran, K., Wagner, L. I., Walker, E. M., Bruner, D. W., Witt, C. M., & Bruera, E. (2022). Integrative Medicine for Pain Management in Oncology: Society for Integrative Oncology-ASCO Guideline. *Journal of Clinical Oncology : Official Journal of The American Society of Clinical Oncology*, 40(34), 3998–4024. <https://doi.org/10.1200/JCO.22.01357>
- Maddocks W. (2022). Aromatherapy in Nursing and Midwifery Practice: A Scoping Review of Published Studies Since 2005. *Journal of Holistic Nursing*. 41(1). 62-

89. <https://doi.org/10.1177/08980101221078736>
- Mevawala, A. S. (2020). Exploring Urban Pakistani Muslim Midlife Women's Experiences of Menopause: A Focused Ethnography Study. <https://doi.org/10.7939/r3-c187-ze21>
- Mdluli, Z. P. (2019). *A Nine-Year Comparative Retrospective Clinical Audit of The UkubaNesibindi Homoeopathic Community Health Centre* (Doctoral dissertation). <https://doi.org/https://doi.org/10.51415/10321/3843>
- Malone, K. (2021). *Menstrual Management: Strategies and Sources of Information in Adult Menstruators* (Doctoral dissertation, University of Cincinnati). http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=ucin1623166026629723
- Nithya, V. M. (2017). *Effectiveness of Aromatherapy on Arthralgia among menopausal women in Gandhinagar at Pechiparai Panchayat, Kanyakumari District* (Doctoral dissertation, Sree Mookambika College of Nursing, Kulasekharam)
- Sánchez Vidaña, D. I. (2019). A Study of The Behavioral and Neurogenic Effect and Mechanism of Action of Lavender Essential Oil and Bis-7-Cognitin: Potential Treatment Options for Depression. <https://theses.lib.polyu.edu.hk/handle/200/9953>
- Snyder, S. R., Sharif, M. M., & Snyder, G. E. Need-Based Holistic Treatments for Endometriosis in Women. <https://www.opastpublishers.com/peer-review/needbased-holistic-treatments-for-endometriosis-in-women-1829.html>
- Tarumi, W., & Shinohara, K. (2020). The Effects of Essential Oil on Salivary Oxytocin Concentration in Postmenopausal Women. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, 26(3), 226–230. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0361>
- Zhou, W. B., Xue, B., Ouyang, Y. Q., & Redding, S. R. (2023). Utilization of Complementary and Alternative Medicine by Perimenopausal Women in China: a Cross-Sectional Study. *Menopause (New York, N.Y.)*, 30(2), 208–214. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002124>