JIUBJ

Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 22(3), Oktober 2022, 1923-1927
Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat universitas Batanghari Jambi
ISSN 1411-8939 (Online), ISSN 2549-4236 (Print)
DOI 10.33087/jiubj.v22i3.2777

Kombinasi Aromaterapy Jasmine Sambac dan Loving Yoga terhadap Disfungsi Seksual pada Akseptor KB Suntik DMPA

Antri Ariani*, Intan Yusita, Dewi Nurlaelasari
Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana
Correspondence email: antri.ariani@bku.ac.id

Abstrak. Salah satu efek samping pada KB Suntik 3 Bulan yaitu gangguan fungsi seksual yang disebabkan oleh hormon progesterone yang tinggi sehinga terjadi pengeringan pada vagina yang menyebabkan nyeri saat melakukan hubungan seksual yang dapat menimbulkan penurunan gairah atau disfungsiseksual pada wanita. Jasmine Sambac merupakan cara efektif dan lembut untuk meningkatkan kesehatan tubuh dan untuk relaksasi. Loving yoga merupakan jenis yoga yang dikembangkan oleh peneliti, dengan fokus gerakan senam kegel dan otot panggul yang berfungsi dapat melancarkan aliran darah, sehingga tubuh merasa relaks yang dapat meningkatkan libido dalam berhubungan seksual. Tujuan penelitian ini adalah untuk Untuk mengidentifikasi Pengaruh Kombinasi Aromaterapy Jasmine Sambac dan Loving Yoga Terhadap Disfungsi Seksual Pada Akseptor KB Suntik DMPA. Metode penelitian yang digunakan quasi experiment dengan pendekatan one group pre-post test design. Pengukuran pre test dan post test dilakukan dengan menggunakan instrument FSFI (Female Sexual Function Index). Hasil penelitian menyatakan Aromaterapi jasmine sambac dan loving yoga berpengaruh signifikan dalam meningkatkan total libido, termasuk 6 domain aspeknya, pada akseptor suntik DMPA.

Kata kunci : aromaterapi; jasmine sambac; loving yoga

Abstract. *One of the side effects of the 3-Month Injectable KB is impaired sexual function caused by the high level of the hormone progesterone, resulting in vaginal drying, which causes pain during sexual intercourse, which can lead to a decrease in sexual desire or dysfunction in women. Jasmine Sambac is an effective and gentle way to promote a healthy body and for relaxation. Loving yoga is a type of yoga developed by researchers, with a focus on Kegel exercises and pelvic muscles that function to increase blood flow, so that the body feels relaxed which can increase libido in sexual intercourse. The purpose of this study was to identify the effect of the combination of Aromatherapy Jasmine Sambac and Loving Yoga on sexual dysfunction in DMPA injection family planning acceptors. The research method used is a quasi-experimental approach with a one group pre-post test design approach. Measurement of pre-test and post test was carried out using the FSFI (Female Sexual Function Index) instrument. The results showed that jasmine sambac aromatherapy and loving yoga had a significant effect on increasing the total libido, including its 6 aspect domains, on DMPA injection acceptors.*

Keywords **:** *aromatherapy; jasmine sambac; loving yoga*

PENDAHULUAN

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu program pemerintah untuk meningkatkan kesejahteraan pada perempuan, baik secara individu maupun bagian dari keluarga dan komunitasnya (Departemen Kesehatan, 2019; Direktorat Kesehatan Keluarga, 2021). Tujuan Program Keluarga Berencana meningkatkan kesehatan ibu dan kualitas reproduksi di Indonesia (Departemen Kesehatan, 2019; Direktorat Kesehatan Keluarga, 2021). Data Badan Pusat Statistik tahun 2019 menunjukkan Contraceptive Prevalence Rate (CPR) di Indonesia mencapai Rata-rata 62,5 %, dan di Jawa Barat mencapai 66,49% (Badan Pusat Statistik, 2019). Pada Tahun 2018 di Provinsi Jawa Barat penggunaan Alat kontrasepsi sebagian besar memilih suntik KB yaitu sebesar 52,47% (Badan Pusat Statistik, 2019). Berdasarkan penelitian akseptor KB Suntik 3 Bulan lebih banyak peminatnya dibandingkan dengan KB Suntik 1 Bulan (Departemen Kesehatan, 2019; Sari & Hamid, 2022). Salah satu efek samping pada KB Suntik 3 Bulan menurut hasil penelitian dapat menyebabkan gangguan fungsi seksual (Damailia & Saadati, 2017; R. A. Dewi et al., 2022; Karimah, 2019; Perdana, Yuyun Ike; Sulistiyaningsih, 2022; Ramadhani et al., 2018; Setyani, 2021; Yuliani et al., 2021). Efek samping disebabkan oleh hormon progesterone yang tinggi sehinga terjadi pengeringan pada vagina yang menyebabkan nyeri saat melakukan hubungan seksual yang dapat menimbulkan penurunan gairah atau disfungsi seksual pada wanita (Yosin et al., 2016). Disfungsi seksual pada wanita merupakan suatu masalah kesehatan reproduksi yang penting karena hal ini berhubungan dengan kelangsungan fungsi dari reproduksi seorang wanita dan hal ini dapat berpengaruh besar terhadap keharmonisan dari hubungan antara suami dan isteri (Yosin et al., 2016).

Aroma terapi terutama bekerja melalui indra penciuman (Naaz & Naaz, 2017). Indera penciuman yang merangsang ujung saraf terletak di belakang hidung yang nantinya akan mengalirkan rangsangan ke otak Jasmine yang memilki kandungan senyawa utama seperti linalol memilki manfat sebagai antidepresan (Naaz & Naaz, 2017). Aroma jasmine yang akan merangsang hormone serotonin sehinga mendorong

energi dan meningkatkan suasana hati. Selain itu jasmine memilki zat sedatif terhadap saraf otonom dan keadaan jiwa yang bersifat menenangkan tubuh, pikiran dan jiwa serta menciptakan energi positf. (Putri et al., 2018). Loving yoga merupakan jenis yoga yang dikembangkan oleh peneliti, dengan fokus gerakan senam kegel dan otot panggul yang berfungsi meningkatkan seksualitas. Literatur menyebutkan bahwa latihan yoga dapat melancarkan aliran darah. Apabila aliran darah lancar, tubuh akan sehat, pikiran menjadi tenang, sehingga menimbulkan efek relaksasi. Keadaan ini secara alami akan memunculkan libido atau minat untuk berhubungan seksual (Agarwal, 2013). Tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi Pengaruh Kombinasi Aromaterapy Jasmine Sambac dan Loving Yoga Terhadap Disfungsi Seksual Pada Akseptor KB Suntik DMPA.

METODE

Jenis penelitian menggunakan quasi experiment dengan pendekatan one group pre-post test design. Pengukuran pre test dan post test dilakukan dengan menggunakan instrument FSFI (Female Sexual Function Index), yang sudah valid dan reliable sehingga peneliti tidak perlu melakukan uji validitas dan reliabilitas untuk mengukur skor fungsi seksual. Populasi pada penelitian ini adalah akseptor KB Suntik DMPA dengan kriteria sampel pada penelitian ini yaitu Akseptor Pengguna KB Suntik DMPA yang mengalami penurunan fungsi seksual dengan hasil skor FSFI ≤ 26,5. Teknik pengambilan sample secara *purposive sampling* dengan kiteria pengambilan sampel sebagai berikut ; bersedia menjadi responden, Akseptor Pengguna KB Suntik DMPA ≥ 2 Tahun, yang memilki keluhan dalam berhubungan seksual, bersedia menjadi responden, berusia 20 – 35 tahun, menikah dan tinggal serumah bersama suaminya. Intervensi Aromaterapi Jasmine Sambac diberikan selama 2,5 jam pada malam hari menjelang tidur dan Loving Yoga diberikan sebanyak 4 kali dengan jadwal yang teratur selama 14 Hari. Sampel Penelitian berjumlah 30 responden. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran karakteristik responden dan skor fungsi seksual, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetaui pengaruh dari Aromaterapy Jasmine Sambac dan Loving Yoga Terhadap disfungsi Seksual Pada Akseptor KB Suntik DMPA. Analisis bivariat menggunakan uji wilcoxon karena hasil uji normalitas berdistribusi tidak normal, uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk.

HASIL

Gambaran karakteristik responden pada penelitian ini meliputi Umur, Dimana Tempat Pelayanan Kesehatan dalam Menggunakan Alat Kontrasepsi KB (sebutkn Tempat Pelayananya, Puskesmas, PMB dll), Kontrasepsi yang digunakan Saat ini , Berapa Lama Sudah menggunakan Alat Kontrasepsi Suntik 3 Bulan, Apakah terdapat keluhan selama menggunakan alat kontrasepsi Suntik 3 Bulan (Jika Ada, Mohon untuk disampaikan apa keluhannya), dan Apakah pernah mengalami penurunan Libido untuk berhubungan seksual dengan pasangan selama menggunakan KB Suntik 3 Bulan.

Tabel 1
Gambaran Responden (n=30)

Data	F	%
Dimana Tempat Pelayanan Kesehatan dalam Menggunakan Alat Kontrasepsi KB (sebutkn Tempat Pelayananya, Puskesmas, PMB dll)		
bidan	24	80.0
puskesmas	5	16.7
polindes	1	3.3
Apakah terdapat keluhan selama menggunakan alat kontrasepsi Suntik 3 Bulan (Jika Ada, Mohon untuk disampaikan apa keluhannya)		
tidak ada	10	33.3
tidak menstruasi	8	26.7
tidak lancar	5	16.7
keluhan fisik dan lain-lain	7	23.3
Apakah pernah mengalami penurunan Libido untuk berhubungan seksual dengan pasangan selama menggunakan KB Suntik 3 Bulan		
Pernah	30	100

Sumber: data olahan

Tabel 1 Responden sebagian besar tidak memiliki keluhan suntik DMPA, sebagian besar ke bidan sebagai tempat pelayanan kesehatan, dan semua responden pernah mengalami penurunan libido selama menggunakan suntik DMPA. Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 35 tahun dan rata-rata lama penggunaan suntik DMPA responden adalah 3,27 tahun. Sedangkan Tabel 3 dan 4 hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi pre 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi tidak normal. Pada uji normalitas, diperoleh nilai p post <0,05 mada distribusi data tidak normal.

Tabel 2
Karakteristik Responden (n=30)

Data	Mean	Median	Min	Max	SD
Umur (tahun)	35	33,50	21	54	7,845
Lama penggunaan (tahun)	3,27	2,50	2	8	1,701

Sumber: data olahan

Tabel 3
Pengaruh Aromaterapi Jasmine Sambac dan Loving Yoga terhadap disfungsi seksual akseptor suntik DMPA (n=30)

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Nilai p
Keinginan					
Pre	3	48	31.10	11.511	0,000
Post	3	54	43.30	8.902	
Gairah					
Pre	3	48	35.00	10.869	0,000
Post	36	57	45.80	5.162	
Lubrikasi					
Pre	3	51	36.10	11.403	0,000
Post	39	57	47.10	4.866	
Orgasme					
Pre	4	48	30.93	12.292	0,000
Post	4	56	36.13	18.717	
Kepuasan					
Pre	4	44	30.27	8.448	0,000
Post	4	52	32.27	20.583	
Nyeri					
Pre	4	52	32.67	15.795	0,000
Post	4	56	44.27	16.161	

Sumber: data olahan

Tabel 4
Hasil uji normalitas

Shapiro-Wilk	Nilai p
Pre	0,000
Post	0,021

Sumber: data olahan

Tabel 5
Hasil analisis uji Wilcoxon

	Median (minimum-maksimum)	Nilai p
Disfungsi seksual sebelum intervensi (n=30)	22.50 (14-24)	0,000
Disfungsi seksual setelah intervensi (n=30)	28.00 (24-30)	

Sumber: data olahan

Tabel 5 menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami peningkatan total tingkat libido sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi jasmine dan loving yoga yaitu sebesar 5,5 point. Selain peningkatan total tingkat libido, rata-rata responden juga mengalami peningkatan perdomain aspeknya. Pada Tabel 3 Peningkatan perdomain aspeknya adalah keinginan 12,2 ,gairah 10,8, lubrikasi 11, orgasme 5,2 , kepuasan 2, dan nyeri 11,6. Dari keenam domain aspek fungsi seksual, terlihat bahwa rata-rata peningkatan yang paling banyak adalah pada domain keinginan, dan yang paling sedikit rata-rata peningkatannya adalah pada domain kepuasan. Hasil uji statistik tingkat libido akseptor suntik DMPA sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi jasmine dan loving yoga menggunakan uji Wilxocon dapat dilihat bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tingkat libido total dan semua domain aspeknya antara sebelum dan sesudah ($p < 0,05$). Hasil Uji wilxocon menunjukkan 28 responden disfungsi seksual menurun, dan 2 tetap mengalami disfungsi seksual. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa aromaterapi jasmine dan loving yoga berpengaruh signifikan dalam meningkatkan total libido, termasuk 6 domain aspeknya, pada akseptor suntik DMPA.

Masalah penurunan libido dapat diatasi dengan menggunakan aromaterapi (Khadivzadeh et al., 2018; Malakouti et al., 2017; Salehi-pourmehr et al., 2020; Salehi-Pourmehr et al., 2020). Penelitian menggunakan metode RCT berkaitan dengan aromaterapi pada 120 wanita, Menunjukkan efek menguntungkan dari minyak esensial lavender pada fungsi seksual setelah menggunakan aromaterapi 3 kali sehari selama 6 minggu dengan skor fungsi seksual total ($p < 0,001$), Libido ($p < 0,001$), Gairah Seksual ($p < 0,001$), Pelumas vagina ($p < 0,001$), Orgasme ($p < 0,001$), Kepuasan seksual ($p < 0,001$) (Malakouti et al., 2017). Aromaterapi memicu terjadinya reaksi dalam indera penciuman yang kemudian mengirimkan pesan-pesan tersebut kepada otak sehingga menimbulkan efek relaksasi yang positif yang dapat membangkitkan gairah seksual (I. P. Dewi,

2011) dan mempengaruhi difungsional seksual (Green, 2018). Indera penciuman adalah jalur vital untuk berkomunikasi dengan lingkungan baik pada manusia maupun hewan yang terkait dengan fungsi sehari-hari seperti kewaspadaan, ketenangan, dan vitalitas. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa bau yang berbeda dapat dengan kuat mengatur suasana hati. Misalnya, memiliki bau yang menyenangkan cenderung mempertahankan semangat positif dan membuat orang menggunakan strategi yang lebih efektif. Sebaliknya, bau yang tidak sedap mengurangi penilaian mental orang dan mengurangi toleransi mereka terhadap keputusasaan. Secara umum, mekanisme efek aromaterapi melibatkan penggabungan minyak esensial ke dalam sinyal biologis sel reseptor hidung selama inhalasi (Khadivzadeh et al., 2018; Malakouti et al., 2017; Salehi-pourmehr et al., 2020; Salehi-Pourmehr et al., 2020). Sinyal ditransmisikan melalui bulbus olfaktorius ke sistem limbik dan hipotalamus otak. Sinyal-sinyal ini membuat otak melepaskan neurotransmiter seperti serotonin, endorfin, dll., sehingga sistem saraf kita dan sistem tubuh lainnya dapat dengan percaya diri terhubung ke perubahan yang diinginkan dan merasa rileks (Farrar & Farrar, 2020; Naaz & Naaz, 2017).

Yoga membantu mencapai kesehatan yang seimbang dengan menghubungkan pikiran dan tubuh melalui serangkaian postur, latihan pernapasan, dan meditasi. Latihan teratur menghasilkan peningkatan fleksibilitas dan kekuatan, perbaikan postur, dan suasana hati dan konsentrasi yang lebih baik (Agarwal, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa wanita umur 40-50 tahun yang melakukan loving yoga minimal empat kali secara rutin dan teratur, maka tidak terjadi disfungsi seksual. Dorongan seksual, bangkitan seksual, lubrikasi, orgasme, kepuasan seksual, nyeri saat berhubungan seksual berpengaruh secara simultan dan parsial terhadap fungsi seksual. Lubrikasi memiliki pengaruh paling besar terhadap fungsi seksual wanita perimenopause (Setyani, 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil penelitian bahwa terapi komplementer mencintai yoga ternyata efektif dalam meningkatkan fungsi seksual pada wanita perimenopause (40-50 tahun) (Setyani, Rizka Ayu; Indrawati, 2021). Mencintai yoga memiliki pengaruh signifikan sebesar 28.768 kali terhadap perubahan fungsi seksualnya. Hasil penelitian ini berdampak pada rujukan terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi disfungsi seksual pada Wanita dengan menggunakan aromaterapi jasmine sambac dan loving yoga.

SIMPULAN

Aromaterapi jasmine sambac dan loving yoga berpengaruh signifikan dalam meningkatkan total libido, termasuk 6 domain aspeknya, pada akseptor suntik DMPA.

DAFTAR PUSTAKA

Agarwal, S. K. 2013. Evidence Based Medical Benefits of Yoga. *Indian Journal Science*, *2*(3), 32–36.

Badan Pusat Statistik. 2019. *Angka Pemakaian Kontrasepsi (CPR) Semua Cara Pada Pasangan Usia Subur Usia 15-49 Tahun Yang Pernah Kawin (40% Bawah), Menurut Provinsi (Persen), 2017-2019*.

Damailia, H. T., & Saadati, K. 2017. Hubungan Lama Pemakaian Kb Suntik DMPA (Depo Medroxyprogesterone Acetate) Dengan Penurunan Libido Pada Akseptor KB DMPA. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, *7*(2), 140–150.

Departemen Kesehatan. 2019. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kementerian Kesehatan RI*, *5201590*(021), 1.

Dewi, I. P. 2011. Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. In *Bali: Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*.

Dewi, R. A., Zakiah, L., & Nurjanah, I. 2022. Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntikan 3 Bulan Pada Akseptor Kb 3 Bulan Dengan Disfungsi Seksual. *Journal of Public Health Innovation*, *2*(02), 103–112.

Direktorat Kesehatan Keluarga, K. K. R. 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.

Farrar, A. J., & Farrar, F. C. 2020. Clinical Aromatherapy. *Nursing Clinics of North America*, *55*(4), 489–504.

Green, M. 2018. Aromatherapy in the Treatment of Sexual Dysfunction and Relationship Problems. *Integrative Sexual Health*, 471.

Karimah, I. N. 2019. Perbedaan Kontrasepsi Hormonal Suntik Dmpa Dan Pil Kombinasi Dengan Penurunan Gairah Seksual Akseptor Kb Di Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin Tahun 2019. *Journal of Midwifery and Reproduction*, *3*(1), 21.

Khadivzadeh, T., Najafi, M. N., Ghazanfarpour, M., Irani, M., Dizavandi, F. R., & Shariati, K. 2018. Aromatherapy for Sexual Problems in Menopausal Women: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Menopausal Medicine*, *24*(1), 56.

Malakouti, J., Jabbari, F., Asghari-jafarabadi, M., Javadzadeh, Y., & Farshbaf-khalili, A. 2017. Women on the Side of War and Poverty : Its Effect The Impact of Other Ginkgo Tablet and Aromatherapy on the Health of Reproduction Inhaler Combination on Sexual Function in Females During Postmenopausal Period : A Double-Blind Randomized Controlled Trial. *Aras Part Medical International Press*, *5*(2), 129–136.

Naaz, F., & Naaz, F. 2017. Aromatherapy: The Practice

of Aroma's in Unani Medicine. *Journal of Ayush: Aryuveda, Yoga, Unani, Siddha and Homeopaty*, *6*(1), 20–26. www.stmjournals.com

Perdana, Yuyun Ike; Sulistiyaningsih, 2022. Hubungan Lama Penggunaan Kb Suntik Dmpa Dengan Kejadian Penurunan Libido. *Jurnal Kebidanan*, *XIV*(01), 75–81.

Putri, M. F. E. P., Murtaqib, M., & Hakam, M. 2018. Pengaruh Relaksasi Aromaterapi Jasmine terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Karang Werdha. *Pustaka Kesehatan*, *6*(3), 461.

Ramadhani, H. S., Sutyarso, & Susianti. 2018. Perbandingan Domain Disfungsi Seksual Pada Wanita Akseptor Kontrasepsi Hormonal Di Puskesmas Gisting Kabupaten Tanggamus Comparison of Domain Sexual Disfungsi On Women Hormonal Contraception Acceptor In Puskesmas Gisting Tanggamus District. *Majority*, *7*(3), 62–67.

Salehi-pourmehr, H., Ostadrahimi, A., & Ebrahimpour-mirzarezaei, M. (2020). Complementary Therapies in Clinical Practice Does aromatherapy with lavender affect physical and psychological symptoms of menopausal women ? A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *39*

Salehi-Pourmehr, H., Ostadrahimi, A., Ebrahimpour-Mirzarezaei, M., & Farshbaf-Khalili, A. (2020). Does aromatherapy with lavender affect physical and psychological symptoms of menopausal women? A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *39*

Sari, E. P., & Hamid, S. A. 2022. Hubungan Pengetahuan Ibu, Dukungan Suami dan Peran Tenaga Kesehatan dengan Akseptor KB Suntik Di Poskesdes Surau Kecamatan Muara Jaya Kab. Ogan Komering Ulutahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *22*(1), 648–650.

Setyani, Rizka Ayu; Indrawati, F. L. 2021. Improving Sexual Function in Perimenopause Women with Loving Yoga Exercise. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, *06*(1), 24–30.

Setyani, R. A. 2021. Female Sexual Function Index in Perimenopause Women After Loving Yoga Intervention in Yogyakarta. *Journal of Issues in Midwifery*, *5*(2), 58–66.

Yosin, E. P., Mudigdo, A., & Budihastuti, U. R. 2016. Effect of Hormonal Contraceptive on Sexual Life, Body Mass Index, Skin Health, and Uterine Bleeding, in Women of Reproduction Age in Jombang, East Java. *Journal of Maternal and Child Health*, *1*(3), 146–160.

Yuliani, F., Wari, F. E., Adiesti, F., Khasanah, N. A., Studi, P., Sekolah, K., Ilmu, T., & Majapahit, K. 2021. Fungsi Seksual Pada Akseptor Kontrasepsi Hormonal Depo Medroxyprogesterone Acetate Sexual Function In Acceptors of Depo Medroxyprogesterone Acetate Hormonal Contraception. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, *8*(2), 100–107.