

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Disminore Pada Siswi Kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa Tahun 2023

Adinda Lisa Fikadila

Universitas Indonesia Maju

Elvi Tresya

Universitas Indonesia Maju

Indri Sarwili

Universitas Indonesia Maju

Korespondensi penulis : Adindalisa14@gmail.com

ABSTRACT. *Dysminorrhea is pain caused by spasm of the uterine muscles and increased levels of prostaglandins. Pain before or during menstruation is characterized by one of the symptoms that women often experience during menstruation, namely pain in the lower abdomen. Lavender aromatherapy is an alternative treatment method using lavender fragrance containing linalyl acetate which has a relaxing effect on the nervous and muscle systems, while linalool has a relaxing and sedative effect so it is used to relieve menstrual cramps. This study aims to determine the effect of lavender aromatherapy on reducing the level of dysmenorrhea pain in class The data collection method uses the Numeric Rating Scale (NRS) menstrual pain measurement questionnaire. The population in this study was 89 respondents and the sample was 20 respondents. The results showed that the average level of pain in female students before being given lavender aromatherapy was moderate pain, after being given lavender aromatherapy showed a mild level of pain, and the pain level before and after being given lavender aromatherapy had a p-value of 0.000 (<0.05) using the Wilcoxon Signed Rank T-test which states that H_a is accepted and H_o is rejected, it can be concluded that there is an effect of lavender aromatherapy on reducing the level of dysmenorrhea pain in class XII female students at Mulya Husada Jagakarsa Health Vocational School in 2023.*

Keywords: *Lavender Aromatherapy, Dysminorrhea, Menstruation*

ABSTRAK. *Disminore merupakan nyeri yang disebabkan spasme otot rahim mengalami peningkatan kadar prostaglandin. Nyeri saat sebelum atau saat menstruasi ditandai salah satu gejala yang sering dialami wanita saat menstruasi yaitu nyeri di perut bagian bawah. Aromaterapi lavender merupakan metode pengobatan alternatif menggunakan wewangian dari lavender mengandung linalyl asetat yang memberikan efek relaksasi pada sistem saraf dan otot, sedangkan linalool memiliki efek relaksasi dan obat penenang sehingga digunakan untuk meredakan kram menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri disminore pada siswi kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa Tahun 2023. Desain penelitian menggunakan *pre-experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Metode pengumpulan data menggunakan kuisioner pengukuran nyeri haid *Numeric Rating Scale* (NRS). Populasi pada penelitian ini berjumlah 89 responden dan sampel sebanyak 20 responden. Hasil didapatkan rata-rata tingkat nyeri pada siswi sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu nyeri sedang, setelah diberikan aromaterapi lavender menunjukkan tingkat nyeri ringan, dan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender didapatkan *p-value* 0.000 ($<0,05$) menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang menyatakan H_a diterima dan H_o ditolak, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri disminore pada siswi kelas XII SMK Kesehatan Mulya Husada Jagakarsa Tahun 2023.*

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Disminore, Menstruasi

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan keluarnya darah dari rahim ketika lapisan dalam rahim runtuh yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur karena tidak dibuahi. Akibat dari kebersihan buruk saat menstruasi antara lain peningkatan terjadi infeksi saluran kemih, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi kulit (Gultom et al., 2021). Siklus menstruasi pada wanita normal 28 sampai 35 hari dan lama menstruasi sekitar 3 sampai 7 hari. Siklus menstruasi pada wanita dikatakan tidak normal apabila haid kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari (F. Indah & Susilowati, 2022).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) kejadian disminore pada tahun 2020 sebanyak 1.769.425 (90%) wanita yang menderita disminore, dengan 10% sampai 16% menderita disminore berat. Sedangkan di Indonesia prevelensi kejadian disminore sebesar 64,25%, terdiri dari 54,89% disminore primer dan 9,36% disminore sekunder (Kemenkes RI, 2022).

Disminore merupakan nyeri disebabkan karena spasme otot rahim mengalami peningkatan kadar prostaglandin dengan salah satu gejala yang sering dialami wanita saat menstruasi dimana nyeri perut bagian bawah saat menstruasi yang sering disertai gejala lain seperti mudah lelah, berkeringat, sakit kepala, diare, dan muntah (Tsamara et al., 2020). Disminore sering dialami remaja putri, mengganggu aktivitas dan membatasi aktivitas sehari-harinya termasuk aktivitas sekolah (F. Indah & Susilowati, 2022).

Disminore memiliki dampak negatif bagi remaja putri diantaranya adalah terbatasnya aktivitas fisik, isolasi sosial, konsentrasi yang buruk, dan ketidakhadiran pada saat kegiatan belajar mengajar, kondisi ini menunjukkan bahwa disminore merupakan masalah yang memerlukan penanganan yang efektif dan komprehensif (Kusnaningsih, 2020). Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya disminore yaitu kebiasaan olahraga yang kurang, usia muda saat menstruasi, stress berlebihan, dan siklus menstruasi yang tidak teratur juga dapat mempengaruhi kejadian disminore pada remaja putri (Yusrah, 2022).

Berdasarkan penyebabnya disminore dibedakan menjadi dua jenis yaitu disminore primer dan disminore sekunder. Disminore primer terjadi karena peningkatan hormon prostaglandin yang menyebabkan peningkatan kontraksi rahim dan tidak didasari suatu kondisi medis sedangkan disminore sekunder terjadi karena kelainan seperti radang panggul dan tumor rahim (Rayatin, 2023).

Disminore memiliki gejala yang sering dialami oleh remaja yaitu rasa kaku atau terasa kram pada perut bagian bawah disertai rasa tidak nyaman dan tidak menyenangkan, mudah tersinggung, berat badan bertambah, mual, muntah, sakit kepala, pusing, dan kembung, wajah

berjerawat, panik, lemas, dan lelah. Gejala ini biasanya muncul sebelum haid dan berlangsung selama 2 hari hingga hari akhir menstruasi (Dewi & Noorratri, 2023).

Diperlukan penatalaksanaan untuk mengurangi dampak disminore, terutama pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan secara farmakologis seperti mengkonsumsi obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID) yang mampu menghambat pembentukan prostaglandin yaitu ibuprofen agar mengurangi kram sedangkan penanganan secara nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan hipnoterapi, kompres hangat, dan aromaterapi (Firdaus & Hermawati, 2020).

Aromaterapi lavender merupakan pengobatan alternatif menggunakan wewangian yang berasal dari lavender yang mengandung linalyl asetat yang memberikan efek relaksasi pada sistem saraf dan otot, sedangkan linalool memiliki efek relaksasi dan obat penenang sehingga dapat digunakan untuk meredakan kram menstruasi (Firdaus & Hermawati, 2020). Aromaterapi lavender memiliki manfaat yang sederhana, mudah digunakan, dan dapat digunakan kembali jika mengalami kram menstruasi. Linalool yang berfungsi merelaksasi sistem saraf dan otot yang tegang sehingga mengurangi nyeri haid (Nuraeni & Nurholipah, 2021).

Lavender memiliki aroma sangat lembut sehingga efektif untuk meredakan sakit kepala, gejala sebelum menstruasi, stress, menurunkan ketegangan, kejang otot, serta dapat membantu menyeimbangkan kesehatan tubuh. Selain itu lavender yang memiliki aroma segar dan wangi memiliki banyak manfaat seperti untuk kesehatan mental dan efektif untuk meredakan nyeri karena kandungan linalool dan linalyl asetat yang ada didalamnya (Azzahra et al., 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 20 Agustus 2023 melalui wawancara dengan 15 orang siswi kelas 12 mengatakan sering merasa nyeri pada saat haid. Sebanyak 5 orang mengatakan bahwa mereka biasa mengatasi nyeri dengan minum obat, sebanyak 2 orang mengatakan mereka mengompres hangat, dan 8 orang mengatakan tidak melakukan apapun saat mengalami nyeri haid sehingga sering mengganggu aktivitas mereka sehari-hari.

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Yang Terjadi pada Siswa kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa Tahun 2023”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pre-experimental design. Pre-experimental design. Desain yang digunakan adalah one group pretest-posttest. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa berjumlah 89 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling yaitu sebanyak 20 responden siswi kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa.

Instrumen penelitian ini melakukan wawancara secara langsung kepada responden dan menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS). Peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karena skala penilaian nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia (n=20)

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
17 Tahun	11	55
18 Tahun	7	35
19 Tahun	2	10

Sumber : Data SPSS

Berdasarkan table 4.1 didapatkan sebagian besar responden berusia 17 tahun sebanyak 11 responden (55%) 18 tahun sebanyak 7 responden (35%) dan 19 tahun sebanyak 2 responden (10%).

b. Nyeri Disminore pada Siswi Kelas 12 SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender (n=20)

Tingkat Nyeri Haid	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	2	10
Nyeri Sedang	13	65
Nyeri Berat	5	25
Total	20	100

Sumber : Data SPSS

Berdasarkan table 4.2 didapatkan hasil tingkat nyeri disminore sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 13 responden (65%), nyeri ringan sebanyak 2 responden (10%), dan 5 responden (25%) mengalami nyeri berat.

c. Nyeri Disminore pada Siswi Kelas 12 SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender (n=20)

Tingkat Nyeri Haid	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Nyeri	3	15
Nyeri Ringan	14	70
Nyeri Sedang	3	15
Nyeri Berat	0	0
Total	20	100

Sumber : Data SPSS

Berdasarkan hasil tabel 4.3 didapatkan hasil tingkat nyeri disminore sesudah diberikan aromaterapi lavender yaitu mayoritas 14 responden (70%) mengalami nyeri ringan, nyeri sedang sebanyak 3 responden (15%), dan 3 responden (15%) tidak mengalami nyeri.

d. Uji Normalitas

Tabel 4.4

Uji Normalitas data menggunakan *Shapiro Wilk*

	Statistic	N	Sig.
Pretest	0,754	20	0.000
Posttest	0,736	20	0.000

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan data hasil dari peneliti melalui lembar observasi bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebelum diberikan aromaterapi lavender dalam 0,000 nilai $p < 0,05$ dan sesudah diberikan aromaterapi lavender dalam 0,000 nilai $p < 0,05$.

2. Analisa Bivariat

a. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Disminore Pada Siswi Kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa Tahun 2023

Tabel 4.5 Uji Wilcoxon Signed Rank Test
Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender

Tingkat Nyeri Haid	Pretest	Presentase (%)	Posttest	Presentase (%)	P-Value
Tidak Nyeri	0	0	3	15	0.000
Nyeri Ringan	2	10	14	70	
Nyeri Sedang	13	65	3	15	
Nyeri Berat	5	25	0	0	
Nyeri Hebat	0	0	0	0	
Total	20	100	20	100	

Sumber: Data SPSS

Pada tabel 4.5 didapatkan data dari hasil uji Wilcoxon signed rank test nilai p-value 0.000 diketahui nilai sig < 0,05 maka Ha diterima dan Ho ditolak. Dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri disminore siswi kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Nyeri Haid Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender Pada Siswi Kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa Tahun 2023

Berdasarkan hasil analisis penelitian tingkat nyeri disminore sebelum diberikan aromaterapi lavender pada siswi kelas XII di SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa Tahun 2023, didapatkan data dari 20 responden yaitu sebanyak 13 responden (65%) mengalami nyeri sedang, nyeri ringan sebanyak 2 responden (10%) dan 5 responden (25%) mengalami nyeri berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari & Hayati, (2020) yang dilakukan terhadap 25 responden menunjukkan mayoritas responden yang menderita nyeri dengan skala sedang yaitu sebanyak 12 responden (48%), nyeri berat sebanyak 4 responden (16%), dan nyeri ringan sebanyak 9 responden (36%). Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan peneliti yaitu sebagian besar remaja putri mengalami nyeri haid dengan skala nyeri sedang.

Menurut teori, disminore yaitu nyeri haid yang disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin yang kemudian menyebabkan hiperaktivitas uterus dan kejang otot rahim. Disminore dirasakan pada perut bagian bawah saat menstruasi terjadi pada sebelum, saat, dan

setelah menstruasi. Nyeri disminore terjadi pada bagian bawah perut dan dapat menyebar sampai ke bagian paha hingga pinggang bagian bawah yang dapat mempengaruhi aktivitas dan memerlukan pengobatan (Rayatin et al., 2023). Disminore dibagi menjadi 2 yaitu disminore primer dan disminore sekunder.

Disminore memiliki dampak negatif bagi remaja putri diantaranya adalah terbatasnya aktivitas fisik, isolasi sosial, konsentrasi yang buruk, dan ketidakhadiran pada saat kegiatan belajar mengajar, kondisi ini menunjukkan bahwa disminore merupakan masalah yang memerlukan penanganan yang efektif dan komprehensif (Kusnaningsih, 2020). Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami disminore yaitu salah satu nya gaya hidup, seperti kebiasaan jarang olahraga karena saat itu oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh darah di organ reproduksi dan saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga menimbulkan rasa nyeri (Firdaus & Hermawati, 2020).

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti mengemukakan tingkat nyeri disminore yaitu memiliki kategori nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat. Pada setiap wanita penyebab nyeri akan berbeda-beda. Pada penelitian ini mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebelum diberikan aromaterapi lavender. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti stress dan kurangnya pengobatan untuk mengurangi nyeri haid. Disminore juga dapat disebabkan oleh pelepasan pada hormone prostaglandin saat menstruasi.

Pada saat merasakan nyeri haid tanda dan gejala yang biasa terjadi adalah seperti sakit kepala, sakit pada sendi, mual, muntah, mudah marah, gelisah, sensitif, gangguan pola tidur, bahkan depresi. Hal ini mengganggu aktivitas belajar, sulit berkonsentrasi dan tidak mampu mengikuti proses pembelajaran. Untuk mengatasinya dapat dilakukan dengan salah satu cara nonfarmakologis yaitu melakukan pemberian aromaterapi lavender.

Nyeri Haid Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender Pada Siswi Kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa Tahun 2023

Berdasarkan hasil analisis penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri disminore siswi kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa Tahun 2023, diperoleh data terjadi penurunan tingkat nyeri sesudah diberikan aromaterapi lavender yaitu 14 responden (70%) mengalami nyeri ringan, sebanyak 3 responden (15%) mengalami nyeri sedang, dan 3 responden (15%) tidak mengalami nyeri. Hal ini menunjukkan setelah diberikan aromaterapi lavender terjadi penurunan nyeri haid.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fransiska, (2023) bahwa pemberian aromaterapi lavender terhadap 21 responden yang menderita nyeri disminore sebelum

diberikan aromaterapi lavender rata-rata tingkat nyeri berat terkontrol. Kemudian sesudah diberikan aromaterapi lavender terjadi penurunan menjadi nyeri sedang. Lalu pada penelitian (Vidayati et al., 2019) berdasarkan hasil uji analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan skala nyeri disminore pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukan rata-rata skala disminore sebelum diberikan intervensi sebesar (3,40) dan setelah diberikan intervensi rata-rata dengan skala disminore (1,20) setelah diberikan aromaterapi lavender.

Menurut teori (Fransiska, 2023) aromaterapi lavender memiliki manfaat memberikan rasa tenang, rasa nyaman, mengurangi stress, dan salah satu upaya untuk merelaksasikan diri. Aromaterapi lavender digunakan dengan cara menghirup melalui hidung yang kemudian dapat meningkatkan ketenangan dalam waktu minimal 10 menit dengan demikian aromaterapi secara inhalasi dapat menghasilkan perasaan rileks atau tenang.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti mengemukakan bahwa nyeri haid yang dirasakan responden mengalami penurunan karena menghirup aromaterapi lavender pada saat menstruasi dan dapat melakukan aktivitas kembali seperti biasanya. Terapi dengan menggunakan aromaterapi lavender sangat mudah dilakukan dan efektif untuk mengurangi nyeri disminore karena mampu memberikan efek rileks pada otot-otot yang tegang. Selain itu peneliti mengemukakan terapi relaksasi dengan menggunakan aromaterapi lavender sangat baik digunakan untuk menurunkan nyeri disminore pada siswi dibandingkan dengan obat penurun nyeri karena pada lilin aromaterapi lavender hampir tidak memiliki efek yang berbahaya dan harganya yang terjangkau masih dapat digunakan untuk kalangan remaja putri.

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Disminore Pada Siswi SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa Tahun 2023

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon terhadap 20 responden yang telah diberikan aromaterapi lavender menunjukan adanya pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri disminore siswi kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa Tahun 2023. Dengan memberikan perlakuan yang dilakukan selama 3 hari terhadap 20 responden siswi kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada di ruang kelas SMK Kesehatan Mulya Karya Husada dan dilakukan secara mandiri di rumah masing-masing dengan koordinasi grup whatsapp selama kurang lebih 10-15 menit.

Setelah diberikan aromaterapi lavender di dapatkan nilai p-value Sig 0.000, dengan rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu berada dikategori sedang

(65%) kemudian setelah diberikan aromaterapi lavender terjadi penurunan dengan rata-rata tingkat nyeri berada dikategori ringan (70%) bahkan ada yang sudah tidak merasakan nyeri sebanyak 3 responden (15%) sehingga dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri disminore pada siswi kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa tahun 2023.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mokoginta et al., 2021) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada siswi SMA Negeri 1 Kotamobagu dengan nilai p-value 0.000 ($< 0,05$). Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh (C. Indah & Dwi, 2020) pada 33 responden yang mengalami nyeri disminore. Menujukan nyeri haid setelah diberikan aromaterapi lavender mengalami penurunan dengan hasil nilai p-value yaitu 0.000 ($< 0,05$) artinya terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri disminore. Pada penelitian disampaikan bahwa pada saat seseorang menghirup aromaterapi lavender, molekul volatile yang ada pada lilin tersebut diangkut ke sel reseptor di hidung kemudian molekul ini menempel pada bulu hidung, pesan elektrokimia dikirim ke otak melalui saluran penciuman dan kemudian ke sistem limbik, hipotalamus dirangsang untuk melepaskan hormone serotonin dan endorphin sehingga menimbulkan perasaan rileks dan tenang.

Menurut teori (C. Indah & Dwi, 2020) salah satu penanganan disminore yaitu dengan menggunakan aromaterapi lavender yang dimana aromaterapi lavender mampu memicu hormon endhoprin untuk keluar yang merupakan sebagai pembunuh alami untuk nyeri.

Berdasarkan hasil penjelasan diatas peneliti mengemukakan bahwa dalam menangani permasalahan nyeri disminore dapat menggunakan aromaterapi lavender sebagai salah satu cara nonfarmakologis. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dimana sebelum diberikan aromaterapi lavender tingkat nyeri siswi memiliki tingkat nyeri sedang dan nyeri berat, kemudian setelah diberikan aromaterapi lavender tingkat nyeri pada siswi mengalami penurunan menjadi tidak nyeri, nyeri ringan, dan nyeri sedang. Bunga lavender memiliki kandungan linalyl asetat dan linalool yang mampu memberikan rasa rileks dan tenang sehingga dapat menurunkan nyeri disminore yang dirasakan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri disminore pada siswi kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa Tahun 2023. Sesuai dengan data yang di dapat sebelum diberikan aromaterapi lavender terdapat 13 responden mengalami nyeri sedang, 2 responden mengalami nyeri ringan, dan 5 responden mengalami nyeri berat. Sesudah diberikan aromaterapi lavender nyeri disminore mengalami penurunan yaitu terdapat 14 responden

mengalami nyeri ringan, 3 responden mengalami nyeri sedang dan 3 responden tidak mengalami nyeri. Aromaterapi lavender merupakan salah satu cara yang mudah dan sederhana untuk dilakukan remaja putri saat mengatasi nyeri haid dan mampu dikembangkan di dunia keperawatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri disminore pada siswi kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa Tahun 2023 dengan jumlah 20 responden dan pembahasan yang telah dijabarkan oleh peneliti di bab sebelumnya, maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia pada siswi kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa yaitu sebagian besar responden berusia 17 Tahun sebanyak 9 responden, 18 tahun sebanyak 8 responden dan 19 tahun sebanyak 3 responden.
2. Tingkat nyeri disminore sebelum diberikan aromaterapi lavender pada siswi kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 13 responden.
3. Tingkat nyeri disminore sesudah diberikan aromaterapi lavender pada siswi kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 14 responden
4. Ada pengaruh antara aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri disminore pada siswi kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa Tahun 2023 dengan nilai $p\text{-value} = 0.000$, dengan rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu berada dikategori sedang kemudian setelah diberikan aromaterapi lavender terjadi penurunan dengan rata-rata tingkat nyeri berada dikategori ringan bahkan ada yang sudah tidak merasakan nyeri.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan oleh peneliti di bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Saran Aplikatif
 - a. Bagi Responden

Disarankan agar responden dapat mengaplikasikan atau menggunakan aromaterapi lavender sebagai penanganan pada saat mengalami nyeri disminore secara teratur dan mandiri. Responden juga dapat mengajak yang lain dengan

membuat whatsapp grup untuk menggunakan aromaterapi lavender dalam menangani nyeri disminore.

b. Bagi Sekolah dan UKS

Pihak sekolah dan UKS disarankan untuk memberikan informasi mengenai manfaat aromaterapi lavender untuk menangani nyeri disminore dan menyediakan aromaterapi lavender di ruang UKS sebagai salah satu alternatif setiap kali ada siswi menderita nyeri disminore dapat menggunakannya.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi dan dapat menambah pengetahuan tentang pengobatan non-farmakologis untuk nyeri disminore. Penelitian lebih lanjut, diharapkan dapat dilakukan bersama dengan responden dan peneliti. Pendekatan yang lebih menarik kepada responden sehingga lebih banyak responden berpartisipasi yaitu sekitar 40 responden dalam jangka waktu lebih lama dan responden dapat berpartisipasi lebih aktif pada saat mengikuti penelitian.

2. Saran Teoritis

Hasil penelitian ini disarankan dapat digunakan untuk mengembangkan teori-teori baru mengenai nyeri disminore dan aromaterapi lavender. SOP aromaterapi lavender yang telah di susun dalam penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pembelajaran khususnya dalam mata kuliah keperawatan komplementer.

DAFTAR REFERENSI

- Adhi, K. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Deepublish.
- Asbullah, Karim, D., & Erika. (2020). Gambaran Intensitas Nyeri Dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 1 Model Tambang. *Jom Fkp*, 7, 52–59.
- Azzahra, A. M., Asir, A., Palopo, U. M., & Palopo, K. (2023). Pemanfaatan Lilin Biasa Menjadi Produk Lilin Aromaterapi Fresh Yang Bernilai Jual. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPKMN)*, 4(3), 1685–1690.
- Dewi, W. P., & Noorratri, E. D. (2023). Gambaran Dismenorea Pada Remaja Putri Di Desa Demakan Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar*, 2(1), 1–9.
- Doli Tine Donsu, J. (2019). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Eka, NandaPutri, D. (2020). Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Pontianak. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 3(2), 51–61.

- Fatmawati, S., Kamil, I., Ratnasari, F., & Tangerang, S. Y. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Derajat Dismenore Pada Usia Remaja Di Desa Sukamantri Tangerang The Effect of Giving Cinnamon Aromatherapy on The Degree of Dysmenorrhea in Adolescents in Sukamantri Village, Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 1–6.
- Firdaus, N. T., & Hermawati. (2020). *Penerapan aromaterapi lavender untuk menurunkan intensitas dismenorea pada remaja putri di sman 1 gondang*. 45–55.
- Fitri Niyati, H., & Ariesthi Dwi, K. (2020). *Pengaruh Disminore Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi Di Program Studi DIII Kebidanan*. 8(2), 102–114.
- Fransiska, Y. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Godean. *Journal of Midwifery and Health Research*, 1(2), 35–45.
- Gultom, R. U., Manik, R. M., & Sitepu, A. B. (2021). Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Swasta Bahagia Jalan Mangaan I No . 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. *Journal of Healthcare Teknologi and Medicine*, 7(2), 1–14.
- Indah, C., & Dwi, J. (2020). *Pengaruh pemberian aromaterapu lavender terhadap tingkat nyeri haid (dismenore primer) di asrama putri stikes banyuwangi tahun 2020*. 39(6), 0–2.
- Indah, F., & Susilowati, T. (2022). Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen. *Journal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 1(6), 459–465.
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Kusnaningsih, A. (2020). Prevalensi Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum dan Miftahul Jannah Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 1–8.
- Mokoginta, F., Jama, F., & Padhila, N. I. (2021). Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 113–122.
- Najib, A., & Abadi, A. U. (2022). *Efektivitas Penggunaan Aplikasi Microsoft Excel Terhadap Pengolahan Data Penelitian Mahasiswa UIN Alauddin Makassar*. 1, 191–199.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi Tingkat II. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 178–185.
- Oktavianto, E., Dian Kurniati, F., Badi'ah, A., & Angelina Bengu, M. (2018). *Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenore*. 2(1), 22–29.
- Pertiwi, R., & Wulandari, S. (2022). *Buku Ajar Farmakognosi Simplisia Minyak Atsiri dan Gula*.

- Rayatin, L., Priyono, T. F., Studi, P., Ners, P., Kesehatan, F. I., Tangerang, U. M., Ners, M. P., Kesehatan, F. I., & Tangerang, U. M. (2023). *Literature Review: Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri*. 2(1), 45–64.
- Salsabilla, R. A. (2020). *Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan Pendahuluan*. 761–766.
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230.
- Slamet, R., & Andhita, H. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. Deepublish Publisher.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Swandari, A. (2023). *Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Disminore*. UMSurabaya Publishing.
- Tasnim, Widiastusti, A., Kurniasih, H., Purnanti, K. D., Hastuti, P., Hapsari, W., Sumiyanti, S. S., & Hutabarat, J. (2020). *Keterampilan Dasar Kebidanan Teori dan Praktik*. Yayasan Kita Menulis.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Vidayati, L. A., Kes, S. S. M., Maghfiroh, Y., & Kusumaningrum, Y. (2019). The Effect of Giving Efflurage Massage and Lavender Aromatherapy on The Scale of Dysmenorrhea Pain in Young Women. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 11(3), 1–6.
- Wratsongko, M., & Budilistiyo, T. (2006). *205 resep pencegahan & penyembuhan penyakit dengan gerakan shalat*. Qultum Media.
- Yudiyanta, Novita, K., & Ratih, N. W. (2018). Assesment Nyeri. *Cdk-226*, 42(3), 214–234.
- Yusrah, T., Fatma, J., & Najihah. (2022). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorhea. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 41.
- Zuraida, Z., & Keta, D. P. (2020). Pengaruh Kombinasi Yoga Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek. *Maternal Child Health Care*, 2(2), 330.