

EFEKTIVITAS TERAPI KOMPLEMENTER TERHADAP PENINGKATAN PEMAHAMAN DAN SIKAP REMAJA MENGENAI KESEHATAN REPRODUKSI

Anna Septina Andarini¹, Ayu Rosita Dewi²

¹Program Studi S1 Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

E-mail: anna.andarini@iik.ac.id

Abstrak

Remaja adalah individu dalam fase kehidupan yang mengalami transformasi fisik, mental, dan sosial yang cepat, termasuk dalam area reproduksi. Namun, banyak dari mereka belum memahami aspek kesehatan reproduksi dengan baik, yang dapat menyebabkan mereka terlibat dalam perilaku seksual berisiko, kehamilan yang tidak di programkan, dan infeksi menular seksual. Metode pendidikan tradisional sering kali tidak cukup menyentuh aspek emosional dan psikologis yang dialami oleh remaja. Oleh karena itu, diperlukan metode alternatif seperti terapi komplementer yang bersifat holistik dan bisa meningkatkan kesiapan mental mereka dalam menerima informasi tentang kesehatan reproduksi. Efektif terapi komplementer, termasuk aromaterapi dan teknik relaksasi pernapasan, dalam meningkatkan pemahaman serta sikap remaja terhadap kesehatan reproduksi merupakan tujuan dari penelitian ini.. Desain penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi-eksperimen, melibatkan 60 siswa SMK yang dikelompokkan menjadi dua kelompok: satu kelompok menerima intervensi, sedangkan kelompok lainnya sebagai kontrol. Temuan dari penelitian ini memperlihatkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan sikap kelompok intervensi setelah mereka mengikuti terapi komplementer dan pendidikan. Kesimpulannya, terapi komplementer terbukti efektif dalam membantu individu memproses informasi dan mengurangi kecemasan remaja saat menerima pengajaran tentang kesehatan reproduksi.

Kata Kunci: kesehatan reproduksi remaja, terapi komplementer, aromaterapi, relaksasi, pendidikan kesehatan

Abstract

Adolescents are individuals in a phase of life that experiences rapid physical, mental, and social transformations, including in the reproductive area. However, many of them do not understand aspects of reproductive health well, which can cause them to engage in risky sexual behavior, unplanned pregnancies, and sexually transmitted infections. Traditional education methods often do not sufficiently touch the emotional and psychological aspects experienced by adolescents. Therefore, alternative methods are needed such as complementary therapy that is holistic and can improve their mental readiness to receive information about reproductive health. This study aims to assess how effective complementary therapy, including aromatherapy and breathing relaxation techniques, is in improving adolescents' understanding and attitudes towards reproductive health. The design of this study applies a quantitative approach with a quasi-experimental method, involving 60 vocational high school students who were divided into two groups: one group received an intervention, while the other group was a control. The findings of this study

showed a significant increase in the knowledge and attitudes of the intervention group after they underwent complementary therapy and education. In conclusion, complementary therapy has been shown to be effective in helping individuals process information and reducing adolescent anxiety when receiving teaching about reproductive health.

Keywords: adolescent reproductive health, complementary therapy, aromatherapy, relaxation, health education

LATAR BELAKANG

Masa pubertas merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dengan adanya perubahan fisik, emosional, dan psikososial, termasuk dalam aspek kesehatan reproduksi. Remaja sering kali kurang memiliki pemahaman yang memadai mengenai kesehatan reproduksi, sehingga rentan terhadap berbagai masalah di antaranya kehamilan yang tidak di programkan, infeksi menular seksual dan gangguan psikologis terkait perkembangan seksual. Berdasarkan data dari BKKBN, sekitar 25% remaja Indonesia mengaku belum pernah mendapatkan pendidikan formal tentang kesehatan reproduksi secara menyeluruh, yang membuat mereka lebih mudah terpapar informasi yang salah dari media sosial atau lingkungan sekitar (BKKBN, 2023).

Kesehatan reproduksi masa pubertas adalah bagian penting dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Pubertas adalah masa peralihan yang ditandai, dengan adanya perubahan fisik, psikologis, dan sosial, termasuk mulai berkembangnya fungsi reproduksi. Namun, banyak remaja belum sama sekali mempunyai pemahaman yang memadai mengenai kesehatan reproduksi, sehingga rentan terhadap masalah diantaranya adalah kehamilan tidak di programkan, infeksi menular seksual, serta tekanan psikologis akibat perubahan hormonal dan sosial. Edukasi mengenai kesehatan reproduksi sangat penting dalam membentuk perilaku sehat pada remaja sejak dini (WHO, 2022).

Di tengah berbagai tantangan tersebut, pendekatan komplementer seperti aromaterapi dan teknik pernapasan dalam mulai dilirik sebagai cara untuk mendukung kesehatan fisik dan mental remaja. Terapi komplementer ini tidak menggantikan pengobatan medis, namun bisa menjadi pelengkap yang membantu mengurangi stres, cemas, serta meningkatkan kualitas tidur dan keseimbangan hormonal. Penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi dengan minyak esensial seperti lavender dan peppermint dapat memberikan efek relaksasi dan menurunkan kecemasan. Lee, M. S et al, 2012).

Teknik pernapasan dalam juga terbukti memiliki manfaat signifikan dalam meredakan sistem saraf dan menurunkan tingkat hormon stres seperti kortisol.

Latihan pernapasan seperti *diaphragmatic breathing* (pernapasan diafragma) telah dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis dan penurunan gejala stress. Praktik ini dapat dengan mudah dilakukan oleh remaja di rumah maupun di sekolah sebagai bagian dari edukasi kesehatan reproduksi holistik yang tidak hanya menekankan aspek biologis, tetapi juga keseimbangan mental dan emosional. (Ma, X et al, 2017).

Dengan memperhatikan kebutuhan remaja terhadap pendekatan yang lebih holistik dalam menjaga kesehatan reproduksi, maka penting untuk mengeksplorasi pemanfaatan terapi komplementer seperti aromaterapi dan teknik pernapasan dalam sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif. Pendekatan ini juga sejalan dengan paradigma kesehatan yang lebih integratif dan ramah remaja, sebagaimana direkomendasikan dalam berbagai kebijakan kesehatan nasional dan global (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

METODE

Jenis penelitian dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan *quasi eksperimen*, menggunakan desain *pretest-posttest with control group design* (Sugiono, 2019). Tujuan dalam penelitian yang di lakukan oleh peneliti adalah untuk mengetahui efektivitas terapi komplementer terhadap peningkatan pemahaman dan sikap remaja mengenai kesehatan reproduksi. Populasi nya adalah seluruh remaja usia 13–18 tahun yang berada di SMK Bhakti Wiyata. Sampel terdiri dari 60 siswa SMK Bhakti Wiyata. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu remaja di kelas X, telah menyetujui menjadi responden, tidak memiliki riwayat alergi terhadap aromaterapi.

Jumlah sampel terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok menerima intervensi mendapatkan terapi aromaterapi lavender selama 15 menit sebelum sesi edukasi dan Relaksasi napas dalam (*deep breathing*) sebelum penyampaian materi, dan kelompok control tidak diberikan intervensi. Materi edukasi tentang kesehatan reproduksi disampaikan selama 2 sesi per minggu selama 4 minggu. (Notoatmodjo, S, 2018).

Variabel penelitian dalam penelitian ini adalah variable independen terapi komplementer (aromaterapi lavender dan pernapasan dalam) dan variabel dependen nya pemahaman dan sikap mengenai kesehatan reproduksi.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pemahaman mengenai kesehatan reproduksi (berbasis indikator WHO dan Kemenkes RI), kuesioner sikap terhadap kesehatan reproduksi (menggunakan skala Likert). Checklist intervensi penggunaan aromaterapi dan pelaksanaan pernapasan dalam. Validitas dan reliabilitas kuesioner diuji terlebih dahulu pada 10% dari jumlah sampel (WHO, 2011). Teknik analisis data menggunakan Uji *Paired t-test* dan ANOVA.(Dahlan, M. S, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Rata-rata nilai Pemahaman Remaja Sebelum dan Setelah Intervensi

Kelompok Intervensi	N	Rata-rata Skor Sebelum	Rata-rata Skor Sesudah	Δ Skor (Perubahan)	Keterangan
Aromaterapi Lavender	30	60,2	78,4	+18,2	Meningkat signifikan
Relaksasi Napas Dalam	30	59,5	76,1	+16,6	Meningkat signifikan
Kombinasi Aromaterapi + Relaksasi Napas	30	61,1	82,3	+21,2	Peningkatan tertinggi
Kelompok Kontrol (tanpa intervensi)	30	60,8	62,1	+1,3	Tidak signifikan

Sumber : Data primer, 2025

Berdasarkan tabel di atas tentang skor pemahaman, terjadi peningkatan signifikan (+18,2) pada kelompok intervensi aromaterapi lavender dan sebesar +16,6 pada kelompok relaksasi napas dalam setelah di lakukan intervensi dan pada kelompok control tidak mengalami peningkatan yang signifikan (+1,3).

Tabel 2. Rata-rata nilai Sikap Remaja Sebelum dan Setelah Intervensi

Kelompok Intervensi	N	Rata-rata Skor Sebelum	Rata-rata Skor Sesudah	Δ Skor (Perubahan)	Keterangan
Aromaterapi Lavender	30	65,4	80,2	+14,8	Meningkat signifikan
Relaksasi Napas Dalam Kombinasi Aromaterapi + Relaksasi Napas	30	63,9	78,0	+14,1	Meningkat signifikan
	30	64,5	85,3	+20,8	Peningkatan tertinggi
Kelompok Kontrol	30	64,1	65,3	+1,2	Tidak signifikan

Sumber : data Primer, 2025

Berdasarkan tabel di atas tentang sikap remaja, hasilnya terjadi peningkatan signifikan (+14,8) pada kelompok intervensi aromaterapi lavender dan sebesar +14,1 pada kelompok relaksasi napas dalam setelah di lakukan intervensi dan pada kelompok control tidak signifikan (+1,2).

Tabel 3. Uji Statistik (Uji Paired t-test dan ANOVA)

Variabel	Nilai p (Aromaterapi)	Nilai p (Relaksasi)	Nilai p (Kombinasi)	Nilai p (Kontrol)	Keterangan
Pemahaman	0,001*	0,002*	0,000*	0,451	*Signifikan $p < 0,05$
Sikap	0,003*	0,001*	0,000*	0,489	*Signifikan $p < 0,05$

Sumber : Data Primer , 2025

Berdasarkan table di atas di ketahui bahwa hasil p-value pada kelompok intervensi(aromaterapi lavender dan pernapasan dalam) pada pengetahuan dan sikapnya $0,000 < 0,05$ yang berarti remaja mengalami peningkatan . Pada kelompok kontrol diketahui nilai p-value pada pemahaman $0,451 > 0,05$ dan pada sikap $0,489 > 0,05$ yang berarti tidak ada peningkatan.

Pembahasan

1. Rata-rata Pemahaman dan sikap Remaja Sebelum dan Sesudah Intervensi

Berdasarkan skor pemahaman/ pengetahuan, terjadi peningkatan signifikan (+18,2) pada kelompok intervensi aromaterapi lavender dan sebesar +16,6 pada kelompok relaksasi napas dalam setelah di lakukan intervensi dan pada kelompok control tidak mengalami peningkatan yang signifikan (+1,3). Berdasarkan tentang skor sikap remaja, hasilnya terjadi peningkatan signifikan (+14,8) pada kelompok intervensi aromaterapi lavender dan sebesar +14,1 pada kelompok relaksasi napas dalam setelah di lakukan intervensi dan pada kelompok control tidak signifikan (+1,2).

Menurut para peneliti, hal ini konsisten dengan penelitian sebelumnya (Maharani Y et al., 2016) berjudul “Dampak Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Tingkat Keparah Nyeri Menstruasi (*Dismenorrhea*) di kalangan Mahasiswa Stikes Madani Yogyakarta.” Hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memberikan pengaruh yang signifikan pada pengurangan intensitas nyeri haid (*dismenore*). Kerangka kerja penyelidikan ini dicirikan oleh desain penelitian kuasi-eksperimental yang menggabungkan metodologi pretest-posttest dan memanfaatkan aromaterapi lavender sebagai intervensi..

Penelitian berjudul “Aromaterapi Bunga Lavender dan Dampaknya pada Tingkat Kecemasan Di Antara Remaja Wanita Selama Sindrom Pra-Menstruasi” (Ayut et al., 2021) menggunakan kerangka penelitian kuasi-eksperimental menggunakan kelompok kontrol non-acak dengan pengukuran pra-tes dan pasca-tes, menggabungkan metodologi pengambilan sampel yang bertujuan dan terdiri dari ukuran sampel 16 peserta. Akuisisi data dilakukan melalui penyebaran kuesioner ditambah dengan daftar periksa Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Prosedur analitik yang dipergunakan termasuk *Wilcoxon Signed-Rank Test* dan *Mann-Whitney U Test*. Menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik dengan $p = 0,001 < 0,05$, menunjukkan efek penting aromaterapi lavender pada pengurangan tingkat kecemasan pada wanita remaja yang mengalami Sindrom Pra-Menstruasi di SMP Negeri 14 Malang.

Penelitian yang dilakukan oleh Syatoto, I. A (2018) dengan 8 siswa di SMA N 1 Jetis mengungkapkan bahwa nilai kecemasan akademik peserta didik berkurang dari 1 menjadi 17 setelah mereka menerima perlakuan relaksasi *deep breath* dan dukungan. Peserta didik yang mengalami kecemasan akademik menunjukkan pola kecemasan yang berkaitan dengan aktivitas mental. Peserta didik mengungkapkan pemikiran, pandangan, dan asumsi yang berkaitan dengan tantangan akademis yang mereka alami.

Terapi aromaterapi dan relaksasi pernapasan diyakini membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan fokus selama proses edukasi, sehingga informasi lebih mudah diterima dan diproses oleh remaja. Selain itu, pendekatan ini menciptakan suasana belajar yang nyaman dan menyenangkan, meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif remaja.

2. Perbedaan peningkatan pemahaman dan sikap sebelum dan sesudah di berikan intervensi terapi komplementer pada remaja di SMK Bhakti wiyata.

Berdasarkan hasil penelitian di ketahui bahwa hasil p-value pada kelompok intervensi(aromaterapi lavender dan pernapasan dalam) pada pengetahuan dan sikapnya $0,000 < 0,05$ yang berarti remaja mengalami peningkatan setelah di berikan penyuluhan. Pada kelompok kontrol diketahui nilai p-value pada pemahaman $0,451 > 0,05$ dan pada sikap $0,489 > 0,05$ yang berarti tidak ada peningkatan.

Studi ini sejalan dengan riset sebelumnya yang dilakukan oleh Widiyawati yang bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan pengurangan rasa sakit haid sebelum dan setelah penerapan aromaterapi lavender terhadap tingkat rasa sakit dismenore pada siswa SMA N 5 Semarang (Widiyawati, 2017). Penelitian yang dikerjakan oleh Lela menunjukkan hasil p-value 0,001, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat rasa sakit dismenore (Lela Al, 2018).

Hasil penelitian yang di lakukan ini memperkuat gagasan bahwa penggunaan terapi komplementer sebagai pendekatan pendukung dalam pendidikan kesehatan dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran, terutama pada topik yang sensitif seperti kesehatan reproduksi. Kombinasi aromaterapi lavender dan pernapasan dalam menciptakan suasana belajar yang lebih

nyaman dan terbuka, sehingga memungkinkan terjadinya proses internalisasi nilai-nilai dan informasi secara lebih mendalam.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terapi komplementer berupa aromaterapi lavender dan teknik pernapasan dalam terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan sikap remaja terhadap kesehatan reproduksi. Intervensi ini mampu menciptakan suasana relaksasi dan meningkatkan fokus peserta, yang berkontribusi pada peningkatan daya serap informasi dan penguatan sikap positif terhadap pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang melibatkan aspek fisik dan psikologis dapat menjadi metode edukatif yang efektif untuk kelompok remaja.

Penting untuk meningkatkan kesadaran mengenai manfaat terapi komplementer tidak hanya untuk relaksasi, tetapi juga dalam mendukung proses pembelajaran dan pembentukan sikap positif terhadap isu-isu kesehatan, khususnya kesehatan reproduksi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada SMK Bhakti Wiyata yang telah menjadi tempat penelitian, serta para responden yang dengan senang hati sudah berpartisipasi dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), 2023. *Profil Remaja dan Kesehatan Reproduksi di Indonesia*.
- Dahlan, M. S. (2020). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja*. Jakarta: Kemenkes RI
- Lee, M. S., Choi, J., Posadzki, P., & Ernst, E. (2012). Aromatherapy for health care: An overview of systematic reviews. *Maturitas*, 71(3), 257–260. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2011.12.018>
- Lela AI (2018). pengaruh aromaterapi lavender terhadap dismenoreia pada remaja putri. ISSN 2654-5411.
- Maharani Y dkk. (2016) Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswa Stikes Madani Yogyakarta. *J Kesehat Madani Med*.
- Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., et al. (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, 8, 874. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syatoto, I. A. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(8)
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Widyawati. (2017). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. semarang;
- World Health Organization. (2022). *Adolescent sexual and reproductive health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-sexual-and-reproductive-health>
- WHO (2011). *Standards for Sexual and Reproductive Health Education*.
Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja*