

**PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP
NYERI *DISMENORE* PRIMER PADA REMAJA PUTRI
*LITERATURE REVIEW***

SKRIPSI



**Oleh:
Chofifah Fidiyatul Mukaromah
NIM. 17010047**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2021**

**PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP
NYERI *DISMENORE* PRIMER PADA REMAJA PUTRI
*LITERATURE REVIEW***

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Keperawatan (S.Kep)



Oleh:
Chofifah Fidiyatul Mukaromah
NIM. 17010047

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2021**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji Allah SWT atas limpahan rahmat dan Ridho-nya yang senantiasa selalu memberikan kemudahan, petunjuk, kekuasaan dan keyakinan sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya.

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya, Bapak Slamet Riyadi dan Ibu Rahmawati yang telah memberikan segenap kasih sayang, doa dan biaya sehingga saya mampu menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keperawatan.
2. Terimakasih untuk kedua dosen pembimbing, Bapak Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen.,M.Pd dan Ibu Yunita Wahyu Wulansari, S.Kep,Ns,M.Kep yang telah sabar membimbing saya selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.
3. Para Dosen dan keluarga besar Universitas dr. Soebandi yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan memberi banyak motivasi selama perkuliahan.
4. Teman angkatan 2017 khususnya kelas 2017-A yang selalu kompak dan semangat dalam menimba ilmu selama 4 tahun ini.
5. Sahabat seperjuangan saya Linda Waroka, Siti Soleha, Halimatus Zaria dan Rofiqoh yang senantiasa memberi support, tempat berdiskusi dan bantuan ide selama di bangku perkuliahan dan penyusunan skripsi. Semoga tetap semangat dalam perjuangan kita meraih cita-cita.
6. Tunangan saya Muhammad Alifan yang selalu menjadi tempat berkeluh kesah, selalu menemani dan membantu saya dalam menyusun skripsi ini.

MOTTO

*“Barangsiapa Menempuh Jalan Untuk Mendapatkan Ilmu, Allah Akan
Memudahkan Baginya Jalan Menuju Surga”*

(HR. Muslim)

*“Allah Tidak Membebani Seseorang itu Melainkan Sesuai Dengan
Kesanggupannya”*

(Al-Baqarah 286)

*“Musibah dan Ujian yang Menimpamu Hari ini Bukan Untuk Menguji Seberapa
Kuat Dirimu, Tetapi Untuk Menguji Seberapa Kuat Usahamu dan
Kebergantunganmu Kepada Allah”*

(Chofifah Fidiyatul Mukaromah)

LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang berjudul “Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri : *Literatur Review*” adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.

Nama : Chofifah Fidiyatul Mukaromah

Nim : 17010047

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penyusunan Skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan atau sanksi lainnya, sesuai dengan norma yang berlaku dalam perguruan tinggi ini.

Jember, 30 Juli 2021



Chofifah Fidiyatul Mukaromah
17010047

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi *Literatur Review* ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui
untuk mengikuti seminar hasil pada Program Studi Sarjana
Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Jember, 30 Juli 2021

Pembimbing I



Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen.,M.Pd
NIDN. 4021046801

Pembimbing II



Yunita Wahyu Wulansari, S.Kep.Ns,M.Kep
NIK. 0702068906

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri : Literature Review* telah di uji dan di sahkan pada :

Hari : Senin

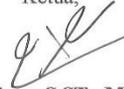
Tanggal : 09 Agustus 2021

Tempat : Program Studi Sarjana Keperawatan

Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji

Ketua,



Sutrisno, S.ST., MM
NIDN. 40060355

Penguji II



Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen.,M.Pd
NIDN. 4021046801

Penguji III



Yunita Wahyu Walansari, S.Kep.Ns,M.Kep
NIDN. 0702068906

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



Hella Meldy Tursina, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0706109104

SKRIPSI

PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI *DISMENORE* PRIMER PADA REMAJA PUTRI *LITERATURE REVIEW*

Oleh :

Chofifah Fidiyatul Mukaromah

NIM. 17010047

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen.,M.Pd

Dosen Pembimbing Anggota : Yunita Wahyu Wulansari, S.Kep,Ns,M.Kep

ABSTRAK

Mukaromah, Chofifah Fidiyatul* Wildan, Moh** Wulansari, Yunita Wahyu***. 2021. **Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri *Dismenore Primer* Pada Remaja Putri dengan *Literature Review***. Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas dr. Soebandi.

Pendahuluan : terjadinya *dismenore* primer pada remaja putri yaitu sekitar 90%, dampak *dismenore* primer pada remaja putri yang berhubungan dengan diagnosa keperawatan yaitu intoleransi aktivitas di tandai dengan remaja mudah merasa lelah saat beraktifitas terutama pada kegiatan sekolah sehingga sering terjadi remaja putri absen sekolah, nyeri akut di tandai dengan nyeri haid daerah pinggang atau abdomen dan ansietas ditandai dengan perasaan gelisah yang dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing. Penatalaksanaan *dismenore* primer dapat dilakukan dengan cara menghirup aroma terapi lavender. Tujuan : mengetahui pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri melalui *literature review*. **Metode** : design penelitian adalah *literature review*, pencarian database menggunakan database SINTA dan *Google Scholar* artikel tahun 2016-2020 dan dilakukan seleksi menggunakan kriteria PICOS dengan kriteria inklusi remaja usia 10-19 tahun yang mengalami *dismenore* primer dengan studi design quasy eksperimen. **Hasil** : identifikasi nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum pemberian aroma terapi lavender dari 5 artikel didapatkan bahwa 100% remaja mengalami nyeri *dismenore* primer tingkat sedang. Identifikasi nyeri *dismenore* primer pada remaja putri setelah pemberian aroma terapi lavender dari 5 artikel didapatkan bahwa 24% remaja putri tidak mengalami nyeri *dismenore* primer dan 76% nyeri *dismenore* primer tingkat ringan. Analisis ke 5 artikel yang ditelaah secara keseluruhan atau 100% menuliskan hasil nilai *p value* <0,05. **Kesimpulan** : ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri. **Diskusi** : remaja putri perlu menerapkan menghirup aroma terapi lavender yang dilakukan di ruangan tertutup sebagai upaya untuk merileksasikan saraf dan meredakan nyeri *dismenore* primer serta sebagai anti jamur. Pengetahuan dan cara penerapan menggunakan aroma terapi lavender dapat dilakukan dengan membaca artikel kesehatan dan penyuluhan kesehatan.

Kata Kunci : *Dismenore* Primer, Aroma Terapi Lavender, Remaja Putri

*Peneliti : Chofifah Fidiyatul Mukaromah

**Pembimbing 1 : Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen.,M.Pd

***Pembimbing 2 : Yunita Wahyu Wulansari, S.Kep,Ns,M.Kep

ABSTRACT

Mukaromah, Chofifah Fidiyatul* Wildan, Moh** Wulansari, Yunita Wahyu***. 2021. *The Effect of Lavender Aromatherapy on Primary Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls with Literature Review*. Nursing Undergraduate Study Program, University of dr. Soebandi.

Introduction: the occurrence of primary dysmenorrhea in adolescent girls is around 90%, the impact of primary dysmenorrhea in adolescent girls is related to the diagnosis, namely activity intolerance marked by adolescents, easy to feel tired during activities, especially in school activities often occurs so that young girls are absent from school, pain Acute pain is characterized by menstrual pain in the waist or abdomen and anxiety is characterized by feelings of restlessness that can play a role and cause uncomfortable and unfamiliar feelings. Primary dysmenorrhea can be treated by cleaning lavender aromatherapy. **Objective:** To determine the effect of lavender aromatherapy on primary dysmenorrhea pain in adolescent girls through a literature review. **Methods:** the research design is a literature review, the database uses the SINTA database and Google Scholar articles for 2016-2020 and the selection uses the PICOS criteria to search for inclusion criteria for adolescents aged 10-19 years who experience primary dysmenorrhea with a quasi-experimental design study. **Results:** Primary dysmenorrhea in adolescent girls before presenting lavender aromatherapy from 5 articles it was found that 100% of adolescents experienced primary dysmenorrhea pain. Identification of primary dysmenorrheal pain in adolescent girls after receiving lavender aromatherapy from 5 articles that 24% of adolescent girls did not experience primary dysmenorrhea pain and 76% mild primary dysmenorrheal pain. Analysis of the 5 articles that were reviewed as a whole or 100% of the results of the p value <0.05 . **Conclusion:** there is an effect of lavender aromatherapy on primary dysmenorrhea pain in adolescent girls. **Discussion:** young women need to apply lavender aromatherapy in the room as an effort to relax the nerves and relieve primary pain as well as antifungal. Knowledge and how to apply lavender aromatherapy can be done by reading health articles and health counseling.

Keywords: Primary Dysmenorrhea, Lavender Aromatherapy, Young Women.

*Peneliti : Chofifah Fidiyatul Mukaromah

**Pembimbing 1 : Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen.,M.Pd

***Pembimbing 2 : Yunita Wahyu Wulansari, S.Kep,Ns,M.Kep

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi *Literatur Review* ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas dr. Soebandi dengan judul “Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri”. Selama proses penyusunan skripsi *Literatur Review* ini penulis dibimbing dan dibantu oleh berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Hella Meldy Tursina, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
2. Ns. Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi.
3. Sutrisno, S.ST., MM ketua penguji.
4. Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen.,M.Pd penguji II dan pembimbing I.
5. Yunita Wahyu Wulansari, S.Kep,Ns,M.Kep penguji III dan pembimbing II.

Dalam penyusunan skripsi *literature review* ini penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan di masa mendatang.

Jember, 30 Juli 2021



Chofifah Fidiyatul Mukaromah
17010047

DAFTAR ISI

HALAMAN

ABSTRAK	X
ABSTRACT	xi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Bagi Masyarakat	4
1.4.2 Bagi Instansi Keperawatan.....	4
1.4.3 Bagi Peneliti.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Konsep Remaja Putri.....	5
2.1.1 Definisi Remaja Putri.....	5
2.1.2 Tahapan Remaja Putri	6
2.1.3 Perkembangan Remaja Putri	6
2.2 Konsep Nyeri <i>Dismenore Primer</i>	7
2.2.1 Definisi Nyeri <i>Dismenore Primer</i>	7
2.2.2 Etiologi Nyeri <i>Dismenore Primer</i>	7

2.2.3 Patofisiologi Nyeri <i>Dismenore</i> Primer	8
2.2.4 Tanda dan Gejala Nyeri <i>Dismenore</i> Primer	9
2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Nyeri <i>Dismenore</i> Primer	10
2.2.6 Skala Pengukuran Nyeri <i>Dismenore</i> Primer	11
2.2.7 Penatalaksanaan Nyeri <i>Dismenore</i> Primer	11
2.3 Konsep Aroma Terapi Lavender	12
2.3.1 Definisi Aroma Terapi Lavender	12
2.3.2 Kandungan dan Manfaat Aroma Terapi Lavender	13
2.4 Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri	13
2.5 Kerangka Teori	15
BAB 3 METODE PENELITIAN	16
3.1 Strategi Pencarian <i>Literature</i>	16
3.1.1 Protokol dan Registrasi	16
3.1.2 <i>Database</i> Pencarian.....	16
3.1.3 Kata Kunci	16
3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	17
3.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas	18
3.3.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi.....	18
BAB 4 HASIL DAN ANALISIS	25
4.1 Hasil	25
4.1.1 Karakteristik Responden Studi.....	25
4.1.2 Karakteristik Studi	25
4.2 Analisis	30
4.2.1 Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri Sebelum Pemberian Aroma Terapi Lavender.....	30
4.2.2 Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri Setelah Pemberian Aroma Terapi Lavender.....	31

4.2.3 Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri	33
BAB 5 PEMBAHASAN	35
5.1 Identifikasi Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri Sebelum Pemberian Aroma Terapi Lavender	35
5.2 Identifikasi Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri Setelah Pemberian Aroma Terapi Lavender	38
5.3 Analisis Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri.....	42
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	46
6.1 Kesimpulan	46
6.1.1 Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri Sebelum Pemberian Aroma Terapi Lavender.....	46
6.1.2 Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri Setelah Pemberian Aroma Terapi Lavender.....	46
6.1.3 Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri	47
6.2 Saran.....	47
6.2.1 Bagi Masyarakat	47
6.2.2 Bagi Instansi Keperawatan.....	48
6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	48
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

HALAMAN

3.1 Kata Kunci.....	21
3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi Format PICOS.....	22
4.1 Karakteristik Studi	25
4.2 Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri Sebelum Pemberian Aroma Terapi Lavender.....	30
4.3 Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri Sebelum Pemberian Aroma Terapi Lavender.....	31
4.4 Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri.....	33

DAFTAR GAMBAR

HALAMAN

2.1 <i>Numeric Rating Scale</i>	11
2.2 Kerangka Teori	15
3.1 Kerangka Kerja <i>Literature Review</i>	24

DAFTAR LAMPIRAN

HALAMAN

Lampiran 1 Penyusunan Skripsi	51
Lampiran 2 Jurnal	52

DAFTAR SINGKATAN

NRS : *Numeric Rating Scale*

VAS : *Visual Analogue Scale*

VRS : *Verbal Rating Scale*

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada saat menstruasi akan terjadi produksi prostaglandin secara berlebihan mengakibatkan kontraksi uterus yang terlalu kuat sehingga menimbulkan rasa sakit atau nyeri *dismenore* (Lauralee, 2011). *Dismenore* dibagi menjadi 2 yaitu, *dismenore* primer yang merupakan suatu kondisi yang dihubungkan dengan siklus ovulasi, dan *dismenore* sekunder yaitu nyeri menstruasi yang berkembang dari *dismenore* primer yang terjadi setelah usia 25 tahun dan penyebabnya karena kelainan pelvis (Cashion *et al*, 2011). *Dismenore* primer lebih sering terjadi pada remaja putri (Reeder *et al*, 2011). Remaja putri yang mengalami *dismenore* primer akan merasa tidak nyaman dan dapat menghentikan aktifitas sehari – hari (Fitriana *et al*, 2013).

Prevalensi data *dismenore* primer di dunia menurut WHO (2016) dalam Herawati (2017) masih tinggi yaitu sekitar 90% remaja mengalami *dismenore* primer dan kriteria 10-15% mengalami *dismenore* primer berat (Herawati, 2017). Angka kejadian *dismenore* primer pada remaja putri di Indonesia tahun 2017 sebesar 54,89% (Lail, 2019). Angka kejadian *dismenore* primer pada remaja dan datang ke pelayanan kesehatan di Jawa Timur tahun 2016 sebesar 1,31% (BPS Provinsi Jawa Timur, 2017).

Dampak yang terjadi jika *dismenore* primer tidak ditangani maka patologi (kelainan atau gangguan) yang mendasari dapat memicu kenaikan

angka kematian, kemandulan, konflik emosional, dan ketegangan (Anurogo *et al*, 2011). *Dismenore* primer juga berdampak nyeri pada daerah pinggang, mual dan muntah, sakit kepala, letih, pusing, pingsan, diare dan kelabilan emosi (Reeder *et al*, 2011). Dampak *dismenore* primer pada remaja putri yang berhubungan dengan diagnosa keperawatan yaitu intoleransi aktivitas di tandai dengan remaja mudah merasa lelah saat beraktifitas terutama pada kegiatan sekolah sehingga sering terjadi remaja putri absen sekolah, nyeri akut di tandai dengan nyeri haid daerah pinggang atau abdomen dan ansietas ditandai dengan perasaan gelisah yang dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing (Anurogo *et al*, 2011). Penyebab *dismenore* primer yaitu usia, usia menarche dini, lama menstruasi, riwayat keluarga, status gizi, kebiasaan olahraga dan diet atau pola makan makanan *fast food* (Vivi, 2015).

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri pada *dismenore* primer dapat dilakukan dengan cara terapi non farmakologi untuk mengatasi *dismenore* primer pada remaja putri dengan cara penggunaan kompres hangat, mengkonsumsi obat analgetik, olahraga teratur, menggunakan aroma terapi, melakukan relaksasi, minum teh hangat, dan menggunakan aroma terapi (Laila, 2011). Aroma terapi lavender memiliki kandungan *linalyl asetat* dan *linalool* yang dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (*carminative*) setelah lelah beraktifitas dan saat nyeri *dismenore* primer (Prima, 2011). Aroma terapi lavender meningkatkan gelombang alfa di dalam otak, gelombang ini menggambarkan keadaan

yang rileks pada seseorang dan akan mehilang apabila seseorang banyak pikiran atau dalam keadaan mental yang sibuk (Laura *et al*, 2015). Keefektifan aroma terapi lavender terhadap penurunan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri dapat dilihat dari penelitian yang menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer dengan nilai *p-value* 0,000 (Mokoginta *et al*, 2020). Penelitian tersebut selaras dengan penelitian yang menjelaskan bahwa ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer dengan nilai *p-value* 0,000 (Indah *et al*, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan *literature review* artikel dengan judul pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri.

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah Ada Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri berdasarkan *literature review*.

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum pemberian aroma terapi lavender.

- b. Mengidentifikasi nyeri *dismenore* primer pada remaja putri setelah pemberian aroma terapi lavender.
- c. Menganalisa pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat khususnya pada remaja yang mengalami *dismenore* primer agar dapat mengetahui tanda gejala, dampak dan cara mengatasinya menggunakan aroma terapi lavender untuk nyeri *dismenore* primer tersebut.

1.4.2 Bagi Instansi Keperawatan

Hasil *review* penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber bacaan dan meningkatkan pengetahuan serta kemampuan dan pengembangan ilmu mengenai pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri.

1.4.3 Bagi Peneliti

Mampu mengetahui hasil penelitian-penelitian terdahulu dan mengikuti perkembangan ilmu mengenai pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja Putri

2.1.1 Definisi Remaja Putri

Ramaja merupakan periode yang dimulai dari usia 10 tahun sampai 19 tahun (WHO, 2014). Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa yang terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan berbagai hal baik hormonal, fisik, psikologis, maupun sosial (Abrori *et al*, 2017). Pada masa remaja putri merupakan suatu masa dimana ia berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual (Sarwono, 2011).

Kematangan seksual pada remaja putri dapat ditandai dengan menstruasi, dan gangguan menstruasi yang sering terjadi pada remaja putri ialah *dismenore* primer (Kusmiran, 2016). Hampir semua remaja putri mengalami *dismenore* primer yang membuat ia membutuhkan suatu penanganan terapi atau menggunakan obat-obatan (Sukarni dan Margareth, 2013). Remaja putri yang mengalami *dismenore* primer akan merasa terganggu dalam aktifitas sehari-hari terutama pada saat proses aktifitas belajar di sekolah (Fitriana *et al*, 2013).

2.1.2 Tahapan Remaja Putri

Menurut Sarwono (2011) ada tiga tahap perkembangan remaja dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa antara lain :

- a. Remaja awal (*early adolescence*) : mula menstruasi atau menarche terjadi pada usia remaja awal
- b. Remaja madya (*middle adolescence*) : pada usia madya terjadi menstruasi yang mulai berhubungan dengan *dismenore*
- c. Remaja akhir (*late adolescence*) : puncak kejadian *dismenore* primer adalah pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa muda

2.1.3 Perkembangan Remaja Putri

Menurut Kusmiran (2016) aspek perkembangan pada remaja putri terdapat beberapa aspek, yaitu :

- a. Perkembangan sosial : remaja diharuskan menyesuaikan diri dengan peran orang dewasa, namun remaja pada saat mengalami *dismenore* primer akan berdampak pada sosialnya seperti malas bergaul dengan lingkungan sekitar.
- b. Perkembangan emosi : remaja pada saat mengalami *dismenore* primer, emosinya lebih mudah bergejolak dan biasanya diekspresikan secara meledak-ledak, kondisi emosional biasanya berlangsung cukup lama sampai pada akhirnya ke keadaan semula.
- c. Perkembangan kognitif : umumnya remaja yang mengalami *dismenore* primer menampilkan tingkah laku seperti pikiran egosentris, *imagery audience*, dan *personal fables*.

d. Perkembangan moral : penilaian moral remaja yang mengalami *dismenore* primer cenderung melibatkan emosi dan menimbulkan keterganggunya psikologis.

2.2 Konsep Nyeri *Dismenore* Primer

2.2.1 Definisi Nyeri *Dismenore* Primer

Nyeri adalah pengalaman sensori nyeri dan emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual dan potensial yang terlokalisasi pada suatu bagian tubuh rasanya seperti di tusuk-tusuk, panas terbakar, melilit, emosi, takut dan mual (Perry *et al*, 2012). *Dismenore* merupakan menstruasi yang sangat nyeri dengan ketidaknyamanan yang dirasakan banyak perempuan pada awitan menstruasi dengan nyeri yang seringkali dirasakan di punggung bawah dan menjalar ke bawah hingga ke bagian atas tungkai yang dapat mencegah wanita untuk beraktivitas secara normal (Wuriani *et al*, 2015). Nyeri *dismenore* meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Kusmiran, 2016). Pada usia remaja *dismenore* yang umum terjadi adalah *dismenore* primer (Sukarni, 2013).

2.2.2 Etiologi Nyeri *Dismenore* Primer

Menurut Mitayani (2012) etiologi *dismenore* primer dibagi menjadi tiga faktor yaitu :

a. Faktor psikologis, biasanya terjadinya pada remaja yang secara emosional tidak stabil, mempunyai ambang nyeri yang rendah, sehingga dengan sedikit rangsangan nyeri, maka ia akan sangat merasa kesakitan.

Pada saat remaja mengalami stres, tubuh akan memproduksi meningkatnya hormon adrenalin, estrogen yang dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, progesteron dan prostaglandin yang berlebihan sehingga dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi.

- b. Faktor endokrin, pada saat menstruasi terjadi ketidakseimbangan antara kadar estrogen dan progesteron pada fase luteal pertengahan menyebabkan kekuatan dinding sel permeabilitas meningkat sehingga terjadi iskemik jaringan, nekrosis endometrium dan peningkatan produksi prostaglandin akan menyebabkan terjadinya kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi sehingga menimbulkan nyeri.
- c. Faktor alergi, memperhatikan hubungan antara asosiasi antara *dismenore* dengan urtikaria, migren dan asma bronkial, namun bagaimanapun belum dapat dibuktikan mekanismenya, ini diduga bahwa disebabkan oleh toksin haid (Mitayani, 2012)

2.2.3 Patofisiologi Nyeri *Dismenore* Primer

Dismenore primer diawali dari korpus luteum yang hanya berumur 8 hari dan sejak umur 4 hari telah terjadi penurunan pengeluaran estrogen dan progesteron disertai perbandingan yang pincang, saat terjadi penurunan estrogen dan progesteron pada fase luteal pertengahan menyebabkan kekuatan dinding sel permeabilitas meningkat sehingga menyebabkan iskemik jaringan dan nekrosis endometrium, dari nekrosis endometrium ini mengeluarkan mediator sehingga melepaskan enzim siklooksigenase 1

(COX-1), iskemik memicu pelepasan enzim siklooksigenase (Siklooksigenase 1 dan Siklooksigenase 2) (Manuaba, 2010). Proses menstruasi berlangsung terjadi peningkatan produksi fosfolipase karena adanya kematian jaringan dan mengubah fosfolipid bilayer menjadi asam arakidonat yang akan diteruskan oleh siklooksigenase 2 (COX-2) menjadi prostaglandin, histamin dan tromboksan, dimana siklooksigenase 1 (COX-1) dibuat secara konstitutif sedangkan COX-2 diinduksi oleh faktor sitokin (sel mediator) dan COX-2 akan lebih banyak dikeluarkan (Brunton *et al*, 2011). Pembentukan prostaglandin terus meningkat bergantung pada kerusakan iskemik dan nekrotik pada jaringan sehingga menyebabkan hiperaktivitas uterus dan miometrium berkontraksi yang dapat meningkatkan tekanan intrauterin dimana tekanan tersebut menyebabkan nyeri pada bagian abdomen (Manuaba, 2010).

2.2.4 Tanda dan Gejala Nyeri *Dismenore* Primer

Menurut Sari *et al* (2012) tanda dan gejala klinis nyeri *dismenore* primer yang sering ditemukan adalah :

- a. Nyeri berupa keram dan tegang pada perut bagian bawah
- b. Pegal pada mulut vagina
- c. Nyeri pinggang
- d. Pegal-pegal pada paha
- e. Mual, muntah, nyeri kepala, dan diare

2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Nyeri *Dismenore* Primer

Menurut Anurogo *et al* (2011) faktor yang mempengaruhi terjadinya *dismenore* primer antara lain :

- a. Faktor endokrin : meliputi hormone estrogen, progesterone dan prostaglandin serta adanya ketegangan yang terjadi pada *dismenore* primer disebabkan oleh kontraksi otot uterus yang berlebihan.
- b. Faktor konstitusi : anemia dan penyakit menahun juga dapat mempengaruhi timbulnya *dismenore* primer. Prostaglandin merupakan zat yang dihasilkan oleh jaringan yang sedang terluka, sehingga peningkatan prostaglandin dapat dipengaruhi oleh adanya kerusakan jaringan yang disebabkan oleh anemia.
- c. Merokok : stimulus yang tidak hanya menyebabkan ketegangan dalam system saraf, tetapi juga mendistorsi produksi hormone yang menyebabkan produksi prostaglandin yang berlebihan.
- d. Kekurangan gizi : kekurangan zat gizi makro, seperti *essensial fatty acid* akan memicu *dismenore* primer, karena *essensial fatty acid* ini berfungsi sebagai bahan awal untuk mengatur hormone molekul seperti molekul (*prostaglandin*) yang mengatur aktivitas sel.
- e. Usia *menarche* : usia gadis remaja pada waktu pertama kalinya mendapat menstruasi (*menarche*) bervariasi lebar, yaitu antara 10-16 tahun, tetapi rata-ratanya 12,5 tahun. Statistik menunjukkan bahwa usia *menarche* dipengaruhi oleh faktor keturunan, keadaan gizi dan kesehatan umum.

- f. Tingkat Stres : peningkatan tingkat stres menyebabkan pengaruh negatif pada kesehatan tubuh dan dapat menyebabkan timbulnya *dismenore*. Stres mengganggu kerja sistem endokrin sehingga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit saat menstruasi atau *dismenore*

2.2.6 Skala Pengukuran Nyeri *Dismenore Primer*

Pengukuran skala nyeri *dismenore* primer dapat menggunakan skala *numeric rating scale* (NRS) yang didasari pada skala angka 1-10 untuk menggambarkan kualitas nyeri yang dirasakan pasien, lebih mudah dipahami, lebih sensitif terhadap jenis kelamin, etnis, hingga dosis dan juga lebih efektif untuk mendeteksi penyebab nyeri dari pada VAS dan VRS (Yudiyanta *et al*, 2015).



Gambar 2.1 *Numeric Rating Scale*

2.2.7 Penatalaksanaan Nyeri *Dismenore Primer*

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan oleh remaja putri saat *dismenore* primer dapat menggunakan terapi, yaitu :

a. Terapi Farmakologi

1. Obat analgesik : diberikan sebagai terapi simptomatik misalnya kombinasi aspirin, fenasetin, dan kafein (Judha *et al*, 2012).

2. Anti prostaglandin : pengobatan ini bekerja dengan menghambat sintesis dan metabolisme prostaglandin (Anurogo *et al*, 2011).

b. Terapi Non-Farmakologi

1. Mendengarkan musik : dapat merangsang pelepasan hormon *endorphin* yang merupakan substansi sejenis *morphin* yang disuplai oleh tubuh, *endorphin* akan memblokir lepasnya *substansi P* dari neuron sensorik sehingga sensasi nyeri *dismenore* primer menjadi berkurang (Rosdianto *et al*, 2012).

2. Relaksasi : akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami trauma atau sakit sehingga mempercepat penyembuhan dan menurunkan (menghilangkan) sensasi nyeri *dismenore* primer (Basalamah *et al*, 2014).

3. Aroma terapi lavender : membantu meringankan insomnia, kecemasan, depresi dan nyeri *dismenore* primer (Laura *et al*, 2015).

2.3 Konsep Aroma Terapi Lavender

2.3.1 Definisi Aroma Terapi Lavender

Lavender adalah salah satu minyak aroma terapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pijatan dan lavender mengandung *linalool* yang memiliki efek menenangkan atau relaksasi (Dewi, 2013). Aroma terapi lavender memiliki rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan serta dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit atau nyeri, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan (Laura *et al*, 2015). Aroma lavender

berpengaruh secara langsung terhadap otak seperti obat analgesik dan dapat membantu tubuh untuk merasa rileks (Ariningtyas *et al*, 2019).

2.3.2 Kandungan dan Manfaat Aroma Terapi Lavender

Menurut Pustikawaty *et al* (2016) kandungan dan manfaat aroma terapi lavender yaitu :

- a. *Linalool* dan *linalyl asetat* : relaksasi sistem kerja saraf dan otot serta sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri *dismenore* primer.
- b. *Cinole*, *cinolla*, *alpha-pinema*, *beta-pinema*, dan *p-cymena* : berfungsi sebagai *anti-fungi*, karena pada saat menstruasi tidak menutup kemungkinan tumbuhnya jamur pada daerah vagina akibat kondisi yang lembab.
- c. *Eugenol* : berfungsi sebagai *anatesi-local* untuk meredakan rasa sakit
- d. *Cuomarin* dan *caryophylliene axida* : berfungsi sebagai *anti-inflamasi*, karena dapat menghambat enzim siklooksigenase yang menyebabkan penurunan produksi prostaglandin sehingga mengurangi ketidaknyamanan pada *dismenore* primer.

2.3.3 Model Aroma Terapi Lavender

Menurut Walls (2009) aroma terapi lavender dapat diterapkan dengan cara yang paling sederhana dan cepat yaitu menggunakan metode inhalasi. Inhalasi sama dengan metode penciuman bau, di mana dapat dengan mudah merangsang olfaktori pada setiap kali bernafas dan tidak akan mengganggu pernafasan normal

apabila mencium bau yang berbeda dari minyak esensial. Model aroma terapi lavender dengan metode inhalasi dapat dilakukan dengan 2 cara, yaitu :

- a. Diffuser : alat yang berfungsi untuk mengubah minyak esensial menjadi uap wangi atau aromaterapi dan menyebarkannya di udara, sehingga lebih mudah dihirup



- b. Lilin aroma terapi lavender : lilin yang memiliki aroma lavender dan dapat membuat tenang atau rileks



2.4 Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri

Pada saat menstruasi terjadi pembentukan prostaglandin terus meningkat yang bergantung pada kerusakan iskemik dan nekrotik pada jaringan sehingga menyebabkan hiperaktivitas uterus dan miometrium berkontraksi yang dapat meningkatkan tekanan intrauterin dimana tekanan tersebut menyebabkan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri (Manuaba, 2010). Cara mengatasi *dismenore* primer pada remaja putri dengan menggunakan aroma terapi lavender karena memiliki kandungan *linalyl asetat* dan *linalool* yang dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi

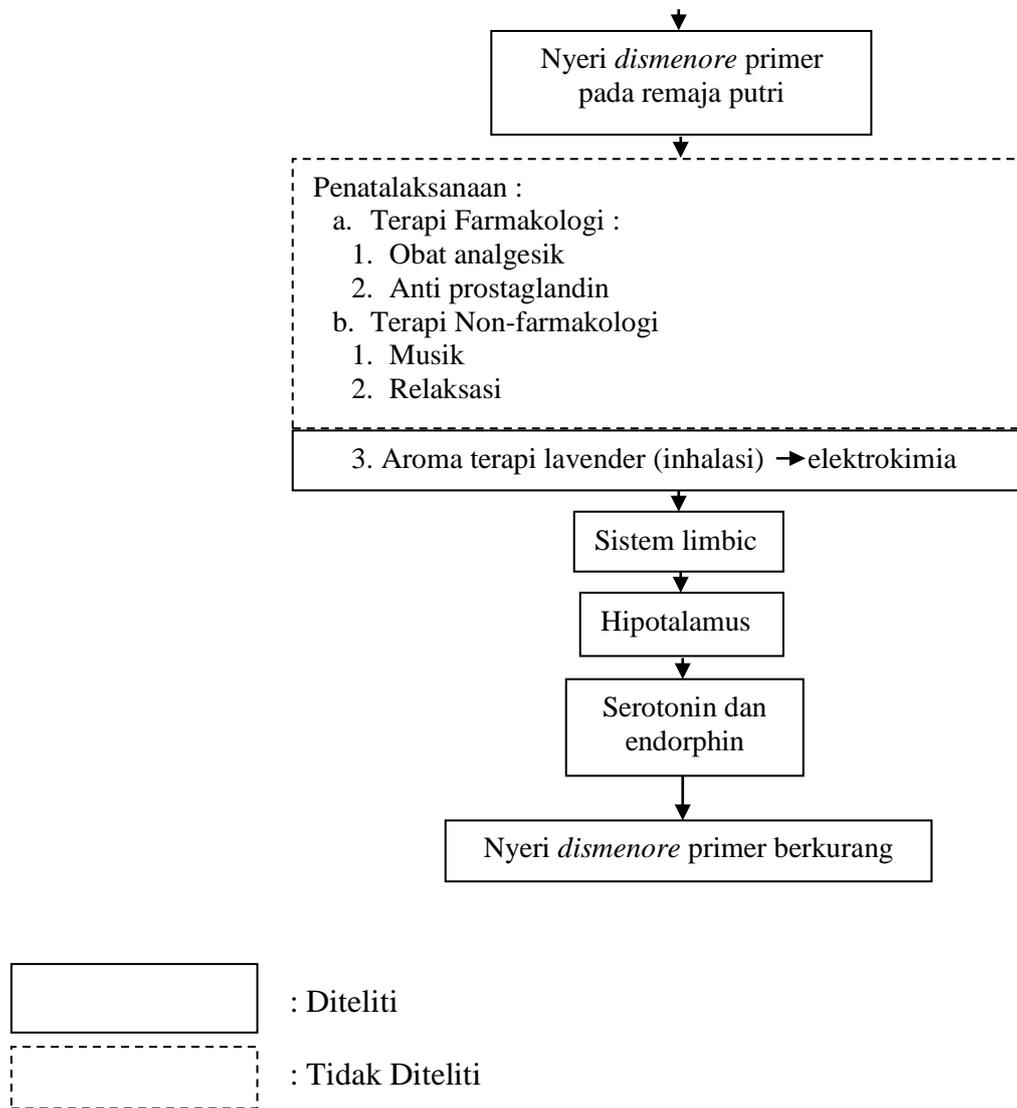
saraf dan otot-otot yang tegang (*carminative*) setelah lelah beraktivitas dan saat nyeri *dismenore* primer (Prima, 2011).

Pada saat remaja putri menghirup aroma terapi lavender, molekul yang mudah menguap dari lavender tersebut akan dibawa ke hidung dan terjadilah suatu pesan elektrokimia yang akan ditransmisikan melalui saluran *olfactory* ke dalam sistem limbic yaitu bagian otak yang sangat berperan dalam pembentukan tingkah laku emosi (marah, taktit, dorongan seksual), dimana hal tersebut akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon *serotonin* dan hormon *endorphin*, yang mana fungsi hormon serotonin yaitu dapat memperbaiki suasana hati sedangkan hormon *endorphin* sebagai penghilang rasa sakit alami serta menghasilkan perasaan rileks, tenang dan senang serta membuka aliran darah yang sempit sehingga dapat menurunkan nyeri *dismenore* primer (Nita, 2017). Keefektifan aroma terapi lavender terhadap *dismenore* primer pada remaja putri dapat dilihat dari penelitian yang menjelaskan bahwa ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer dengan nilai *p-value* 0,000 (Indah *et al*, 2020).

2.5 Kerangka Teori

Faktor yang mempengaruhi nyeri *dismenore* primer :

- Faktor endokrin
- Faktor konstitusi
- Merokok
- Kekurangan gizi
- Usia *menarche*
- Tingkat stres



2.2 Gambar Kerangka Teori Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Strategi Pencarian *Literature*

3.1.1 Protokol dan Registrasi

Rangkuman menyeluruh dalam bentuk *literature review* mengenai pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri. Protokol dan evaluasi dari *literature review* akan menggunakan kerangka kerja PRISMA sebagai upaya menentukan pemilihan studi yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari *literature review* ini.

3.1.2 Database Pencarian

Penelitian ini merupakan *literature review*, dimana data dalam penelitian ini menggunakan data sekunder yang bukan diperoleh dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu. Pencarian sumber data sekunder dilakukan pada bulan Maret 2021 berupa artikel atau jurnal nasional dan jurnal internasional yang menggunakan *database* SINTA dan *Google Scholar*.

3.1.3 Kata Kunci

Strategi dalam pencarian data yang dilakukan penulis dalam membuat *literature review* ini adalah dengan menggunakan kata kunci :

Tabel 3.1 Kata Kunci

No	Variabel 1	Variabel 2	Populasi
1	<u>Aroma Terapi Lavender</u> <i>or</i>	<u>Nyeri <i>Dismenore</i> Primer</u> <i>Or</i>	<u>Remaja Putri</u> <i>or</i>
2	<u>Lilin Aroma Terapi Lavender</u>	<u>Intensitas <i>Dismenore</i> Primer</u>	<u>Remaja</u>

	<i>or</i>		<i>Or</i>		<i>or</i>
3	<u>Aroma Lavender</u>	<i>and</i>	<u>Tingkat Dismenore Primer</u>	<i>and</i>	<u>Teenager Girls</u>
	<i>or</i>		<i>Or</i>		<i>or</i>
4	<i>Lavender Aroma Therapy</i>	<i>and</i>	<i>Level Of Dysmenorrhea</i>	<i>and</i>	<i>Adolescent Girls</i>

3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Strategi yang digunakan dalam mencari artikel menggunakan

PICOS *framework*, yaitu terdiri dari :

- a. *Population/Problem* merupakan populasi atau masalah yang akan dianalisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*
- b. *Intervention* merupakan tindakan penatalaksanaan terhadap kasus baik individu atau kelompok masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*
- c. *Comparison* merupakan penatalaksanaan atau intervensi lainnya yang digunakan sebagai pembanding, namun jika tidak ada bisa menggunakan kelompok control pada artikel yang dipakai
- d. *Outcome* merupakan hasil atau luaran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*
- e. *Study design* merupakan desain penelitian yang digunakan dalam artikel-artikel yang akan di review.

Tabel 3.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi dengan Format PICOS

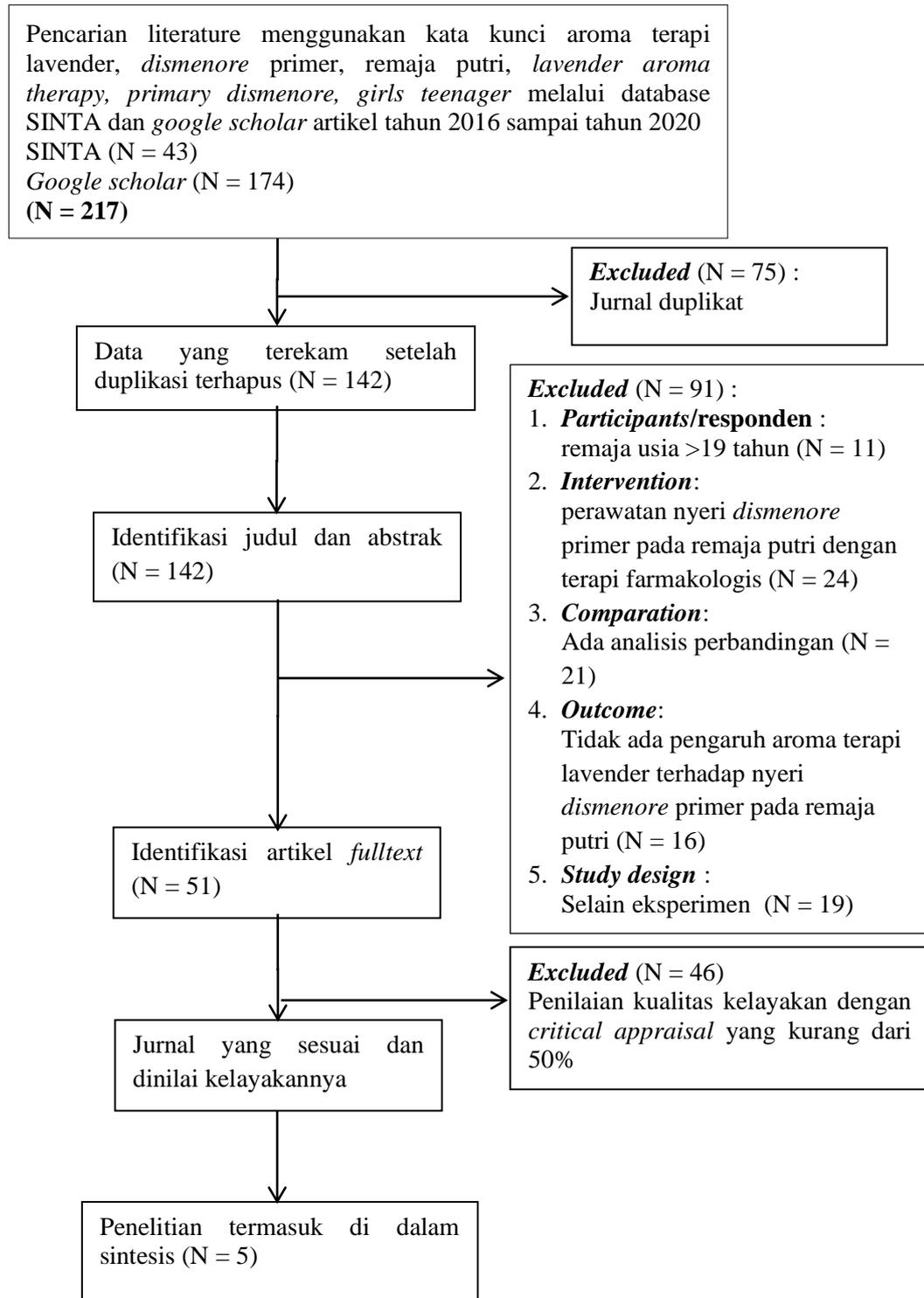
Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population / problem</i>	Kriteria populasi dalam penelitian ini merupakan remaja putri 10-19 tahun yang mengalami nyeri <i>dismenore</i> primer	Subyek yang hanya membahas tentang remaja putri secara umum.
<i>Intervention</i>	Studi yang meneliti tentang intervensi atau metode mengenai aroma terapi lavender terhadap nyeri <i>dismenore</i> primer pada remaja putri	Studi yang fokus membahas tentang perawatan nyeri <i>dismenore</i> primer pada remaja putri dengan terapi farmakologis.
<i>Comparation</i>	Tidak Ada analisis perbandingan	Ada analisis perbandingan
<i>Outcome</i>	Ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri <i>dismenore</i> primer pada remaja putri	Tidak ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri <i>dismenore</i> primer pada remaja putri
<i>Study design</i>	<i>Pre-eksperimental design one group pre-test post-test, quasi eksperimental design one group pre-test post-test</i>	Selain eksperimen
<i>Publication years</i>	Tahun 2016 dan setelahnya	Sebelum tahun 2016
<i>Language</i>	Bahasa indonesia dan bahasa inggris	Bahasa selain indonesia dan bahasa inggris

3.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

3.3.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Strategi dalam pencarian data yang dilakukan penulis dalam membuat *literature review* ini adalah dengan menggunakan kata kunci : “aroma terapi lavender”, “*dismenore* primer”, “remaja putri”, “*lavender aroma therapy*”, “*primary dismenore*”, “*girls teenager*”. Pencarian dalam database dilakukan di SINTA ditemukan sejumlah 21 jurnal dan di google scholar sejumlah 196 jurnal. Berdasarkan artikel dalam rentang mulai dari tahun 2016 hingga tahun 2020, dilihat dari seleksi judul dan duplikat didapatkan sejumlah 142 jurnal selanjutnya

seleksi identifikasi abstrak didapatkan sebanyak 142 jurnal dan seleksi *full text* 51 jurnal, lalu jurnal akhir yang dianalisa yang sesuai dan bisa digunakan sebanyak 5 jurnal yang akan dilakukan *review*.



Gambar 3.1 Kerangka Kerja *Literature Review* berdasarkan PRISMA

BAB 4

HASIL DAN ANALISIS

4.1 Hasil

4.1.1 Karakteristik Responden Studi

Karakteristik responden dalam *literature review* ini merupakan remaja putri 10-19 tahun, hal ini dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Indria *et al* (2018) dengan judul “Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri” yang melibatkan sebanyak 25 sampel remaja putri kelas X yang mengalami *dismenore* primer dengan kriteria nyeri ringan 48% dan nyeri sedang 52%. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Rahayu *et al* (2019) yang melibatkan sebanyak 34 sampel remaja putri kelas X dan XI yang mengalami *dismenore* primer dengan kriteria nyeri sedang 76,5% dan nyeri berat 23,5%.

Berdasarkan penelitian yang lain, dapat dilihat dari penelitian dilakukan oleh Pramita *et al* (2020) dengan judul “*The Effect Of Lavender Aromatherapy On Dysmenorrhoea Students In Institute Of Health Science Medica Persada Bali*” yang melibatkan sebanyak 38 sampel remaja putri terdiri dari usia 18 tahun (21,1%), usia 19 tahun (34,2%) dan usia 20 tahun (44,7%), *dismenore* primer terjadi 1-2 hari sebanyak 92,1% dan > 3 hari sebanyak 7,9%, tingkat nyeri sedang sebanyak 94,7% dan nyeri berat sebanyak 5,3%, tingkat pengetahuan remaja putri tentang nyeri haid tidak baik sebanyak 100%, sikap remaja putri tentang nyeri haid baik sebanyak 77,3% dan sikap tidak baik 22,7%. Penelitian tersebut selaras dengan penelitian yang melibatkan 33 sampel remaja putri terdiri dari usia 17

tahun (3%), 18 tahun (21%), 19 tahun (51%), 20 tahun (21%), dan 21 tahun (3%), siklus menstruasi normal sebanyak 64% dan lama sebanyak 36%, berdasarkan usia *menarche* 11 tahun (9%), 12 tahun (15%), 13 tahun (37%), 14 tahun (27%), 15 tahun (9%) dan 16 tahun (3%) (Indah *et al*, 2020). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Mokoginta *et al* (2020) melibatkan sebanyak 24 sampel remaja putri terdiri dari usia 15 tahun (37,5%) dan 16 tahun (62,5%), usia *menarche* < 13 tahun (79,2%) dan lebih > 13 tahun (20,8%) dengan siklus menstruasi teratur (62,5%) dan tidak teratur (37,5%).

4.1.2 Karakteristik Hasil Studi

Hasil karakteristik studi didapatkan 5 artikel yang diambil sumber database dari SINTA artikel internasional dan sumber database google *scholar* artikel nasional tentang pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri dapat dilihat di tabel berikut :

Tabel 4.1 Pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri

No	Penulis dan Tahun Terbit	Nama Jurnal	Judul	Tujuan	Metode Penelitian (Desain, Sampel, Variabel, Instrument, Analisis)	Hasil Temuan	Database
1	Indria <i>et al</i> (2018)	PINLITAMAS 1 Vol. 1 No. 1	Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri <i>dismenore</i> primer pada remaja putri	D : <i>pre-experimental one group pretest-posttest</i> S : 25 populasi menggunakan <i>total sampling</i> menjadi 25 sample V : Aroma terapi lavender dan intensitas <i>dismenore</i> primer I : <i>chek list Numeric Rating Scale</i> A : uji <i>T-dependent</i>	1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri <i>dismenore</i> primer pada remaja putri dengan nilai <i>p value</i> 0,001. 2. Tingkat nyeri <i>dismenore</i> sebelum pemberian aroma terapi lavender yaitu nyeri ringan 48%, nyeri sedang 52% dan setelah pemberian aroma terapi lavender yaitu tidak nyeri 52%, nyeri ringan 48%.	SINTA

2	Rahayu et al (2019)	JMRCH Vol. 2 No. 1	<i>The Effectiveness Of Lavender Aromatherapy In Reducing The Level Of Dysmenorrhea In Adolescent Girls</i>	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri <i>dismenore</i> primer pada remaja putri	D : <i>pre-experimental one group pretest-posttest</i> S : 369 populasi menggunakan <i>purposive sampling</i> menjadi 34 sample V : <i>lavender aroma therapy</i> dan <i>level of dysmenorrhea</i> I : <i>chek list Numeric Rating Scale</i> A : <i>uji T-dependent</i>	1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri <i>dismenore</i> primer pada remaja putri dengan nilai <i>p value</i> 0,000. 2. Tingkat nyeri <i>dismenore</i> sebelum pemberian aroma terapi lavender yaitu nyeri sedang 76,5%, nyeri berat 23,5% dan setelah pemberian aroma terapi lavender yaitu tidak nyeri 44,1%, nyeri ringan 55,9%.	SINTA
3	Pramita et al (2020)	<i>Journal of Pharmaceutical Science and Application</i> Vol. 2 No. 1	<i>The Effect Of Lavender Aromatherapy On Dysmenorrhoea Students In Institute Of Health Science Medica Persada Bali</i>	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri <i>dismenore</i> primer pada	D : <i>quasy experimental one group pretest-posttest</i> S : 30 populasi menggunakan <i>random sampling</i> menjadi 30 sample V : <i>lavender aroma therapy</i> dan <i>pain scale dysmenorrhea</i> I : <i>chek list Numeric Rating Scale</i>	1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri <i>dismenore</i> primer pada remaja putri dengan nilai <i>p value</i> 0,000. 2. Tingkat nyeri <i>dismenore</i> sebelum pemberian aroma terapi lavender yaitu nyeri sedang 73,7%, nyeri berat 26,3% dan setelah pemberian aroma terapi lavender yaitu nyeri ringan 79%, nyeri sedang 21%.	SINTA

				remaja putri	A : uji <i>non-parametric Wilcoxon</i>		
4	Indah <i>et al</i> (2020)	<i>Healthy</i> Vol. 8 No. 2	Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (<i>Dismenore</i> Primer)	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri <i>dismenore</i> primer pada remaja putri	D : <i>pre-experimental one group pretest-posttest</i> S : 33 populasi menggunakan <i>total sampling</i> menjadi 33 sample V : aroma terapi lavender dan nyeri <i>dismenore</i> primer I : <i>chek list Numeric Rating Scale</i> A : uji <i>wilcoxon match pairs test</i>	1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri <i>dismenore</i> primer pada remaja putri dengan nilai <i>p value</i> 0,000. 2. Tingkat nyeri <i>dismenore</i> sebelum pemberian aroma terapi lavender yaitu nyeri ringan 24%, nyeri sedang 58%, nyeri berat 18% dan setelah pemberian aroma terapi lavender yaitu tidak nyeri 24%, nyeri ringan 58%, nyeri sedang 15%, nyeri berat 3%.	<i>Google Scholar</i>
5	Mokoginta <i>et al</i> (2020)	<i>Window Of Nursing Journal</i> Vol. 1 No. 2	Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat <i>Dismenore</i> Primer	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aroma terapi lavender terhadap	D : <i>pre-experimental one group pretest-posttest</i> S : 24 populasi menggunakan <i>total sampling</i> menjadi 24 sample V : lilin aroma terapi lavender dan tingkat	1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri <i>dismenore</i> primer pada remaja putri dengan nilai <i>p value</i> 0,000. 2. Tingkat nyeri <i>dismenore</i> sebelum pemberian aroma terapi lavender yaitu nyeri sedang 79,2%, nyeri berat 20,8% dan setelah pemberian aroma terapi lavender	<i>Google Scholar</i>

nyeri <i>dismenore</i> primer pada remaja putri	<i>dismenore</i> primer I : <i>chek list Numeric</i> <i>Rating Scale</i> A : uji <i>wilcoxon</i>	yaitu tidak nyeri 4,2%, nyeri ringan 87,5%, nyeri sedang 8,3%.
--	---	--

Berdasarkan tabel 4.1 Karakteristik studi pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri dari 5 jurnal diketahui bahwa 4 jurnal menggunakan desain penelitian *pre-experimental one group pretest-posttest* dan 1 jurnal menggunakan desain penelitian *quasy experimental one group pretest-posttest*. Teknik sampling yang digunakan diketahui 3 jurnal dengan total sampling, 1 jurnal dengan purposive sampling dan 1 jurnal dengan random sampling. Analisis yang digunakan diketahui 3 jurnal uji *T-dependent* dan 2 jurnal dengan analisis uji *wilcoxon*.

Pada masing-masing responden mengalami tingkat nyeri *dismenore* primer yang berbeda-beda, hal ini terjadi karena setiap remaja memiliki ambang nyeri yang berbeda pula. Remaja yang memiliki ambang nyeri yang rendah, maka dengan sedikit nyeri dapat merubah persepsi dari tingkat nyeri yang dirasakan. Remaja yang labil secara emosi ditambah dengan ketidaktahuan tentang proses nyeri *dismenore* primer, juga dapat mempermudah meningkatnya nyeri *dismenore* primer (Indah *et al*, 2020).

4.2 Analisis

4.2.1 Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Sebelum Pemberian Aroma Terapi Lavender

Hasil review dari 5 artikel yang diambil sumber database dari SINTA artikel internasional dan sumber database google *sholar* artikel nasional tentang nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum pemberian aroma terapi lavender dapat dilihat di tabel berikut :

Tabel 4.2 nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum pemberian aroma terapi lavender

No Artikel	Hasil Temuan
1	1. Nyeri ringan 48% 2. Nyeri sedang 52% (Indria <i>et al</i> , 2018)
2	1. Nyeri sedang 76,5% 2. Nyeri berat 23,5% (Rahayu <i>et al</i> , 2019)
3	1. Nyeri sedang 73,7% 2. Nyeri berat 26,3% (Pramita <i>et al</i> , 2020)
4	1. Nyeri ringan 24% 2. Nyeri sedang 58% 3. Nyeri berat 18% (Indah <i>et al</i> , 2020)
5	1. Nyeri sedang 79,2% 2. Nyeri berat 20,8% (Mokoginta <i>et al</i> , 2020)

Berdasarkan tabel 4.2 menjelaskan bahwa pada artikel 1 terdapat 12 remaja putri dengan tingkat nyeri ringan (48%) dan 13 remaja putri nyeri sedang (52%) (Indria *et al*, 2018). Artikel 2 menyebutkan bahwa terdapat 26 remaja putri nyeri sedang (76,5%) dan 8 remaja putri nyeri berat (23,5%) (Rahayu *et al*, 2019).

Artikel 3 menyebutkan bahwa terdapat 28 remaja putri dengan nyeri sedang (73,7%) dan 10 remaja putri nyeri berat (26,3%) (Pramita *et al*, 2020). Artikel 4 menyebutkan bahwa terdapat 8 remaja putri dengan tingkat nyeri ringan (24%), 19 remaja putri nyeri sedang (58%) dan 6 remaja putri nyeri berat (18%) (Indah *et al*, 2020). Artikel 5 menyebutkan bahwa terdapat 19 remaja putri dengan nyeri sedang (79,2%) dan 5 remaja putri nyeri berat (20,8%) (Mokoginta *et al*, 2020).

4.2.2 Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Setelah Pemberian Aroma Terapi Lavender

Hasil review dari 5 artikel yang diambil sumber database dari SINTA artikel internasional dan sumber database google *sholar* artikel nasional tentang nyeri *dismenore* primer pada remaja putri setelah pemberian aroma terapi lavender dapat dilihat di tabel berikut :

Tabel 4.3 nyeri *dismenore* primer pada remaja putri setelah pemberian aroma terapi lavender

No Artikel	Hasil Temuan
1	1. Tidak nyeri 52% 2. Nyeri ringan 48%
	(Indria <i>et al</i> , 2018)
2	1. Tidak nyeri 44,1% 2. Nyeri ringan 55,9%
	(Rahayu <i>et al</i> , 2019)
3	1. Nyeri ringan 79% 2. Nyeri sedang 21%
	(Pramita <i>et al</i> , 2020)
4	1. Tidak nyeri 24% 2. Nyeri ringan 58% 3. Nyeri sedang 15% 4. Nyeri berat 3%
	(Indah <i>et al</i> , 2020)

- 5
1. Tidak nyeri 4,2%
 2. Nyeri ringan 87,5%
 3. Nyeri sedang 8,3%

(Mokoginta *et al*, 2020)

Berdasarkan tabel 4.3 menjelaskan bahwa pada artikel 1 terdapat 13 remaja putri dengan tingkat tidak nyeri (52%) dan 12 remaja putri nyeri ringan (48%) (Indria *et al*, 2018). Artikel 2 menyebutkan bahwa terdapat 15 remaja putri tidak nyeri (44,1%) dan 19 remaja putri nyeri ringan (55,9%) (Rahayu *et al*, 2019). Artikel 3 menyebutkan bahwa terdapat 28 remaja putri dengan nyeri ringan (79%) dan 10 remaja putri nyeri sedang (21%) (Pramita *et al*, 2020). Artikel 4 menyebutkan bahwa terdapat 8 remaja putri dengan tingkat tidak nyeri (24%), 19 remaja putri nyeri ringan (58%), 5 remaja putri nyeri sedang (15%) dan 1 remaja putri nyeri berat (3%). Artikel 5 menyebutkan bahwa terdapat 1 remaja putri dengan tingkat tidak nyeri (4,2%), 21 remaja putri nyeri ringan (87,5%) dan 2 remaja putri nyeri sedang (8,3%) (Mokoginta *et al*, 2020).

4.2.3 Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri

Hasil review dari 5 artikel yang diambil sumber database dari SINTA artikel internasional dan sumber database google scholar artikel nasional tentang pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri dapat dilihat di tabel berikut :

Tabel 4.4 pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri

No Artikel	Penulis dan Tahun Terbit	Sebelum Pemberian Aroma Terapi Lavender	Setelah Pemberian Aroma Terapi Lavender	Hasil Temuan
1	Indria <i>et al</i> (2018)	1. Nyeri ringan 48% 2. Nyeri sedang 52%	1. Tidak nyeri 52% 2. Nyeri ringan 48%	1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri <i>dismenore</i> primer pada remaja putri dengan nilai <i>p value</i> 0,001.
2	Rahayu <i>et al</i> (2019)	1. Nyeri sedang 76,5% 2. Nyeri berat 23,5%	1. Tidak nyeri 44,1% 2. Nyeri ringan 55,9%	1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri <i>dismenore</i> primer pada remaja putri dengan nilai <i>p value</i> 0,000.
3	Pramita <i>et al</i> (2020)	1. Nyeri sedang 73,7% 2. Nyeri berat 26,3%	1. Nyeri ringan 79% 2. Nyeri sedang 21%	1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri <i>dismenore</i> primer pada remaja putri dengan nilai <i>p value</i> 0,000.

4	Indah <i>et al</i> (2020)	1. Nyeri ringan 24% 2. Nyeri sedang 58% 3. Nyeri berat 18%	1. Tidak nyeri 24% 2. Nyeri ringan 58% 3. Nyeri sedang 15% 4. Nyeri berat 3%	1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri <i>dismenore</i> primer pada remaja putri dengan nilai <i>p value</i> 0,000.
5	Mokoginta <i>et al</i> (2020)	1. Nyeri sedang 79,2% 2. Nyeri berat 20,8%	1. Tidak nyeri 4,2% 2. Nyeri ringan 87,5% 3. Nyeri sedang 8,3%	1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri <i>dismenore</i> primer pada remaja putri dengan nilai <i>p value</i> 0,000.

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa pada artikel 1 menjelaskan ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri dengan nilai *p value* 0,001 (Indria *et al*, 2018). Artikel 2 menjelaskan bahwa ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri dengan nilai *p value* 0,000 (Rahayu *et al*, 2019). Artikel 3 menjelaskan bahwa ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri dengan nilai *p value* 0,000 (Pramita *et al*, 2020). Artikel 4 menjelaskan bahwa ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri dengan nilai *p value* 0,000 (Indah *et al*, 2020). Artikel 5 menjelaskan bahwa ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri dengan nilai *p value* 0,000 (Mokoginta *et al*, 2020).

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Identifikasi Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Sebelum Pemberian Aroma Terapi Lavender

Berdasarkan fakta hasil identifikasi dari 5 artikel nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum pemberian aroma terapi lavender diketahui bahwa pada penelitian Indria *et al* (2018) dengan judul “Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri” yang melibatkan sebanyak 25 sampel remaja putri menggunakan desain *pre-experimental one group pretest-posttest*, diketahui hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat 12 remaja putri dengan tingkat nyeri ringan (48%) dan 13 remaja putri nyeri sedang (52%). Hasil identifikasi nyeri *dismenore* primer pada remaja putri pada penelitian tersebut disebabkan oleh faktor endokrin yang meliputi hormon estrogen, progesterone dan prostaglandin.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahayu *et al* (2019) dengan judul “*The Effectiveness Of Lavender Aromatherapy In Reducing The Level Of Dysmenorrhea In Adolescent Girls*” yang melibatkan sebanyak 34 sampel remaja putri menggunakan desain *pre-experimental one group pretest-posttest*, diketahui hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat 26 remaja putri nyeri sedang (76,5%) dan 8 remaja putri nyeri berat (23,5%). Hasil identifikasi nyeri *dismenore* primer pada remaja putri pada penelitian tersebut disebabkan oleh faktor endokrin yang meliputi hormon estrogen, progesterone dan prostaglandin serta faktor tingkat stress.

Penelitian tersebut juga di dukung oleh Pramita *et al* (2020) dengan judul “*The Effect Of Lavender Aromatherapy On Dysmenorrhoea Students In Institute Of Health Science Medica Persada Bali*” yang melibatkan sebanyak 30 sampel remaja putri menggunakan desain *quasy experimental one group pretest-posttest*, diketahui hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat 28 remaja putri dengan nyeri sedang (73,7%) dan 10 remaja putri nyeri berat (26,3%). Hasil identifikasi nyeri *dismenore* primer pada remaja putri pada penelitian tersebut disebabkan oleh faktor tingkat stress yang berkaitan dengan ketegangan emosional.

Penelitian yang dilakukan oleh Indah *et al* (2020) dengan judul “Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore Primer*)” yang melibatkan sebanyak 33 sampel remaja putri menggunakan desain *pre-experimental one group pretest-posttest*, diketahui hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat 8 remaja putri dengan tingkat nyeri ringan (24%), 19 remaja putri nyeri sedang (58%) dan 6 remaja putri nyeri berat (18%). Hasil identifikasi nyeri *dismenore* primer pada remaja putri pada penelitian tersebut disebabkan oleh faktor tingkat stress yang berkaitan dengan ketegangan emosional dan usia *menarche*.

Penelitian ini selaras dengan studi yang dilakukan oleh Mokoginta *et al* (2020) dengan judul “Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat *Dismenore Primer*” yang melibatkan sebanyak 24 sampel remaja putri menggunakan desain *pre-experimental one group pretest-posttest*, diketahui hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat 19 remaja putri dengan nyeri sedang (79,2%) dan 5 remaja putri nyeri berat (20,8%). Hasil identifikasi nyeri *dismenore* primer

pada remaja putri pada penelitian tersebut disebabkan oleh faktor endokrin, faktor konstitusi seperti anemia dan tingkat stress.

Berdasarkan teori terjadinya faktor penyebab dismenore primer pada remaja, dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

- a. Faktor endokrin : kejang yang terjadi pada *dismenore* primer disebabkan oleh kontraksi otot uterus yang berlebihan.
- b. Faktor konstitusi : anemia dan penyakit menahun juga dapat mempengaruhi timbulnya *dismenore* primer. Prostaglandin merupakan zat yang dihasilkan oleh jaringan yang sedang terluka, sehingga peningkatan prostaglandin dapat dipengaruhi oleh adanya kerusakan jaringan yang disebabkan oleh anemia.
- c. Merokok : stimulus yang tidak hanya menyebabkan ketegangan dalam system saraf, tetapi juga mendistorsi produksi hormone yang menyebabkan produksi prostaglandin yang berlebihan.
- d. Kekurangan gizi : kekurangan zat gizi makro, seperti *essensial fatty acid* akan memicu *dismenore* primer, karena *essensial fatty acid* ini berfungsi sebagai bahan awal untuk mengatur hormone molekul seperti molekul (*prostaglandin*) yang mengatur aktivitas sel.
- e. Usia *menarche* : usia gadis remaja pada waktu pertama kalinya mendapat menstruasi (*menarche*) bervariasi lebar, yaitu antara 10-16 tahun, tetapi rata-ratanya 12,5 tahun. Statistik menunjukkan bahwa usia *menarche* dipengaruhi oleh faktor keturunan, keadaan gizi dan kesehatan umum (Anurogo *et al*, 2011).

Menurut penulis, rata-rata usia remaja putri mengalami *dismenore* primer pada saat menstruasi. Remaja putri pada saat mengalami *dismenore* primer akan merasakan cepat lelah, pusing, mual, nyeri abdomen sampai pinggang dan tidak jarang juga remaja putri jatuh pingsan. Dampak yang terjadi seperti tersebut tentu sangat mengganggu aktifitas produktif remaja karena remaja dipaksa untuk beristirahat atau bed rest sedang meskipun hanya bersifat sementara, contohnya yaitu remaja putri merupakan usia sekolah dimana ia banyak melakukan kegiatan sekolah dari pagi hingga menjelang sore selain itu kegiatan belajar disekolah juga membutuhkan energi untuk berfikir, lalu apabila ia sedang merasakan nyeri *dismenore* primer pada saat kegiatan sekolah biasanya remaja putri lebih memilih untuk absen sekolah atau ijin beristirahat di ruang UKS. Pada saat mengalami nyeri *dismenore* primer, sebagian besar remaja putri belum tau cara mengatasinya secara tepat. Sering sekali remaja putri menggunakan cara farmakologi yaitu obat pereda nyeri yang didapatkan di warung tanpa mengerti manfaat dan efek sampingnya seperti apa jika di minum dalam jangka panjang atau tanpa resep dokter. Dari fenomena tersebut, remaja putri harus mengasah pengetahuannya tentang tanda gejala, dampak bahaya dan cara mengatasi nyeri *dismenore* primer secara non farmakologi. Penatalaksanaan secara non farmakologi sangat diperlukan, agar tidak terjadi efek samping yang berbahaya bagi tubuh apabila di gunakan secara jangka panjang dan tentu saja sesuai dengan standart operasional prosedurnya.

5.2 Identifikasi Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Setelah Pemberian Aroma Terapi Lavender

Berdasarkan fakta hasil identifikasi dari 5 artikel nyeri *dismenore* primer pada remaja putri setelah pemberian aroma terapi lavender diketahui bahwa pada penelitian Indria *et al* (2018) diketahui hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat 12 remaja putri tidak mengalami nyeri (52%) dan 13 remaja putri nyeri ringan (48%). Hasil tersebut didapatkan data bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri *dismenore* primer sebelum aromaterapi lavender dari tingkat sedang ke tidak mengalami nyeri, karena pada saat melakukan aroma terapi lavender menggunakan penguapan dengan alat elektrik sebanyak 2 tetes dicampur aquabides 10 ml, sampel remaja putri menghirup uap selama 15 menit, setelah selesai lalu diukur pengukuran nyeri.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahayu *et al* (2019) diketahui hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat 15 remaja tidak mengalami nyeri (44,1%) dan 19 remaja putri nyeri ringan (55,9%). Hasil tersebut didapatkan data bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri *dismenore* primer sebelum aromaterapi lavender dari tingkat sedang ke tingkat ringan, karena pada saat melakukan aroma terapi lavender secara inhaler, diberikan sebanyak 3 tetes dicampurkan dengan 20 ml air dan dilakukan selama 20 menit, setelah perawatan aroma terapi lavender dilakukan tindakan selanjutnya adalah mengukur tingkat nyeri.

Penelitian tersebut juga di dukung oleh Pramita *et al* (2020) diketahui hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat 28 remaja putri dengan nyeri sedang (73,7%) dan 10 remaja putri nyeri berat (26,3%). Hasil tersebut didapatkan data bahwa

terjadi penurunan tingkat nyeri *dismenore* primer sebelum aromaterapi lavender dari tingkat sedang ke tingkat ringan, karena aroma terapi lavender dilakukan secara inhaler dan diberikan sebanyak 2-4 tetes dihirup selama 10 menit, setelah selesai lalu diukur pengukuran nyeri.

Penelitian yang dilakukan oleh Indah *et al* (2020) diketahui hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat 8 remaja putri dengan tingkat nyeri ringan (24%), 19 remaja putri nyeri sedang (58%) dan 6 remaja putri nyeri berat (3%). Pada artikel ini terdapat responden yang tidak mengalami penurunan tingkat nyeri *dismenore* primer, hal ini disebabkan karena selama proses perawatan aromaterapi lavender responden mengalami kesulitan menghirup secara maksimal sehingga intervensi terapi aroma lavender yang diberikan tidak efektif dalam menurunkan tingkat nyeri. Perbedaan persepsi nyeri pada masing-masing responden juga mempengaruhi bagaimana responden merespon nyeri saat *dismenore*, selain itu responden yang mengalami nyeri memerlukan intensitas yang lebih tinggi dalam melakukan perawatan aromaterapi lavender, namun sebaiknya tidak melakukan proses ini jika responden penderita asma.

Penelitian ini selaras dengan studi yang dilakukan oleh Mokoginta *et al* (2020) diketahui hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat 1 remaja putri tidak mengalami nyeri (4,2%), 21 remaja putri dengan nyeri ringan (87,5%) dan 2 remaja putri nyeri sedang (8,3%). Hasil tersebut didapatkan data bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri *dismenore* primer sebelum aromaterapi lavender dari tingkat sedang ke tingkat ringan, karena aroma terapi lavender diberikan

menggunakan lilin aroma terapi lavender selama 60 menit saat merasakan nyeri *dismenore* primer.

Teori yang mendukung cara pemberian atau SOP aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri menjelaskan bahwa, pemberian aroma terapi lavender di aplikasikan secara inhalasi atau di hirup dengan durasi 15-60 menit dalam ruangan yg tertutup agar aromanya lebih tercium dan dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu menggunakan penguapan alat elektrik lalu masukkan minyak aroma terapi lavender 2 tetes dicampur dengan aquabides atau air sebanyak 10 ml dan cara yg kedua menggunakan lilin aromaterapi lalu hirup bau lilin aromaterapi lavender secara perlahan (Esti, 2018). Pada saat remaja putri menghirup aroma terapi lavender, molekul yang mudah menguap dari lavender tersebut akan dibawa ke hidung dan terjadilah suatu pesan elektrokimia yang akan ditransmisikan melalui saluran *olfactory* ke dalam sistem limbic yaitu bagian otak yang sangat berperan dalam pembentukan tingkah laku emosi (marah, taktit, dorongan seksual), dimana hal tersebut akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon *serotonin* dan hormon *endorphin*, yang mana fungsi hormon serotonin yaitu dapat memperbaiki suasana hati sedangkan hormon *endorphin* sebagai penghilang rasa sakit alami serta menghasilkan perasaan rileks, tenang dan senang serta membuka aliran darah yang sempit sehingga dapat menurunkan nyeri *dismenore* primer (Nita, 2017)

Menurut penulis, pada saat mengalami nyeri *dismenore* primer emosi remaja putri pada umumnya tidak stabil, mudah tersinggung dan mudah marah. Nyeri *dismenore* primer pada setiap remaja putri berlangsung tidak sama, ada

yang merasakan nyeri *dismenore* primer hanya 1 hari disaat menstruasi atau bahkan lebih dari 2-3 hari. Upaya nyeri *dismenore* primer tersebut perlu diatasi secepat mungkin agar remaja putri tidak merasakan ketidaknyamanan yang lebih lama. Dari fenomena tersebut, penatalaksanaan non farmakologi diperlukan dalam mengatasi nyeri *dismenore* primer yaitu dengan pemberian aroma terapi lavender. Aroma terapi lavender sangat mudah dilakukan untuk mengatasi nyeri *dismenore* primer, remaja putri tidak perlu mengolah atau mempersiapkan alat dan bahan yang terlalu susah, hanya membutuhkan alat elektrik penguapan dan minyak esensial aroma terapi lavender saja, apabila tidak memiliki alat elektrik penguapan bisa menggunakan lilin aroma terapi yang dapat di beli di klinik atau tempat refleksi.

5.3 Analisis Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri

Berdasarkan fakta hasil analisis dari 5 artikel diketahui bahwa keseluruhan artikel menjelaskan pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri dengan nilai $p\ value < 0,05$. Hasil tersebut dibuktikan oleh penelitian Indria *et al* (2018) yang menjelaskan bahwa aromaterapi lavender mempunyai efek positif karena diketahui bahwa aroma yang segar dan harum dapat merangsang sensori serta reseptor, sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap penurunan emosi dan penurunan nyeri *dismenore* primer.

Penelitian Rahayu *et al* (2019) menjelaskan bahwa aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat nyeri *dismenore* primer pada remaja putri, karena pada aromaterapi lavender dapat memberikan efek relaksasi dan menenangkan, meningkatkan sirkulasi darah dan terapi yang

murah serta aman untuk nyeri *dismenore* primer. Penelitian tersebut juga didukung oleh Pramita *et al* (2020) menjelaskan bahwa aromaterapi lavender memiliki efek stimulasi dan relaksasi pada pikiran dan fisik tubuh yang dapat mengurangi rasa nyeri *dismenore* primer, efek relaksasi ini akan memberikan rasa nyaman, bahkan beberapa responden tertidur pada saat menghirup aromaterapi lavender.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Indah *et al* (2020) menjelaskan bahwa aromaterapi lavender memiliki banyak manfaat terutama pada nyeri *dismenore* primer karena terdiri dari beberapa bahan, seperti minyak atsiri, alpha-linalool, linalool, linalyl acetate, berneool, berneol dan linalyl acetate. Penelitian tersebut selaras dengan studi yang dilakukan oleh Mokoginta *et al* (2020) yang menjelaskan bahwa terapi dengan menggunakan aromaterapi lavender sangat mudah dilakukan dan efektif untuk mengurangi nyeri *dismenor* primer karena dapat memberikan efek rileks pada otot - otot yang tegang serta memiliki kontra indikasi yang sangat minim atau hampir tidak memiliki efek samping yang berbahaya bagi penggunaannya.

Teori yang mendukung pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri menjekaskan bahwa, lavender adalah salah satu minyak aroma terapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pijatan, dan lavender memiliki kandungan *linalool* yang memiliki efek menenangkan atau relaksasi (Dewi, 2013). Aroma terapi lavender memiliki rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan serta dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit atau nyeri, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan (Laura *et al*, 2015). Kandungan dan manfaat

aroma terapi lavender yaitu *linalool* dan *linalyl asetat* dapat mereleksasi sistem kerja saraf dan otot serta sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri *dismenore* primer, *cinole*, *cinolla*, *alpha-pinema*, *beta-pinema*, dan *p-cymena* berfungsi sebagai *anti-fungi*, karena pada saat menstruasi tidak menutup kemungkinan tumbuhnya jamur pada daerah vagina akibat kondisi yang lembab, *eugenol* berfungsi sebagai *anatesi-local* untuk meredakan rasa sakit dan *cuomarin* dan *caryophyllene axida* berfungsi sebagai *anti-inflamasi*, karena dapat menghambat enzim siklooksigenase yang menyebabkan penurunan produksi prostaglandin sehingga mengurangi ketidaknyamanan pada *dismenore* primer (Pustikawaty *et al*, 2016)

Menurut penulis, remaja putri yang mengalami nyeri *dismenore* primer dapat di berikan aroma terapi lavender secepatnya agar tidak terjadi dampak yang berlebihan seperti pingsan, karena dengan adanya review penelitian tentang aroma terapi lavender ini, tentu saja dapat dikatakan bahwa aroma terapi lavender efektif untuk menurunkan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri. Pada aroma terapi lavender terdapat kandungan yang dapat merelaksasikan serta meredakan rasa sakit dan nyeri. Kandungan lain dari aroma terapi lavender yaitu berkhasiat sebagai anti jamur, tentu saja hal ini sangat bermanfaat bagi remaja putri karena apabila remaja putri mengalami nyeri *dismenore* primer, biasanya daerah vagina terasa lembab akibat adanya pembalut sehingga tidak menutup kemungkinan akan menyebabkan timbulnya jamur atau bakteri. Dari fenomena tersebut, aroma terapi lavender dapat diterapkan pada remaja putri yang mengalami nyeri *dismenore*

primer, selain untuk merileksasikan saraf dan meredakan nyeri *dismenore* primer tetapi juga sebagai anti jamur.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

6.1.1 Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Sebelum Pemberian Aroma Terapi Lavender

Hasil identifikasi dari lima artikel nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum pemberian aroma terapi lavender berdasarkan *literature review* didapatkan hasil keseluruhan tingkat nyeri *dismenore* primer pada remaja putri yaitu, mengalami nyeri *dismenore* primer sedang.

6.1.2 Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Setelah Pemberian Aroma Terapi Lavender

Hasil identifikasi dari lima artikel nyeri *dismenore* primer pada remaja putri setelah pemberian aroma terapi lavender berdasarkan *literature review* didapatkan hasil keseluruhan tingkat nyeri *dismenore* primer pada remaja putri yaitu, dua artikel menjelaskan mayoritas tidak mengalami nyeri *dismenore* primer dan tiga artikel mayoritas nyeri *dismenore* primer ringan.

6.1.3 Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri

Hasil analisis didapatkan ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri dengan nilai *p value* < 0,05. Aroma terapi lavender memiliki dampak terhadap penurunan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri, dimana tingkat nyeri *dismenore* primer sebelum pemberian aroma terapi lavender rata-rata berada pada kategori sedang dan setelah

pemberian aroma terapi lavender rata-rata berada pada kategori tidakn nyeri dan tingkat nyeri *dismenore* primer ringan.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Masyarakat

Masyarakat khususnya remaja putri perlu menerapkan menghirup aroma terapi lavender diruangan tertutup dengan memberikan rasa rileks pada saat nyeri *dismenore* primer.

6.2.2 Bagi Instansi Keperawatan

Penelitian ini perlu dijadikan sebagai sumber bacaan seperti di rumah sakit atau puskesmas, untuk memberikan edukasi non farmakologi menghirup aroma terapi lavender sebagai upaya mencegah dan mengatasi nyeri *dismenore* primer pada remaja putri.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya perlu melakukan penelitian langsung (*original research*) terkait pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* primer pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrori *et al.* (2017). *Buku Ajar Infeksi Menular Seksual*. Pontianak: UM Pontianak Pers.
- Ammar. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi* , 4 (1), 37-49.
- Andarmoyo. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Anurogo *et al.* (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Ariningtyas *et al.* (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dysmenorrea Pada Siswi SMK Negeri 2 Sewon Bantul Tahun 2017. *Kesehatan "Samodra Ilmu"* , 10(2), 204–215.
- Basalamah *et al.* (2014). Hubungan Infeksi Soil Transmitted Helminth Dengan Kadar Hemoglobin Anak Sekolah Dasar Gmim Buha Manado. *Jurnal E-Clinic* , 2(1), 1-6.
- BKKBN. (2014). *Pedoman Pengelolaan Pusat Informasi dan Konseling Remaja dan Mahasiswa*. Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Remaja.
- BPS Provinsi Jawa Timur. (2017). *Statistik Pemuda Provinsi Jawa Timur 2016*. Surabaya: Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur.
- Brunton *et al.* (2011). *Goodman & Gilman : Manual Farmakologi dan Terapi*. Jakarta: EGC.
- Cashion *et al.* (2011). *Maternity Nursing*. Michigan: Mosby.
- Christiana *et al.* (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) Di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020 . *Journal Healthy* , 8(2), 90-103.
- Dewi. (2013). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. *Jurnal Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Bali* , 1-17.
- Esti. (2018). *Pengaruh Kompres Hangat dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyah dan Pondok Pesantren Ash-Sholihah Sleman*. Skripsi: Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Yogya.

- Fitriana *et al.* (2013). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada Mahasiswi di Akademi Kebidanan Meuligo Meulaboh*. Karya Tulis Ilmiah: STIKES U'Budiyah Indonesia Meulaboh.
- Herawati. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Journal UPP* , 2(3), 161-172.
- Hurlock. (2016). *Psikologi Perkembangan (5th ED)*. Jakarta: Erlangga.
- Indah *et al.* (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) Di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020. *Healthy* , 8(2), 90-103.
- Indria *et al.* (2018). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *PINLITAMAS* , 1(1), 485-489 .
- Irianto. (2014). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung: Alfabet.
- Jaelani. (2017). *Aromaterapi (ketiga)*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Judha *et al.* (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kozier. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Kusmiran. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Laila. (2011). *Buku Pintar Menstruasi + Solusi Mengatasi Segala Keluhannya*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Laura *et al.* (2015). Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum. *JOM* , 2(2), 1024-1031.
- Lauralee. (2011). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem (6th ed)*. Jakarta: EGC.\
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.
- Mitayani. (2012). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mokoginta *et al.* (2020). Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer. *Window Of Nursing Journal* , 1(2), 113-122.
- Perry *et al.* (2012). *Fundamental Keperawatan, Konsep, Klinis dan Praktek*. Jakarta: EGC.

- Pramita et al. (2020). *The Effect Of Lavender Aromatherapy On Dysmenorrhoea Students In Institute Of Health Science Medica Persada Bali. Journal of Pharmaceutical Science and Application* , 2(1), 8-16.
- Prima. (2011). *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi*. Bali: Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Pustikawaty et al. (2016). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal ProNers* , 3(1), 1–15.
- Rahayu et al. (2019). *The Effectiveness Of Lavender Aromatherapy In Reducing The Level Of Dysmenorrhea In Adolescent Girls. JMRCH* , 2(3), 234-239.
- Reeder et al. (2011). *Keperawatan Maternitas : Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga*. Jakarta: EGC.
- Rosdahl et al. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. Jakarta: EGC.
- Rosdianto et al. (2012). Pengaruh Teknik Distraksi Audio Terhadap Intensitas Nyeri Selama Prosedur Ganti Balutan Pada Pasien Post Op Operasi Bedah Abdomen di RSUD Bayu Asih Kabupaten Purwakarta. *Bhakti Kencana Medika* , 2(4), 130-136.
- Saifullah. (2015). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Perawat dengan Tindakan Perawat dalam Managemen Nyeri Post Operasi di Bangsal Bedah RSUD DR Suehadi Prijonegoro Sragen*. Skripsi: Program Studi S-1 Keperawatanstikes Kusuma Husada Surakarta.
- Sari et al. (2015). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas* , 4(2), 567–570.
- Sarwono. (2011). *Psikologi Remaja.Edisi Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sukarni. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sulistyorinin. (2017). *Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Rihanna.
- Taylor et al. (2011). *Fundamental Of Nursing The Art and Science Of Nursing Care (8th ed)*. USA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Tetty. (2015). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.
- Vivi. (2015). *Hubungan Status Gizi , Menarche Dini, dan Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepet Saji (fast food) dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMAN 13 Bandar Lampung*. Skripsi: Lampung.

Walyani *et al.* (2015). *Ilmu Obstetri & Ginekologi Sosial untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

WHO. (2014). *Health for the World's Adolescents: A Second Chance in the Second Decade*. Geneva: World Health Organization Departemen of Noncommunicable Disease Surveillance.

Wuriani *et al.* (2015). hubungan antara pengetahuan tentang dismenorea dengan tingkat kecemasan menghadapi kecemasan dismenorea pada siswi kelas VII di SMP Negeri 8 Pontianak. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan* , 6(3), pp.139-145.

Yudiyanta *et al.* (2015). Assesment Nyeri. *CKD-226* , 42(3), 214-234.

Lampiran 1

SOP Aroma Terapi Lavender

Menurut Esti (2018) teknik pemberian aroma terapi lavender dapat dilakukan dengan cara di hirup :

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	TERAPI AROMATERAPI LAVENDER
Pengertian	Aroma terapi lavender adalah suatu pengobatan alternatif yang menggunakan bau-bauan atau wangi-wangian yang berasal dari senyawa-senyawa aromatik lavender yang dihirup selama 15-30 menit
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respon bau yang dihasilkan dari aromaterapi lavender akan merangsang kerja sel neurokimia otak. 2. Menghirup bau yang menyenangkan akan menstimulasi <i>thalamus</i> untuk mengeluarkan <i>enkefalin</i> yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang.
Kebijakan	Bisa dilakukan dirumah dengan ruangan berukuran kecil dan tertutup agar aromaterapi lavender lebih tercium dari pada di ruangan bebas.
Persiapan Responden	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remaja putri berusia 10-19 tahun 2. Remaja putri yang mengalami <i>dismenore</i>. 3. Tidak mengkonsumsi obat analgesik saat menstruasi (sebelum diberi aromaterapi lavender)
Peralatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penguapan Alat Elektrik <div data-bbox="630 1283 836 1496" data-label="Image"> </div> <ol style="list-style-type: none"> a. Alat elektrik b. Minyak aroma terapi lavender c. Aquabides atau air 2. Penguapan Lilin Aroma terapi Lavender <div data-bbox="630 1630 829 1850" data-label="Image"> </div> <ol style="list-style-type: none"> a. Lilin aroma terapi lavender b. Korek api c. Tempat datar untuk menempatkan lilin
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penguapan Alat Elektrik

- a. Minyak aroma terapi lavender 2 tetes dicampur dengan aquabides atau air 10 ml.
 - b. Masukkan campuran tersebut kedalam alat elektrik, nyalakan dan letakkan di dekat tempat berbaring.
 - c. Menghirup uap aroma terapi lavender dengan cara relaksasi nafas selama 15-30 menit secara perlahan
 - d. Mematikan alat elektrik aroma terapi lavender setelah 30 menit.
 - e. Menilai dan mencatat tingkat nyeri *dismenore* pada lembar kuisioner *Numeric Rating Scale*
2. Penguapan Lilin
- a. Meletakkan lilin aromaterapi lavender pada tempat yang datar, pada ruangan yang berukuran kecil dan tertutup, dan jauhkan dari benda yang mudah terbakar.
 - b. Menyalakan lilin aromaterapi lavender dengan korek api dan meletakkan lilin aromaterapi lavender didekat tempat berbaring.
 - c. Menghirup bau lilin aromaterapi lavender dengan cara relaksasi nafas selama 15-30 menit secara perlahan.
 - d. Mematikan lilin aromaterapi lavender setelah 30 menit.
 - e. Menilai dan mencatat tingkat nyeri *dismenore* pada lembar kuisioner *Numeric Rating Scale*
-

Lampiran 2

PENYUSUNAN SKRIPSI

Kegiatan	Novem ber					Desemb er				Januari				Februa ri					Maret				April				Mei					Juni				Juli				Agustus				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
Pengajuan Judul dan Pembimbing	■																																											
Penyusunan Proposal															■				■																									
Sidang Proposal																							■																					
Penyusunan Hasil dan Pembahasan																												■																
Sidang Akhir Skripsi																																■												

Lampiran 3

JURNAL**Jurnal 1**

*Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1)
Dies Natalis ke-16 STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi
PINLITAMAS 1 | Vol 1, No.1 | Oktober 2018 | ISSN 2654-5411*

**PENGARUH PEMBERIAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP DISMENOIRE
PADA REMAJA PUTRI**

Indria Astuti¹, Lela²

*Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi
Email: ind_ast@yahoo.com*

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses alamiah terjadi pada wanita, sekitar 60 -70 % di Indonesia terjadi nyeri pada saat menstruasi (dismenore). Dismenore pada remaja merupakan permasalahan yang paling sering ditemui. Dampak yang timbul akibat dismenore adalah terganggunya aktivitas sehari-hari seperti bekerja, gangguan dalam motivasi, menurunkan konsentrasi belajar, dan tak jarang hal ini membuat tidak masuk sekolah karena dismenore yang dirasakan. Upaya yg dilakukan untuk mengurangi dysmenore dengan pemberian Aromaterapi Lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Dismenore Metode penelitian yang digunakan adalah *pra-eksperimen* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. *Populasi remaja putri dengan pengambilan sample total sampling sebanyak 25 remaja*. Pengumpulan data primer dengan pengukuran intensitas nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*. Pengolahan data bivariat menggunakan *uji t dependent* parametik. Hasil penelitian diketahui tingkat nyeri sebelum pemberian aromaterapi lavender dengan kategori nyeri sedang sebanyak 13 responden (52%) dan tingkat nyeri setelah pemberian aromaterapi lavender dengan skala nyeri sebanyak 13 responden (52%). Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap dismenore dengan p-value 0,0001 dan nilai mean perbedaan antara skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender sebesar 2,200. Diharapkan remaja putri dapat memanfaatkan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri dismenore sebagai salah satu cara non farmakologi yang aman.

Kata kunci: Quasi Experiment design, Dismenore, Aromaterapi Lavender

ABSTRACT

Menstruation is a natural process that occurs in women, around 60-70% in Indonesia there is pain during menstruation (dysmenorrhea). Dysmenorrhea in adolescents is the most common problem. Problems that arise due to dysmenorrhea is the disruption of daily activities such as work, disorders in motivation, reduce the concentration of learning and not infrequently this makes not go to school because of perceived dysmenorrhea. The effort to reduce dysmenorrhea is giving lavender aromatherapy as an alternative. This study aims to determine the effect of giving aromatherapy lavender to dysmenorrhea. The research method used is pre-experiment with one-pretest-post test group design. The sample of the research was 25 respondents with the technique of total sampling. Collecting data using primary data and measurement of the intensity of the pain with a Numeric Rating Scale (NRS). The data is processed with the bivariate use dependent t-test a parametric. The result are known to the level of pain before giving lavender aromatherapy are in the pain is (the scale of the pain 4-6) as many as 13 respondents (52%). The level of pain after giving lavender aromatherapy had no pain (the scale of the pain 0) as many as 13 respondents (52%). And the result of this research is the effect of giving lavender aromatherapy to dysmenorrhea with p-value 0,0001 and mean value difference between pain scale before and after giving lavender aromatherapy of 2,200. Based on the results of this research are then expected to adolescent women can take advantage of giving lavender aromatherapy to alleviate dysmenorrhea pain as one way non pharmacological is safe.

Keywords: Menstruation, Dysmenorrhea, Lavender Aromatherapy

PENDAHULUAN

Wanita secara alami setiap bulan mengalami menstruasi. Di Indonesia sekitar 60-70 % mengalami nyeri haid, keluhan nyeri

Kondisi tersebut dinamakan dismenore. Dismenore merupakan nyeri saat haid, dengan gejala rasa kram terpusat di abdomen bawah.

Dampak dismenore menimbulkan rasa yang tidak nyaman dan kesulitan berkonsentrasi, yang dapat membatasi wanita untuk melakukan aktivitas sehari-hari, aktivitas belajar di sekolah terganggu dan tak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. (Proverawati&Misaroh,2009)

Penyebab dismenore belum diketahui pasti, diperkirakan faktor endokrin yang meliputi hormone estrogen, progesterone dan prostaglandin. satu hari menjelang ovulasi hormone esterogen akan turun, diikuti dengan kenaikan hormone progesterone (Guyton dan Hall, 2007). Prostaglandin inilah yang menimbulkan gejala sakit kepala, pusing, diare serta mual yang mengiringi nyeri pada waktu haid atau dismenore (Proverawati & Misaroh, 2009).

Banyak wanita yang belum mengetahui bagaimana Penanganan nyeri haid, yang dapat menimbulkan masalah. Cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan nyeri pada saat dismenore dengan cara farmakologis maupun dengan cara non farmakologis (Lusianah, 2012). Secara non farmakologis diantaranya istirahat yang cukup, konsumsi minuman yang hangat dan mengandung kalsium tinggi, dan juga melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, yoga, bersepeda dan pemberian aromaterapi.

Aromaterapi dapat bermanfaat bagi mereka yang menderita beberapa gangguan fisiologis dan psikologis. Aromaterapi dapat membantu mengurangi kecemasan, stress, ketakutan,

mual, muntah dan rasa nyeri. Aromaterapi mempunyai efek positif karena diketahui bahwa aroma yang segar, harum merangsang sensori, reseptor dan pada akhirnya mempengaruhi organ yang lainnya sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap emosi. Respon bau yang dihasilkan akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Sebagai contoh, bau yang menyenangkan akan menstimulasi *talamus* untuk mengeluarkan *enkafelin* yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang. Bau seperti melati, kenanga dan lavender dapat merangsang kerja endofrin pada kelenjar *pituitari* dan menghasilkan efek *afrodisiak*. Kelenjar *pituitari* juga melepaskan agen kimia ke dalam sirkulasi darah untuk mengatur fungsi kelenjar lain seperti *tiroid* dan *adrenal* (Jeannie, 2009, Babar Ali 2015).

Aromaterapi lavender merupakan salah satu minyak esensial analgesik yang mengandung 8% *terpena* dan 6% *keton*. Kelebihan minyak lavender dibanding dengan minyak esensial lain adalah kandungan racunnya yang relatif sangat rendah, jarang menimbulkan alergi dan merupakan salah satu dari sedikit minyak esensial yang dapat digunakan langsung pada kulit (Babar Ali 2015). Wangi yang dihasilkan aromaterapi lavender akan menstimulasi *talamus* untuk mengeluarkan *enkefalin*, berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami. *Enkefalin* merupakan *neuromodulator* yang berfungsi untuk menghambat nyeri fisiologi.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode komparatif yaitu *pra eksperiment* dengan rancangan *one grup pretest-posttest design*. Populasi Remaja Putri Kelas X yang mengalami dismenore. Teknik pengumpulan Total sampling sebanyak 25 orang yang memenuhi kriteria pemilihan sampel. Pengambilan data secara langsung dengan

informed consent. Remaja yang mengalami nyeri pada saat menstruasi, sebelum mendapatkan perlakuan diberikan penjelasan mengenai tehnik dan cara pemberian aromaterapi lavender. Sebelum dilakukan intervensi dinilai intensitas skala nyeri dan responden berada dalam ruangan yang nyaman (UKS) Intervensi yang dilakukan berdasarkan Standar Operational Prosedur (terlampir). Alat

yang digunakan dalam bentuk penguapan dengan alat elektrik. Penggunaan minyak atsiri yaitu 2 tetes dicampur aquabides 10 ml, responden menghirup uap selama 15 menit, setelah selesai diukur pengukuran nyeri. Pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah dimasukkan dalam lembar observasi

menggunakan instrument lembar check list dengan menggunakan Numeric Rating Scale 0-10 (NRS) dgn indikator nyeri ringan 1-3, nyeri sedang 4-6, nyeri berat 7-9, Berat sekali 10. Analisis data bivariat dengan uji T dependen. Lokasi Penelitian di MA PPI 60 Katapang Kabupateng Bandung.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Intensitas Dismenore Sebelum Dilakukan Pemberian Aromaterapi Lavender

Intensitas Nyeri	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	12	48
Nyeri sedang	13	52
Total	25	100

Sumber: Data Primer, 2018

Tabel 1. Menunjukkan nyeri dysmenorhoe sebelum diberikan aroma terapi dari 25 responden, sebagian responden 13 (52%) mengalami nyeri sedang.

Nyeri haid selama menstruasi diakibatkan karena adanya peningkatan prostaglandin disebabkan oleh penurunan hormon progesteron. Prostaglandin F2 alfa suatu stimulan miometrium yang kuat dan vasoconstrictor (penyempitan pembuluh darah) yang di endometrium. Prostaglandin F2 alfa adalah perangsang kuat kontraksi otot polos myometrium dan kontraksi pembuluh darah uterus. (Proverawati & Misaroh 2011). Intensitas kontraksi berbeda-beda tiap individu dan bila berlebihan akan menimbulkan nyeri saat menstruasi. Selain itu prostaglandin juga merangsang syaraf nyeri dirahim sehingga akan menambah intensitas nyeri. Prostaglandin juga bekerja di seluruh tubuh, hal ini menjelaskan mengapa ada gejala-gejala lain yang menyertai nyeri saat menstruasi (Proverawati & Misaroh; Ramadhya, 2011)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dismenore Sesudah Dilakukan Pemberian Aromaterapi Lavender

Intensitas Nyeri Responden	Jumlah Responden	Presentase (%)
Tidak nyeri	13	52
Nyeri ringan	12	48
Nyeri sedang	0	0
Total	25	100

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 2. Menunjukkan intensitas dismenore sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lavender dari 25 responden, sebagian responden atau 13 responden (52%) mengalami tidak nyeri. Pemberian Aromaterapi dapat mempengaruhi system di otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati atau mood, dan memori untuk menghasilkan bahan neurohormon endorphan dan encephalin, yang bersifat sebagai penghilang rasa sakit dan seretonin yang berefek menghilangkan ketegangan atau stres serta kecemasan menghadapi persalinan (Perez, 2013). Mekanisme fisiologis aromaterapi adalah Sewaktu menarik napas, molekul molekul aromaterapi yang dihirup akan memasuki hidung dan kemudian berhubungan dengan silia (rambut-rambut halus di lapisan sebelah dalam hidung). Bau diubah oleh silia menjadi impuls listrik yang diteruskan ke otak lewat sistem olfaktorius (Sharma S, 2009)

Sejalan dengan penelitian Rica P (2016) didapatkan bahwa tingkat nyeri setelah pemberian aromaterapi lavender dengan

Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri

Sebelum pemberian aroma terapi menunjukkan 56,3% mengalami nyeri sedang dan setelah pemberian aromaterapi 21,7% tidak mengalami nyeri menstruasi.

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X MA PPI 60 Katapang Kabupaten Bandung

Dismenore	Mean	Standar Deviasi	SE	P Value	N
Pretest	3,40	2,200	1,581	0,387	25
Posttest	1,20	1,384	0,277	0,000	

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan Tabel 3. Menunjukkan rata-rata skala dismenore pada sebelum dilakukan intervensi dengan kategori 3,40. Dan setelah diberikan aroma terapi rata-rata dengan skala dismenore kategori 1,20. Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender adalah 2,200. Hasil p-value 0,000 ($\alpha=0,05$), menunjukkan ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan intensitas nyeri dismenore.

Hasil Penelitian ini didukung hasil penelitian sebelumnya Dasna 2013 bahwa terapi aroma bunga lavender menurunkan skala nyeri klien miokard. Dan sejalan dengan penelitian Gondo 2010 yaitu perbedaan pemberian kompres hangat dan aromaterapi terhadap penurunan dismenore, didapatkan nilai $p = 0,000$ menunjukkan bahwa ada perbedaan pemberian kompres hangat dan aromatherapy terhadap penurunan nyeri menstruasi *dismenore*, dapat dilihat bahwa setelah diberikan kompres hangat 17 responden mengalami penurunan nyeri dan responden yang diberikan aromaterapi 21

responden mengalami penurunan nyeri. Wangi yang dihasilkan aromaterapi lavender akan menstimuli talamus untuk mengeluarkan enkefalin merupakan neuromodulator yang berfungsi untuk menghambat nyeri fisiologi. (Babar Ali 2015) Bau yang dihisap diubah oleh silia menjadi impuls listrik yang diteruskan ke otak lewat sistem olfaktorius. Semua impuls mencapai sistem limbik. Sistem limbik adalah bagian otak yang dikaitkan dengan suasana hati, emosi, memori, dan belajar. Selain itu, sistem limbik juga berhubungan dengan bagian yang mempengaruhi kelenjar lendir. Kelenjar ini memiliki fungsi penting dan ikut mempengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh. Setelah dihantarkan ke sistem limbik, bau tersebut selanjutnya akan dikirim ke hipotalamus untuk diolah. Respon bau yang dihasilkan akan merangsang kerja sel neurokimia otak lalu akan merangsang sistem saraf otonom yang mengontrol gerakan involunter sistem pernapasan dan tekanan darah sehingga timbul keadaan rileks dan perasaan tenang. (Sharma S, 2009)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian skala nyeri dismenore sebelum pemberian aromaterapi lavender sebanyak 52 % dengan kategori sedang dan setelah pemberian aromaterapi lavender sebanyak 52 % dengan kategori

nyeri, terdapat pengaruh pemberian Aromaterapi Lavender terhadap nyeri dismenore pada remaja putri dengan $p \text{ value} = 0,000$

DAFTAR PUSTAKA

- Babar Ali, et al. (2015). *Aromatherapy*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Dasna. (2013). *Efektivitas Terapi Aroma Bunga Lavender (Lavandula*

- Nyeri pada Klien Infark Miokard. <http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8338>. (10 Desember 2017).
- Gondo. (2010). *Perbedaan Pemberian Kompres Hangat dan Aromaterapi lavender terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Karang Binangun*. Vol.01, No.XVII Maret 2014, 43-49.
- Guyton&Hall.(2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11* Jakarta: EGC
- Hale, G. (2008). *Lavender-nature's aid to stress relief*. Available from URL; www.aromatherapy-stress-relief.com. [Accessed 22 Desember 2017].
- Hutasoit, A. (2012). *Aromatherapy untuk Pemula*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Jeannie. (2009). *Aromaterapi*. Jakarta:Pustaka Populer Obor.
- Judha, M., Sudarti., & Fauziah. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri*
- Kalsum, U. (2011). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*.Skripsi.Tidak diterbitkan. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi, Malang.
- Karlina SD, Reksohusodo S, Widayati A.(2015). *Pengaruh Aromaterapi Lavender secara Inhalasi terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Fisiologis pada Primipara Inpartu Kala Satu Fase Aktif di BPM Fetty Fathiyah Kota Mataram*. Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Available from: <http://majalahfk.ub.ac.id/index.php/mkfkub/article/view/59>.
- Lusianah. (2012). *Efektivitas Terapi Farmakologis dan Non-Farmakologis Terhadap Nyeri Haid Pada Siswi XI Di SMA Negeri 1 Pemangkat*. Universitas Tanjungpura. Fakultas Kedokteran. Pontianak. (tidak dipublikasikan).
- Ogan. (2015). *Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap Pengendalian nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin*. Temanggung. Vol 6 No.12 thn 2017.
- Perez, C., (2013). *Clinical Aromatherapy Part An Introduction Into Nursing Practice. Clinical Journal Of Oncology Nursing*. Volume 7, Number 5. [accessed 16 November 2017].
- Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika. Potter, P. & perry. (2006). *Fundamental Of Nursing*. Jakarta : Salemba Medika.
- Proverawati, Masitoh. (2009). *menstruasi pertama penuh makna*. yogyakarta: nuha medika.
- Rica, Pustikawaty. (2016). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya*.
- Sharma, S. (2009). *Aromaterapi*. Tangerang: Karisma
<http://www.repository.unand.ac.id>
diakses tanggal 30 November 2017.
- Shinobi.(2008). *Pijat Aromaterapi*. http://id.88db.com/id/Discussion/Discussin_reply.page/health_Medical/?DiscID=1309. diakses tanggal 10 November 2017
- Shirley P, Len p (1997) *Aromaterapi bagi profesi Kesehatan*. EGC
- Tarsikah. (2012). *Penurunan Nyeri Persalinan Primigravida Kala I Fase Aktif Pascapenghirupan Aromaterapi Lavender*. MKB, Volume 44 No. 1, Tahun 2012.

Jurnal 2

Rahayu Savitri : The Effectiveness of Lavender Aromatherapy in Reducing

THE EFFECTIVENESS OF LAVENDER AROMATHERAPY IN REDUCING THE LEVEL OF DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS

Rahayu Savitri¹, Ovi Hardyanti¹

¹STIKes Budi Luhur Cimahi

Corresponding email: rahayu_savitri@yahoo.co.id

Abstract

Dysmenorrhoea is pain during menstruation accompanied by cramps in the lower abdomen that spreads to the back and thighs, the pain usually occurs on the first or second day of menstruation and reaches its peak in the first 24 hours. Lavender Aromatherapy is one of the nonpharmacological therapies to decrease the intensity of dysmenorrhea. The purpose of this research was to determine the effectiveness of lavender aromatherapy in reducing dysmenorrhea in adolescent girls. This research is a quantitative study using a pre-experimental method with One Group Pretest Posttest approach. The purposive sampling technique used in this study, the sample was 34 respondents. Data collection tools used a pain measurement scale and the observation sheet. The data were analyzed using the dependent T-Test with $\alpha = 0.05$. The results of this research obtained the dysmenorrhea scale before aromatherapy was moderate pain (76.5%) after aroma-therapy reduced become mild pain (55.9%). The T-test found p-value $0.000 < \alpha (0.05)$. There is an influence of aromatherapy in reducing in the teenagers (girls) Conclusion: There is the influence of aromatherapy in reducing pain scale in the teenagers (girls). Young women can lavender aromatherapy as alternative non-pharmacological therapies to solve dysmenorrhea and advice have active roles in managing their dysmenorrhea.

Keywords: Effectiveness, dysmenorrhea, lavender aromatherapy, teenage girls.

INTRODUCTION

Adolescence is a period of transition that characterized by changes in physical, emotional and psychic developments. Adolescence, between the ages of 10-19 years is a period of maturation of human reproductive organs and often called puberty (Rohan & Siyoto, 2013). Puberty is characterized by rapid body growth, changes in Genetalia function, and the presence of the menarche (first menstruation). Menstruation is regular bleeding as a sign that the gynecologist has functioned (Kusmiran, 2014). The menstrual process takes place regularly every month on every normal woman starting about 14 days after ovulation (Sukarni & Rev, 2013).

Dysmenorrhoea is pain during menstruation usually occurs on the first or second day and reaches its peak in the first 24 hours. Dysmenorrhea has an impact on school-age adolescents, including they leave their school program routine for several hours or several days. The sense of insecurity experienced by a young woman if not resolved immediately will be the mental and physical function of the young woman so that it is very important to do actions or therapies that can reduce the pain when Menstrual (dysmenorrhea). There are two types of Dysmenorrhea, the primary and secondary dysmenorrhea. The primary dysmenorrhea is a menstrual pain often encountered by teenagers (girls) without the underlying cause. Secondary dysmenorrhea is a menstrual pain caused by gynecology disorders or other diseases (Sukarni and Revelation

Rahayu Savitri : The Effectiveness of Lavender Aromatherapy in Reducing

the incidence of 1,769,425 inhabitants (90%) Women who experience dysmenorrhea with 10-15% experiencing severe levels. An estimated 50% of all women in the world suffer from dysmenorrhea in a menstrual cycle (Calis, 2011). A dysmenorrhea incidence rate in Indonesia amounted to 107,673 people (64.25%), consisting of 59,671 people (54.89%) Primary Dysmenorrhea (Kallo, 2012). As the number of dysmenorrhea events in West Java is still high, 54.9% of women suffer from dysmenorrhea, consisting of 24.5% mild, 21.28% moderate, and 9.36% severe level (Arnis, 2012).

Dysmenorrhea can be treated in two ways, pharmacological and non-pharmacological therapy (Kumalasari & Andyantoro, 2012). One of these nonpharmacological therapies is aromatherapy, which aims to reduce the level of pain. The Aromatherapy was lavender aromatherapy, where the essential oil is inhalation, the pen kits receptor cells are stimulated and impulses are transmitted to the emotional center of the brain, or the limbic system (Marzouk et al, 2013).

Aromatherapy can reduce the level of pain in dysmenorrhea, this is because aromatherapy can provide a stimulating effect, giving a soothing sensation, a soothing sensation of the brain, a balance, a soothing sensation Stress, relaxation to the mind and physique of the body. So this effect would reduce the level of pain of dysmenorrhea in someone and when the mind is calm and relaxed it will create a comfortable atmosphere, and decreased menstrual pain (NAJMI, 2011).

The Aromatherapy Lavender (*Lavandula angustifolia*) gives the effect in reducing the intensity of pain in menstruation (Yuliana, et al (2016). It is because of the main ingredient in lavender (*Lavandula angustifolia*) is linalyl acetate and Linalool (C₁₀H₁₈O). Linalool is the main active ingredient that contributes to the effect of relaxation on lavender that has a soothing psychological efficacy. In addition, essential oils of lavender (*Lavandula angustifolia*) can reduce the level of anxiety, and can improve one's mood (goddess, 2013). The purpose of this research was to determine the effectiveness of lavender aromatherapy in reducing dysmenorrhea in adolescent girls

METHODS

The research was a quantitative study using pre-experimentation approach (Pre-experimental designs) with one group Pretest-Posttest, there were two times measurements for the same respondents. The times of measurement include before and after the administration of Aromatherapy. The treatment of lavender aromatherapy was 20 minutes, after the treatment, the next action was measuring the level of pain.

The population in this research was student year X and XI students, it was 369 students. The samples were chosen using non-probability sampling techniques. The samples were teenagers (girls) as many as 34 students (respondents) with the provisions of inclusion and exclusion that had been established by the researcher.

Data collection used tools including observations using the scale checklist sheet 10-point pain with Word description, Standard operational procedure (SOP) Aromatherapy Lavender, lavender aromatherapy essential as well as the form to be provided with the recording of

Rahayu Savitri : The Effectiveness of Lavender Aromatherapy in Reducing

inhaler aromatherapy lavender using lavender aromatherapy 3 drops by mixing with 20 ml of water.

RESULTS

The results of the research presented in 4 different tables

Table 1. The scale of menstrual pain (dysmenorrhea) before aromatherapy.

Pain Levels	Result	
	Frequency	Presentage
Moderate Pain	26	76,5 %
Severe Pain	8	23,5 %
Total	34	100,0 %

Table 1 presents that 26 girls (76.5%) had dysmenorrhea with moderate level and 8 of them (23.5%) with severe level.

Table 2. The scale of menstrual pain) after aromatherapy

Pain levels	Result	
	Frequency	Percentage
No Pain	15	44,1%
Mild Pain	19	55,9%
Total	34	100,0 %

Table 2, shows that aromatherapy has been given to 15 people (44.1%) The dysmenorrhea are on a painless scale, and most of the 19 people (55.9%) The dysmenorrhea are at the scale of mild pain.).

Table 3. Test results of normality variable level of menstrual pain (dysmenorrhoea) in teenagers(girls) classes X and XI before and after the given of lavender aromatherapy

Pain Scale	Result		
	Variable Value		
	Skweness	Standar Error	Distribusi Data
Pain Scale Before	-0,417	0,403	-1,03 (Normal)
Pain Scale After	0,218	0,403	0,54 (Normal)

Based on the analysis, the study n table 3 test the normality of obtained data that the pain scale variables prior to the Aromatherapy Lavender obtained a value of 1.03 and a variable pain scale after administered lavender aromatherapy Obtained a value of 0.54, then all data is declared as a normal distribution because the value of skewness/SE is between values-2 to 2. Therefore, the test used is using a parametric statistical test (for Sample T-Test).

Rahayu Savitri : The Effectiveness of Lavender Aromatherapy in Reducing

Table 4. Test result dependent parametric statistical Sample T-Test on the scale of menstrual pain (dysmenorrhea) before and after the given of lavender in the teenagers (girls) class X and XI

Pain Scale	Result					
	Variable Value			Composite Value		
	N	Std. D	Std. Error	Mean	t	P Value
Before	34	0,904	0,155	5,82	39,754	0,000
After	34	1,043	0,179	1,06		

Based on the results of the analysis of parametric statistical trials of the Sample T-Test in table 4 above, the data obtained that the average period of menstrual pain (dysmenorrhoea) before given the value of aromatherapy lavender mean (5.82) with standard deviation (0.904) and standard error (0.155). Meanwhile, the average menstrual pain level (dysmenorrhoea) after aromatherapy lavender mean value (1.06) with standard deviation (1.043) and standard error (0.179). From the results of parametric statistical test, Sample T-Test obtained p-value 0.000. Because P-value of $< \alpha$ (0.05) then H_a is accepted and H_0 is rejected. It is thus concluded that "there is a significant effect between the scale of menstrual pain (dysmenorrhoea) before and after the given of lavender in teenagers (girls) of class X and XI".

DISCUSSION

Dysmenorrhea is a pain that is felt during menstruation accompanied by cramps in the lower abdomen that would spread to the back and thighs, usually occurs on the first and second days of menstruation. Pain is a subjective and personal feeling.

Dysmenorrhea is caused by the changes in the hormone levels that are excessive in the body, as a result, is a contraction in the muscles of the uterus so that the uterine muscles to strain. This might because of the increase of Prostaglandin levels in the body.

The Given of lavender aromatherapy affects the reduction in the scale of menstrual pain (dysmenorrhoea), It is in line with the concept of Najmi (2011), said that aromatherapy can reduce the pain level in a person who has undergone dysmenorrhoea because aromatherapy can provide a stimulating effect, giving a soothing sensation of self, The sensation of soothing the brain, the balance, the soothing sensations of stress, relaxation to the mind and physique of the body. If the mind feels calm and relaxed it will create a comfortable atmosphere so that the painful menstruation is reduced. In addition, this supported results from several research journals concluded that the essential oil of lavender (*Lavandula angustifolia*) can provide relaxation benefits (carminative), sedative, reduced levels of anxiety, and being able to improve the mood of a person (goddess, 2013

Based on the explanation of result, it is proven that all respondents experienced a significant pain change after the given of lavender aromatherapy. This research is following the theory of Marzouk et al, (2013) says that some of the alternative therapies that can be done by nurses for the treatment of Dysmenrhoea are by using aromatherapy. Aromatherapy is used as a complementary therapy in nursing practice by using essential oils from fragrances plants to

Rahayu Savitri : The Effectiveness of Lavender Aromatherapy in Reducing

kits receptor cells are stimulated and impulses are transmitted to the emotional center of the brain, or the limbic system. Aromatherapy can provide relaxing, and calming effects, in addition to improving blood circulation. Aromatherapy is cheap and safe therapy for DYSMENRHOEA.

CONCLUSION

Dysmenorrhoea experienced by the teenagers (girls) of class X and XI before being given lavender aromatherapy, it almost entirely within a moderate pain range. The majority of participants in the moderate pain level. It also can be said that in this research there is a significant difference between (DYSMENORRHOEA) before and after the given of lavender in the teenagers (girls) class X and XI and in this study there are differences Significant between the menstrual pain Scale (dysmenorrhoea) before and after the given of lavender aromatherapy in the teenagers (girls) X grade and XI. It is evidenced by the value $P = 0.000 < \alpha \text{ value} = 0.05$.

REFERENCES

- Dahlan. (2016). *Besar Sampel Dalam Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*. Edisi 4. Jakarta : Epidemiologi Indonesia.
- Dasinah. (2017). *Pengaruh Aromaterapi Relaksasi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Penderita Hipertensi*. Skripsi. STIKes Budi Luhur Cimahi.
- Dewi. (2013). *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksai*. Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Bali. Diakses Pada Tanggal 15 Januari 2018.
- Indriyani, Diyan. (2013). *Keperawatan Maternitas Pada Area Perawatan Antenatal*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Jaelani (2009). *Aromaterapi*. Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Kartika Retnowati. (2015). *Efektifitas Implementasi Kompres Hangat Terhadap Perubahan Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Kelas XI di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Cimahi*. Skripsi. STIKes Budi Luhur Cimahi.
- Kusmiran, Eny. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- Maharani, Yulianan Vivian, dkk. (2016). *Pengaruh Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Mahasiswa STIKes Madani Yogyakarta*. Jurnal Kesehatan Madani Medika, Volume 7, Nomor 1, hal 43-49. Diunduh 15 Januari 2018.
- Marmi. (2015). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Rahayu Savitri : The Effectiveness of Lavender Aromatherapy in Reducing

Randomized Cross-over Study. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2013. Diakses pada Tanggal 17 January 2018.

Najmi, L, N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta : Wardi.

Ningsih, R. (2011). *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Nyeri pada Remaja Dengan Dismenorea di SMAN Kecamatan Curup*. Tesis. Universitas Indonesia. Diakses pada tanggal 15 januari 2018.

Notoadmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.

Prasetyo & Nian. (2010). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Purwanto, Budhi. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Riyanto, Agus. (2011). *Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Rohan & Siyoto. (2013). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Savitri, Rahayu. (2015). *Gambaran Skala Nyeri Haid Pada Usia Remaja*. Jurnal Keperawatan Aisyiyah Volume 2. No. 2. Desember 2015. Diunduh Pada Tanggal 18 Januari 2018.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sukarni & Wahyu. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Wahyuningsih. (2014). *Efektifitas Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) dan Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida di Bps Utami dan Ruang Ponek RSUD Karanganyar*. Skripsi. Diunduh Pada Tanggal 15 Januari 2018.

Jurnal 3



JPSA *Journal of Pharmaceutical Science and Application*
Volume 2, Issue 1, Page 8-16, June 2020
E-ISSN : 2301-7708

THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY ON DYSMENORRHOEA STUDENTS IN INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE MEDICA PERSADA BALI

AA Sg Dewi Pradnya Pramita^{1*}, IA Manik Partha Sutema¹, Dhiancinantyan Windydaca Brata Putri¹

Institute of Health Sciences, Medica Persada Bali, Bali-Indonesia

Corresponding author e-mail: ichiwqz1008@gmail.com

ABSTRACT

Background: Menstrual pain (dysmenorrhoea) is a symptom characterized by discomfort in the abdomen during menstruation. Lavender aromatherapy is beginning to be sought as one of the non-pharmacological therapies because the use of NSAIDs is reported to cause many side effects. The main components of lavender, linalool (35%) and linalyl acetate (51%) are efficacious as analgesics and maximally absorbed through the skin. **Objective:** This study aims to determine the effect of lavender aromatherapy on the menstrual pain of female college students at the Persada Medika Institute of Bali. **Methods:** Quasy experimental with one group pre-posttest design. The study was followed by 38 female students with moderate to severe pain using the random sampling technique. Data were analyzed using the non-parametric Wilcoxon test with $p < 0.05$. **Results:** The results prior to lavender aromatherapy showed moderate pain at 73.7% and severe pain 26.3%. After lavender aromatherapy was administered, they showed moderate pain at 21% and mild pain at 79%. The Wilcoxon test indicated that the value of $p = 0,000$, where $p < 0.05$. **Conclusion:** There is an effect of lavender aromatherapy to decrease menstrual pain (dysmenorrhoea) of female college students at the Persada Bali Institute of Health Sciences.

Keywords: Aromatherapy Lavender, Dysmenorrhoea, Pain Scale, Linalool, Linalyl Acetate

INTRODUCTION

Menstruation is a process of bleeding that occurs to the uterus periodically or cyclic, caused by decay or removal of the uterine wall (endometrium) with an average cycle length of 28 days.^[1] During menstruation, women commonly experience dysmenorrhea, which is menstruation accompanied by pain, caused by excessive release of prostaglandins in the body, resulting in contractions of uterine muscles.^[2] In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea in women is around 54.89%

Dysmenorrhea will indirectly have an impact on productivity and affect various aspects of life. For example, in terms of education, there is a decrease in the concentration of learning because of the perceived discomfort. NSAIDs as initial therapy of dysmenorrhea work by reducing the activity of the cyclo-oxygenase pathway so that it can inhibit prostaglandin production.^[4] However, the use of NSAIDs has been reported to have many side effects, especially problems with GI (11-14%) and

Aromatherapy refers to non-pharmacological treatment using essential oils, which have a stimulating and relaxing effect on the mind and body that can help reduce pain.^[7,8] lavender is one of the plants that is approved and categorized safe by the United States Food and Drug Administration (FDA).^[7] The main components of lavender, namely linalool (35%) and linalyl acetate (51%) are efficacious as analgesics and are absorbed maximally through the skin.^[9,10] Based on quasi-experimental studies on 44 dysmenorrhea students in Turkey who were given a massage with aromatherapy (lavender oil) and placebo during 3 menstrual cycles, showed a decrease in pain scale from 82.38% to 51.13% after massage with lavender aromatherapy and 74.31% after massage with placebo.^[11]

Based on these descriptions, the authors wish to conduct research to determine the effect of lavender aromatherapy on the intensity of menstrual pain intensity of the students of the Medica Sciences Institute of Persada Bali.

METHODS

A. Research design and sample

Quasi-experimental with one group pre-post test design. Experimental research requires a minimum sample of 15-30 respondents for each group^[13,14] so that the sample used in this study is a minimum of 30 female students.

B. Research inclusion and exclusion criteria

Aged 17-20 years (unmarried), they were experiencing primary dysmenorrhea (moderate to a severe degree), willing to be given lavender aromatherapy intervention, not taking analgesics during the study and menstruation no longer than 7 days. Exclusion criteria in this study were female

C. Sampling technique

Random or probability sampling with stratified random sampling technique.

D. Research variable

The independent variable in this study is lavender aromatherapy and the dependent variable is the pain scale of female students experiencing dysmenorrhea at the Institute of Health Sciences, Medika Persada Bali.

E. Research material

Aromatherapy lavender (pure 100% lavender essential oil).

F. Research instrument

Questionnaire (an adaptation of research conducted by Yuli SBR Sitorus, Sri Rahayu Sanusi and Maya Fitria)^[15] and the Wong-Baker Pain Rating Scale.

G. Research procedure

1. Data collection for sample selection
Request a letter of request to the Health Sciences Institute of Medika Persada Bali to conduct research, data collection on student populations and the management of ethical clearance. Students who are willing to become research samples will be asked to sign an informed consent and fill out a questionnaire for further analysis.
2. Lavender aromatherapy intervention
Respondents were given lavender aromatherapy accompanied by pain scale measurement sheets, where measurements were made before and after lavender aromatherapy. Measurements were taken for 3 days, starting from the first day of menstruation with a dose of 2-4 drops once a day topically in the lower abdomen and massaged for \pm 10 minutes. Pain intensity scale data before and after the administration of

with paired T-Test, whereas if the data is not normally distributed, then it will be continued Wilcoxon.

H. Research ethical clearance

This research has obtained ethical eligibility issued by the Research Ethics Commission of the Faculty of Medicine, Udayana University/Sanglah Central General Hospital, Denpasar, with the number 2018.01.2.1255 dated January 28, 2019.

RESULTS

Based on table 1, it can be seen that the majority of respondents were 20 years old, with a total of 17 respondents (44.7%). The majority of respondents who experienced menstrual pain or dysmenorrhea for 1-2

days, as many as 35 respondents (92.1%). A total of 36 respondents (94.7%) experienced menstrual pain or dysmenorrhea with a moderate degree and as many as 21 respondents (55.3%) did not use or take drugs when experiencing menstrual pain or dysmenorrhea.

Based on table 2, it can be seen that the results of normality test data on menstrual pain intensity scale before and after the administration of lavender aromatherapy produce probabilities of 0.001 and 0.009 so that the data can be declared not normally distributed.

Based on table 3 it can be seen that the most analgesic use is paracetamol as many as eight respondents (47.06%) and mefenamic acid as many as 7 respondents (41.18%).

Table 1. Respondents Characteristics

No	Characteristics	Amount (n)	(%)
1	Age		
	a. 17 years	0	0
	b. 18 years	8	21.1
	c. 19 years old	13	34.2
	d. 20 years	17	44.7
	Total	38	100
2	Prolonged menstrual pain or dysmenorrhea		
	a. 1-2 days	35	92.1
	b. \geq 3 days	3	7.9
	Total	38	100
3	The degree of menstrual pain or dysmenorrhea		
	a. Is	36	94.7
	b. Weight	2	5.3
	Total	38	100
4	Actions to manage menstrual pain or dysmenorrhea (before research)		
	1. Using drugs	17	44.7
	2. Do not use drugs		
	a. Warm water compress	8	21.1
	b. Get enough exercise and rest	13	34.2
	Total	38	100
5	The level of knowledge of respondents related to menstrual pain or dysmenorrhea		
	a. Good	38	100
	b. Not good	-	-
	Total	38	100
6	Respondents' attitudes related to menstrual pain or dysmenorrhea		
	a. Good	29	77.3

Table 2. Data Normality Test Results

Dysmenorrhea Pain Intensity Scale	Kolmogorov Smirnov	Probability
Before giving lavender aromatherapy	0.222	0.001
After giving lavender aromatherapy	0.167	0.009

Table 3. Levels of Analgesic Use in Treating Menstrual Pain

No.	Analgesics	Amount (n)	(%)
1	Paracetamol	8	47.06
2	Mefenamic acid	7	41.18
3	Feminax (Paracetamol + hyoscyamine extract)	2	11.76
Total		17	100

Table 4. Pre-Test and post-test period for Lavender Aromatherapy (Post-Test)

Degrees of Menstrual Pain (Pre-Test)			Degrees of Menstrual Pain (Post-Test)			<i>P-value</i>
Amount (n)	(%)		Amount (n)	(%)		
Is (5-6)	28	73.7	Is	4	10.5	0.001
			Light	24	63.2	
Weight (7-10)	10	26.3	Is	4	10.5	0.001
			Light	6	15.8	
Total	38	100	Total	38	100	

Based on table 4 it can be seen that as many as 28 respondents (73.7%) experienced moderate pain and 10 respondents (26.3%) experienced severe pain during menstruation and prior to lavender aromatherapy intervention. After giving the intervention, there were four respondents (10.5%) who experienced moderate pain and 24 respondents (63.2%) who experienced mild pain in the moderate pain pre-test group. A total of 4 respondents (10.5%) experienced a decrease in pain levels from severe to moderate, and six respondents (15.8%) became mild pain in the severe pain pre-test group. If the value of $p \leq \alpha$ (5%) indicates that there are differences in the degree of menstrual pain before and after the administration of aromatherapy, where the p value obtained in this study is 0.001.

Based on table 5, the data were tested using non-parametric analysis, namely the Wilcoxon test, with a probability of 0.001. If the probability \leq level of significance ($\alpha = 5\%$), then H_0 is rejected so that it can be stated that there is a significant effect on the

dysmenorrhea. This can be seen from the average scale of menstrual pain intensity or dysmenorrhea obtained, where the pain scale before giving lavender aromatherapy has a higher value than the average pain scale after lavender aromatherapy.

DISCUSSION

1. Characteristics of respondents

Based on the results of the study, the average age of female students who experience menstrual pain or dysmenorrhea at the Medica Sciences Institute of Persada Bali is 19 years. This is consistent with cross-sectional studies in Sweden conducted on 600 women aged 19 years, of which 72% reported experiencing dysmenorrhea.^[15] This was also mentioned in the Mahmudiono study (2011) where the incidence of primary dysmenorrhea in adolescent girls in Indonesia occurred at the age of 14-19 years with a percentage of 54.89%.^[16,17] In the longitudinal study of a representative cohort in women in Sweden also found a prevalence of dysmenorrhea of 90% in women aged 19 years.^[18]

Table 5. Test Results of the Effect of Lavender Aromatherapy on the Intensity Scale for Menstrual Pain or Dysmenorrhea

Dysmenorrhea Pain Intensity Scale	Average	Wilcoxon Test	Probability
Before giving lavender aromatherapy	5.921		
After giving lavender aromatherapy	3.395	-5.438	0.001

Adolescence is the most age of experiencing dysmenorrhea (60-80%) due to the development of reproductive organs and significant hormonal changes. Dysmenorrhea in adolescents is also caused by a low pain threshold, so it is easier to feel pain.^[17] In addition, differences in endorphin levels also make the condition of a person's body different from one another, where endorphins function to regulate various physiological functions of pain transmission, emotions and hormone secretion. High levels of endorphins will make the pain felt by someone will be less and vice versa.^[17]

The duration of menstrual pain or dysmenorrhea felt by students of the Medica Sciences Institute of Medika Persada Bali is 1-2 days. This is consistent with the theory that dysmenorrhea lasts briefly, which occurs within the first 1-3 days of menstruation, where the common symptoms complained of are pain or cramps in the pelvic area.^[18,19] pain in menstruation usually starts right before or during bleeding begins and gradually decreases for 1-3 days.^[11]

A total of 21 respondents (55.3%) did not use drugs when experiencing menstrual pain or dysmenorrhea. Based on the questionnaire data, the treatment carried out by respondents was to use warm water compresses (21.1%) and adequate exercise and rest (34.2%). A compress can have a relaxing effect on the muscles and nervous system and cause vasodilation in blood vessels so that it can increase blood flow to the diseased body.^[5] Sufficient exercise and rest can reduce menstrual pain levels by increasing blood flow in the pelvis and stimulating the release of the hormone β -endorphins, which act as natural pain

2. The use of analgesics in treating menstrual pain or dysmenorrhea

A total of 17 respondents (44.7%) of the total of 38 respondents used analgesics in overcoming dysmenorrhea. Paracetamol is a p-aminophenol derivative that produces analgesic/antipyretic activity but does not have anti-inflammatory activity. Paracetamol can produce analgesia with central inhibition of prostaglandin synthesis and is safe to use when in therapeutic doses with good GI tolerance and has no effect on homeostasis.^[20]

However, RCT studies suggest that paracetamol is no better than a placebo.^[21] Based on the literature, NSAIDs can be the most effective therapy for dysmenorrhea when treatment begins before the onset of pain and menstrual blood flow compared with paracetamol.^[6,18] NSAIDs are the best initial therapy (with a strength of recommendation A) to treat dysmenorrhea that has direct analgesic effects by inhibiting prostaglandin synthesis and reducing the volume of menstrual blood flow.^[18] In a review of 63 RCTs in women with primary dysmenorrhea, NSAIDs were found to be significantly more effective for pain relief compared to placebo, although their side effects were also significantly more common such as gastrointestinal intolerance (11-14%) and headaches.^[6, 21]

3. Degree of menstrual pain or dysmenorrhea before lavender aromatherapy (pre-test)

Based on the results of the study, the average value of menstrual pain or dysmenorrhea of students of the Health Sciences Institute of Medika Persada Bali before being given lavender aromatherapy was 5.921. The majority of menstrual pain

respondents (73.75%). Research by Chasanawati and Rohmawati in Pustikawaty (2016) also provided the most respondents with moderate pain before lavender aromatherapy (52.4%).^[1,22,23]

The occurrence of moderate pain in college girls is caused by various factors, one of which is a subjective assessment of pain because, based on the IASP, pain is an unpleasant emotional feeling and experience associated with actual or potential tissue damage. Brain involvement helps explain the different interpretations of pain stimulus so that individual pain perceptions differ from one another.^[24] Pain responses are also influenced by certain conditions, such as unpleasant past experiences or trauma, cultural or triggered by stress.^[25]

Stress conditions in a person can affect menstrual pain, where this is supported by previous research conducted by Priyanti in Pustikawaty (2016), where the higher the level of stress experienced by a person will increase the menstrual pain they experience.^[1,26] If someone experiences stress, the body will produce excess hormones estrogen and adrenaline, where the hormone estrogen can increase uterine contractions, and adrenaline can cause the body's muscles to become tense, including the uterine muscles, causing pain during menstruation.^[1]

4. The degree of menstrual pain or dysmenorrhea after the administration of lavender aromatherapy (post-test)

Based on the results of the study, the average value of menstrual pain or dysmenorrhea of students of the Health Sciences Institute of Medika Persada Bali after being given lavender aromatherapy was 3.395. The majority of menstrual pain or dysmenorrhea after lavender aromatherapy is mild pain in 30 respondents (79%). The results of this study are also supported by Chasanawati's

was a decrease in pain scale, i.e., 81% of respondents experienced mild pain, and 19% of respondents did not experience pain.^[1,22] This is consistent with the literature where lavender aromatherapy has a stimulating and relaxing effect on the mind and physicality of the body that can reduce a person's pain.^[7,8] This relaxing effect will provide a sense of comfort, even some respondents to fall asleep because of this lavender aromatherapy. If relaxation is done well and supported by a calm environment, it will have an effect on reducing the intensity of one's pain.^[1]

This is also in line with the quasi-experimental study conducted on 44 students in Turkey who experience dysmenorrhea. Each sample was given a massage with aromatherapy (lavender oil) and placebo for 3 menstrual cycles that were randomly applied, where this study showed a decrease in pain scale from 82.38% to 51.13% after massage with lavender aromatherapy and 74.31% after placebo massage.^[11]

5. The effect of lavender aromatherapy on the intensity of menstrual pain or dysmenorrhea

The Wilcoxon test results for this study were -5,438, with a probability of 0,000. If the probability value \leq level of significance ($\alpha = 5\%$), then H_0 is rejected, and H_1 is accepted. This means that there is a significant effect on the administration of lavender aromatherapy to the scale of menstrual pain or dysmenorrhea of the students of the Medica Sciences Institute of Persada Bali. The results of this study are in accordance with research conducted by Pustikawaty (2016), which obtained the results of $p = 0,000$ in the Paired T-Test, which means that there is an effect of lavender aromatherapy on menstrual pain scale on class X students of SMAN 1 Sungai Ambawang, Kubu Raya Regency.^[11] This is also reinforced by research conducted by Anav et al. (2010) comparing

Menstrual pain or dysmenorrhea is caused by myometrial activity, which results in reduced blood flow to the uterus (ischemia), causing pain. Myometrial activity is modulated by prostaglandin synthesis, which results in uterine contractions. These contractions will last for a few minutes and cause pressure of > 60 mmHg.^[21] Giving aromatherapy lavender in menstrual pain or dysmenorrhea is believed to stimulate the activity of brain cells that work similar to sedatives. Molecules from essential oils can interact in the blood with hormones or enzymes to reduce pain. The combination of lavender aromatherapy with massage techniques or massage helps to reduce menstrual pain, where the therapeutic effect of essential oils can penetrate the skin and enter the body, affecting the internal tissues and organs of the body.^[27] The combination of massage therapy and the use of essential oils is very beneficial and more synergistic than compared to use separately.^[11]

Massage is a step that is applied to soft tissue with various techniques (friction, vibration or pressure) to restore and support health, where massage can ease the mind and muscles and can increase the pain threshold. Massage 2-3 times a week can help manage pain by moving fluid, actively reducing the sympathetic autonomic nervous system and providing a relaxing experience. Through massage, peripheral receptors in the body will be stimulated, and stimulants reach the brain through the spinal cord. This can cause a pleasant feeling in someone and proven effective in the management of pain so it is used as a non-pharmacological therapy. This non-pharmacological therapy as an adjunct or complementary in dealing with pain, both moderate to severe pain, where this therapy can improve control of individual feelings, reduce stress, anxiety, and pain behavior as well as reduce the dose of analgesic drugs needed so as to reduce the side effects of

anxiety and pain during labor and show a decrease in pain reaction.^[25]

The results of this study indicate that the administration of lavender aromatherapy has an effect on reducing the scale of menstrual pain or dysmenorrhea in the students of the Medica Sciences Institute of Persada Bali. This is because when massage with aromatherapy is done, essential oils will be absorbed quickly through the skin and indirectly, this aromatherapy will be inhaled, and volatile molecules from the oil will be carried to the receptor cells in the nose and attached to the hair -smooth hair. An electrochemical reaction occurs which will be transmitted through the olfactory channel to the brain and then to the limbic system which will stimulate the hypothalamus to release the hormones serotonin and endorphins, where the function of the hormone serotonin is that it can improve mood and endorphins as natural painkillers resulting in feelings of relaxation, calm and pleasure. When aromatherapy lavender is inhaled for 15-30 minutes, it can relax the muscles that are experiencing tension and open a narrow blood flow so that menstrual pain can be reduced.^[1] In addition, several factors in massage can affect the decrease in pain scale associated with tissue relaxation that triggers the transfer of fluid and blood from the massaged area, namely quality of touch, pressure, consistent speed, rhythm (regularity), frequency (repetition) and duration (duration of use in the same location).^[28] When aromatherapy lavender is inhaled for 15-30 minutes, it can relax the muscles that are experiencing tension and open a narrow blood flow so that menstrual pain can be reduced.^[1] In addition, several factors in massage can affect the decrease in pain scale associated with tissue relaxation that triggers the transfer of fluid and blood from the massaged area, namely quality of touch, pressure, consistent speed, rhythm (regularity), frequency (repetition) and

muscles that are experiencing tension and open a narrow blood flow so that menstrual pain can be reduced.^[1] In addition, several factors in massage can affect the decrease in pain scale associated with tissue relaxation that triggers the transfer of fluid and blood from the massaged area, include quality of touch, pressure, consistent speed, rhythm, frequency and duration.^[28]

CONCLUSION

There is an influence of the administration and use of lavender aromatherapy with massage methods on the scale of menstrual pain or dysmenorrhea of students of the Health Sciences Institute of Medika Persada Bali. It is hoped that this research can provide new knowledge related to the use and use of natural products in the management of dysmenorrhea therapies that are safe, inexpensive and easy to use and can minimize the level of analgesic use and avoid the undesirable effects of the use of chemical drugs.

CONFLICT OF INTEREST

No conflict of interest in this paper. This paper was written independently without being affiliated by another party.

ACKNOWLEDGEMENT

We thank to lecturers and staff in department of Pharmacy, Institute of Health Sciences, Medika Persada Bali, for the support in the implementation of research.

REFERENCES

1. Pustikawaty, R., Hafizah, R., Wulandari, D. The Effect of Lavender Aromatherapy on the Menstrual Pain Scale of Class X High School 1 State Senior High School 1 Sungai Ambawang, Kubu Raya Regency. (publication manuscript). Pontianak: Nursing Study Program, Faculty of Medicine, Tanjungpura University, Pontianak. 2016.
2. Hidayatun, H., Cahyani, H., Lili, M. 2013. <https://doi.org/10.14238/sp15.1.2013.27-31>
3. Andhini, NA, Farsida. Relationship between Knowledge and Attitudes of Young Women about Reproductive Health and Dysmenorrhea in SMAN 4 Depok in 2014. *Journal of Medicine and Health* 12. 2016; 107–14.
4. Proctor, M., Farquhar, C. Diagnosis and Management of Dysmenorrhoea. *British Medical Journal* 332. 2006; 1134–38. <https://doi.org/10.1136/bmj.332.7550.1134>
5. Rakhma, A. Description of Dysmenorrhea Degrees and Management Efforts in Arjuna Vocational High School Students Depok West Java (thesis) Jakarta: Nursing Study Program Faculty of Medicine and Health Sciences Syarif Hidayatullah State Islamic University. 2012.
6. Marjoribanks, J., Ayeleke, RO, Farquhar, C., Proctor, M. Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs for Dysmenorrhea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2015. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD0101751.pub3>
7. Lakhani, SE, Sheaffer, H., Tepper, D. The Effectiveness of Aromatherapy in Reducing Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Pain Research and Treatment*. 2016; 1–13. <https://doi.org/10.1155/2016/8158693>
8. Sari, DP, Hendra, Dewi, AP. The Effects of the Aroma of Jasmine Therapy on the Pain Scale Reduction in Young Women Who Have Dysmenorrhea at SMAN 2 Pontianak in 2015. Pontianak: Nursing Study Program at Tanjungpura University, Pontianak. 2015.
9. Koulivand, PH, Ghadiri, K., Gorji, A. Lavender and the Nervous System. *Evidence-Based Complementary and*

10. Steflitsch, W., Steflitsch, M. Clinical Aromatherapy. *Practicing Medicine* 5. 2008; 74–85.
11. Apay, SE, Arslan, S., Akpinar, RB, Celebioglu, A. Effects of Aromatherapy Massage on Dysmenorrhea in Turkish Students. *Pain Management Nursing* 13. 2010; 236–40. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2010.04.002>
12. Alwi, I. Empirical Criteria in Determining Sample Size in Statistical Hypothesis Testing and Item Analysis. *Formative Journal* 2. 2012; 140–48.
13. Borg, Walter R, Meredith D, Gall and Joyce P. Gall. *Education Research*. New York: Pearson Education, Inc. 2007.
14. Sitorus, Yuli S. BR., Sanusi, SR, Fitria, M. Relationship between the Level of Knowledge and Attitudes of Young Women about Dysmenorrhoea and Actions in Handling Dysmenorrhoea in Kualuh Private Schools in Labuhan Batu Utara Regency. North Sumatra: Faculty of Public Health University of Northern Sumatra. 2016.
15. Wallace, S., Keightley, A., Gie, C. Dysmenorrhoea. *The Obstetrician & Gynecologist* 12. 2010; 149–54. <https://doi.org/10.1576/toag.12.3.149.27596>
16. Mahmudiono, T. Fiber, PUFA and Calcium Intake is Associated with the Degree of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girl Surabaya, Indonesia. *Journal of Obstetrics & Gynecology*. 2011.
17. Karlina, L., Murtiningsih, 2015. Reduction in Primary Dysmenorrhea Pain through Warm Compress in Adolescents. *Volumes* 3. 2015; 88–96.
18. French, L. Dysmenorrhea. *American Family Physician* 71, 7. 2005.
19. Kwon, JS, Reid, RL. Dysmenorrhoea. *SOGC Journal* 19. 1997; 955–62. [https://doi.org/10.1016/S0849-5831\(16\)30926-0](https://doi.org/10.1016/S0849-5831(16)30926-0)
- Oils and Aromatherapy Validated by Digital Infrared Thermal Imaging Technology. The 42nd Conference of the Australian Society of Cosmetic Chemists. 2008; 1-19.
21. Lefebvre, G., Pinsonneault, O., Antao, V., Black, A., Burnett, M., Mb, W., Feldman, K., Lea, R., Ns, H., Robert, M. Primary Dysmenorrhea Consensus Guideline. The Society of Obstetricians and Gynecologists of Canada (SOGC) Clinical Practice Guideline. No. 169. 2005.
22. Chasanawati, RI. Differences in the Effectiveness of Reducing Menstrual Pain Levels in Adolescent Girls with Lavender Aromatherapy Techniques and Mozart Music Therapy in SMP Negeri 39 Semarang City. Ngudi Waluyo Midwifery DIV Study Program. 2015.
23. Rohmawati, S. The Difference in Giving Warm Compresses and Aromatherapy to Reducing Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Class XI Students of SMA Negeri 1 Karangbinangun. *Surya Journal*. 2014; 1 (17).
24. Haryanto, J., Suarilah, I., Priyanti, RP, Kusnanto. Aromatherapy Reduces the Level of Headache of Migraine Sufferers. 1–6. 2007
25. Demir, Y. Non-Pharmacological Therapies in Pain Management, in: Racz, G. (Ed.), *Pain Management - Current Issues and Opinions*. InTech. 2012. <https://doi.org/10.5772/30050>
26. Purwati, Yuni and Sarwinanti. The Effects of Lavender Aromatherapy on the Level of Disminorea Pain in High School Students Kasihan Bantul Yogyakarta. Yogyakarta: Aisyiyah College of Health Sciences. 2015.
27. Fritz, S., Leon C. *A Massage Therapist's Guide to Pain Management*. Elsevier Ltd. 2011. p. 91-94. Available from: <https://books.google.com/books?isbn=>

Jurnal 4

PENGARUH PEMBERIAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT NYERI HAID (*DISMENOIRE* PRIMER) DI ASRAMA PUTRI STIKES BANYUWANGI TAHUN 2020

Indah Christiana¹, Dwi Jayanti²

- 1) Dosen DIII Kebidanan STIKES Banyuwangi, email: indahchristiana@yahoo.co.id
2) Mahasiswa S1 keperawatan STIKES Banyuwangi

ABSTRACT

Dismenore adalah rasa nyeri menyertai haid, yang dapat mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari. Salah satu pengobatan non farmakologis untuk *dismenore* adalah pemberian aroma terapi lavender. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore* primer) di Asrama Putri STIKes Banyuwangi 2020.

Desain penelitian menggunakan *pra eksperimental* dengan *one group pre and post test*. Sampel pada penelitian ini yaitu semua penghuni asrama putri STIKes Banyuwangi yang mengalami (*dismenore* primer) sejumlah 33 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar checklist. Kemudian dianalisa menggunakan uji *wilcoxon* dengan taraf signifikan 0,05.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 33 responden sebelum dilakukan pengobatan terapi aroma lavender 58% (19 responden) mengalami *dismenore* sedang, dan setelah dilakukan pengobatan terapi aroma lavender sebagian besar 58% (19 responden) mengalami *dismenore* ringan. Dari perhitungan SPSS 24 *for windows* dengan uji *wilcoxon* diperoleh nilai *Asymp.Sig.(2tailed)* = 0,000 < α 0,05 maka H_0 ditolak H_a diterima yang artinya ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore primer*).

Aroma terapi lavender efektif untuk tingkat nyeri haid (*dismenore primer*), yang mudah dan sederhana bisa dilakukan dimana saja dan oleh siapa saja. Membutuhkan alat tungku, korek api, lilin, cairan lavender dan air hangat, maka disarankan untuk penderita *dismenore* melakukan penghirupan uap aroma terapi lavender ini agar skala nyeri saat menstruasi dapat berkurang bahkan hilang.

Kunci : Aroma Terapi Lavender, Dismenore

PENDAHULUAN

Nyeri haid / *dismenore* adalah ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang

paling sering terjadi pada wanita (Manuaba, 2010). Nyeri saat haid menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari – hari, keluhan ini berkaitan dengan tidak masuk sekolah atau bekerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas (Manuaba, 2010). Penanganan nyeri haid dapat dilakukan secara farmakologis ataupun non farmakologis salah satunya dengan pemberian aromaterapi lavender. Terapi ini dapat menimbulkan rangsangan yang menyenangkan dengan pelepasan endorphin (Potter, 2011), karena *dismenore* bukanlah penyakit melainkan kelainan fisik yang timbul karena kelainan rongga panggul yang sangat mengganggu aktivitas (Bobak, 2012).

Menurut WHO (2012) wanita yang mengalami *dismenore* sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat. Di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi *dismenore* sebesar 59,7%, yang mengeluh nyeri berat 12%, 37% nyeri sedang dan 49% nyeri ringan. *Dismenore* juga menyebabkan 14% remaja tidak masuk sekolah (Gui-zhou H, 2010). Di Indonesia pada tahun 2015 kejadian *dismenore* sebesar 64,25% terdiri dari *dismenore* primer 54,89% dan *dismenore* sekunder 9,36% (Harunriyanto, 2012). Berdasarkan studi

pendahuluan yang dilakukan di asrama STIKes Banyuwangi pada tanggal 1-3 April 2020, melalui pengisian kuesioner kepada seluruh penghuni asrama Putri, dari 10 responden yang menilai tingkat nyeri saat haid, 5 responden mengalami nyeri ringan, 3 responden mengalami nyeri sedang, 2 responden mengalami nyeri berat.

Dismenore adalah nyeri haid yang merupakan gejala dan bukan penyakit. Gejala *dismenore* bervariasi dari satu wanita ke wanita lainnya, namun secara umum tanda dan gejala *dismenore* yaitu nyeri perut pada bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung dan kaki bagian bawah. Nyeri haid muncul 1-2 hari sebelum haid atau pada awal haid, nyeri terasa hebat atau konstan. Beberapa wanita juga mengalami gejala lain yang menyertai seperti perut kembung, diare, mual dan muntah, sakit kepala, pusing serta lemah, lesu dan kurang energi. *Dismenore* dibedakan menjadi dua yaitu *dismenore* primer dan sekunder. *Dismenore* primer adalah nyeri haid yang muncul tanpa kelainan apapun pada organ genital, biasanya terjadi 12 bulan atau lebih setelah *menarche*. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh peningkatan prostaglandin, yang diproduksi di lapisan rahim. Peningkatan prostaglandin memicu kontraksi Rahim atau uterus.

Secara alami, rahim cenderung mengalami kontraksi yang lebih kuat selama menstruasi. Kontraksi rahim ini bisa menimbulkan keluhan nyeri. Selain itu, kontraksi rahim yang terlalu kuat dapat memberikan tekanan pada pembuluh darah di sekitarnya dan menyebabkan aliran darah ke jaringan otot dari rahim berkurang. Jika jaringan otot ini kekurangan oksigen akibat kekurangan suplai darah, keluhan nyeri bisa muncul. *Dismenore* sekunder adalah nyeri haid yang disertai kelainan genetik anatomis (Manuaba, 2010).

Dampak *dismenore* pada remaja putri antara lain: kenyamanan terganggu, aktivitas menurun, pola tidur terganggu, nafsu makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan konsentrasi belajar. Nyeri juga mempengaruhi status emosi perasaan, mudah tersinggung, depresi dan kecemasan (Kazior, 2010). Bentuk *dismenore* yang banyak dialami remaja adalah pegal-pegal atau sesak pada perut bagian bawah. Rasanya sangat tidak nyaman sehingga menyebabkan iritabilitas, lekas marah, mual, muntah, penambahan berat badan, perut kembung, sakit punggung, sakit kepala, jerawat, ketegangan, lesu, dan depresi.

Pengobatan *dismenore* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu

farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologi merupakan terapi dasar pertama bagi remaja penderita *dismenore* dengan pemberian obat anti inflamasi (NSAID) yang menghambat pembentukan prostaglandin selama dua sampai tiga hari dalam siklus menstruasi (Woo & McEnaeny, 2010). Non farmakologi: yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid dengan penggunaan aromaterapi (Lavenbree, 2013). Aromaterapi merupakan salah satu cara mengobati tubuh atau menyembuhkan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (Jaelani, 2009). Aroma terapi bekerja dengan mempengaruhi kerja otak, saraf penciuman yang berhubungan langsung dengan hipotalamus, bagian otak yang mengontrol sistem kelenjar yang mengatur hormon yang mempengaruhi aktivitas tubuh, dan memfasilitasi kerja sistem limbik yang terkait dengan sirkulasi darah (Vender, 2009). Aromaterapi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan minyak lavender. Minyak lavender yang memiliki banyak manfaat karena terdiri dari beberapa bahan. Dalam 100 gram bunga lavender terdiri dari beberapa bahan, seperti: essential oil, alpha-linalool, borneol, linalyl acetate. Yang bertindak sebagai relaksasi dan obat penenang sehingga dapat digunakan

dengan terapi pereda nyeri (*dismenore primer*). (Setiono dan Hidayati, 2013).

Berdasarkan uraian di atas maka penelitian ini tertarik untuk meneliti “Pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri (*dismenore primer*) di Asrama Putri STIKes Banyuwangi Tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan masalah dan tujuan penelitian yang hendak dicapai maka

jenis penelitian ini adalah penelitian *eksperimental* dan menggunakan desain penelitian *pra eksperimen* dengan bentuk rancangan “*one-group pre test-post test*.” Dalam penelitian ini responden yang mengalami *dismenore* diobservasi sebelum dilakukan terapi aroma lavender, kemudian diobservasi lagi setelah diintervensi kemudian dibandingkan hasilnya.

Bentuk rancangan penelitian digambarkan sebagai berikut:

Subjek	Pra	Perlakuan	Pasca-test
K	O	I	OI
	Waktu 1	Waktu 2	Waktu 3

Keterangan:

K : Subjek (pasien yang mengalami *dismenore*)

O : Observasi *dismenore* sebelum pemberian terapi lavender

I : Intervensi (terapi aroma terapi lavender)

OI: Observasi *dismenore* setelah pemberian terapi lavender

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penghuni asrama wanita

STIKes Banyuwangi yang mengalami (*dismenore primer*) saat menstruasi yang berjumlah 33 responden. Dengan menggunakan teknik sampling *total sampling*.

Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Match Pairs Test*. Uji ini digunakan jika uji normalitas data tidak berdistribusi normal.

HASIL

1. Karakteristik Responden berdasarkan Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Prosentase (%)
Normal	21	64
Lama	12	36
	33	100

Sebagian besar responden yaitu sebanyak 21 responden (64%) mengalami siklus menstruasi normal

2. Karakteristik Responden berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
17 tahun	1	3
18 tahun	7	21
19 tahun	17	51
20 tahun	7	21
21 tahun	1	3
	33	100

Sebagian besar 17 responden (52%) berusia 19 tahun.

3. Karakteristik Responden berdasarkan Umur *Menarche*

Umur <i>Menarche</i>	Frekuensi	Prosentase (%)
11 Tahun	3	9
12 Tahun	5	15
13 Tahun	12	37
14 Tahun	9	27
15 Tahun	3	9
16 Tahun	1	3
	33	100

Hampir setengahnya 12 responden (37%) mengalami *menarche* pada usia 13 tahun

4. Karakteristik *Dismenore* sebelum diberikan Aroma Terapi Lavender

<i>Dismenore</i> sebelum diberikan Aroma Terapi Lavender	Frekuensi	Prosentase (%)
Nyeri Ringan	8	24
Nyeri Sedang	19	58
Nyeri Berat	6	18
	33	100

Sebagian besar responden lavender mengalami nyeri *dismenor* sebanyak 19 responden (58%) sebelum dilakukan perlakuan aroma terapi dengan kategori sedang.

5. Karakteristik *Dismenore* setelah diberikan Aroma Terapi Lavender

<i>Dismenore</i> setelah diberikan Aroma Terapi Lavender	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak Nyeri	8	24
Nyeri Ringan	19	58
Nyeri Sedang	5	15
Nyeri Berat	1	3
	33	100

Sebagian besar responden sebanyak 19 responden (58%) sesudah dilakukan pemberian aromaterapi

lavender mengalami nyeri *dismenore* dengan kategori ringan.

6. Pengaruh pemberian Aroma terapi lavender terhadap tingkat nyeri Haid (*Dismenore primer*) di Asrama Putri STIKes Banyuwangi.

Distribusi frekuensi tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberi perlakuan aroma terapi lavender.

Aroma Terapi Lavender	Tingkat Nyeri				Total
	Tidak Nyeri	Ringan	Sedang	Berat	
Sebelum	0 (0 %)	8 (24%)	19 (58%)	6 (18%)	33 (100%)
Sesudah	8 (24%)	19 (58%)	5 (15%)	1 (3%)	33 (100%)

HASIL ANALISA DATA STATISTIK

Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan software SPSS 24 for Windows, pengaruh aroma terapi

lavender terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore primer*) di Kabupaten Banyuwangi tahun 2020.

Wilcoxon Signed Ranks Test

Test Statistics ^a	
	post tingkat nyeri - pre tingkat nyeri
Z	-5,657 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Dari hasil probalitasnya $< \alpha$ (0,000 $<$ 0,05) artinya hubungan kedua variabel tersebut signifikan. Kesimpulan yang dapat di ambil dari permasalahan tersebut adalah H_a diterima H_0 ditolak artinya ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap tingkat nyeri haid (*Dismenore primepar*) di Asrama Putri

STIKes Banyuwangi Kabupaten Banyuwangi Tahun 2020.

PEMBAHASAN

1. *Dismenore* Sebelum Diberikan Perlakuan Aroma terapi lavender

Hasil penelitian yang dilakukan di Asrama Putri STIKes Banyuwangi Kabupaten Banyuwangi pada Putri

Asrma menunjukkan bahwa *dismenore* dapat disimpulkan sebagian besar 19 responden (58%) mengalami *dismenore* kategori sedang.

Dismenore merupakan rasa nyeri saat menstruasi yang mengganggu kehidupan sehari-hari wanita dan mendorong penderita untuk melakukan pemeriksaan atau konsultasi ke dokter, atau datang ke bidan (Manuaba, 2011). Nyeri sewaktu haid disebut *dismenore*, nyeri dapat terasa sebelum, selama, dan sesudah haid. Dapat bersifat kolik atau terus-menerus (Sastrawinata, 2014). Salah satu faktor yang berkaitan dengan *dismenore* primer adalah usia <30 tahun (Grandi, et al, 2016). Umur adalah variable penting yang mempengaruhi respon nyeri (wahit.et al, 2015 dalam Romy, 2014). Rasa nyeri yang dirasakan beberapa hari sebelum haid dan saat haid biasanya disebabkan oleh peningkatan sekresi hormon prostaglandin. Semakin tua seseorang, semakin sering menstruasi dan semakin lebar serviks, semakin sedikit sekresi hormon prostaglandin. Selain itu, *dismenore* nantinya akan hilang seiring dengan penurunan fungsi saraf rahim akibat penuaan (Ika novia & Nunik, 2014). Dengan bertambahnya usia, nyeri haid akan berkurang dan hilang dengan sendirinya (Proverawati & Misaroh, 2013). *Dismenore* primer dapat

ditemukan pada wanita muda usia 15-25 tahun dan akan hilang pada usia akhir 20-an atau 31-an tanpa ditemukan kelainan genital pada pemeriksaan ginekologi (Yustianingsih, 2014 dalam Romy, 2015).

Dari hasil penelitian pada diagram 5 diketahui bahwa 17 responden 52% berusia 19 tahun, dimana 19 tahun termasuk remaja. Dari teori diatas peneliti berasumsi bahwa hal ini dapat terjadi karena remaja memiliki ambang nyeri yang rendah, sehingga dengan sedikit nyeri dapat mengalami nyeri. Dan juga remaja yang labil secara emosi ditambah dengan ketidaktahuan tentang proses *dismenore*, hal ini mudah berkembangnya *dismenore*. Selain itu, stres dan ketegangan emosional yang disebabkan oleh tugas sekolah dapat memengaruhi rasa sakit. Responden dalam penelitian ini mengalami *dismenore* minimal 5 tahun sejak *menarche*, dalam waktu 5 tahun responden sudah bisa beradaptasi dengan nyeri haid setiap bulannya.

Teori lain menjelaskan bahwa dari usia *menarche* juga dapat menjadi faktor penyebab yang dapat menyebabkan terjadinya *dismenore*, hal ini dikarenakan usia *menarche* yang lebih muda atau lebih awal yaitu kurang dari 12 tahun lebih rentan mengalami *dismenore* pada

saat menstruasi. (Proverawati & Misaroh, 2013). Usia *menarche* yang terlalu muda (12 tahun) dimana alat reproduksi belum berkembang sempurna dan masih terdapat penyempitan pada leher rahim, nyeri saat haid akan terjadi karena alat reproduksi belum bekerja secara maksimal (Rosenthal, 2013). Usia *menarche* berbeda-beda pada setiap individu dan wilayah tempat tinggal, namun usia *menarche* dapat dikatakan normal jika terjadi pada usia 12-14 tahun (Susanti, 2014).

Hasil penelitian Eka Rahmadhayanti dan Anur Rohmin tahun 2016 menunjukkan adanya hubungan antara umur *menarche* dengan *dismenore*. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian (Beddu, 2013) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara umur *menarche* dengan *dismenore*.

Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa usia *menarche* yang lebih muda akan berpengaruh terhadap terjadinya *dismenore*. Ini dapat terjadi karena, semakin muda seseorang, persepsi tentang mengatasi rasa sakit belum siap. Selain itu, jika *menarche* terjadi pada usia yang lebih awal dari biasanya, dimana organ reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan serviks masih terlalu sempit, hal ini

mengakibatkan penggumpalan darah menjadi sulit untuk keluar sehingga menimbulkan nyeri saat haid.

Dari hasil kuisisioner yang diberikan responden, dalam upaya mengurangi nyeri haid yang mereka rasakan, responden mengaku meminum obat, makan coklat, tidur sebagai pereda nyeri untuk mengurangi *dismenore*, baik ringan sampai sedang maupun berat, penatalaksanaan *Dismenore*, bila nyeri terus dibiarkan maka dapat menyebabkan nyeri bertambah, dan mengganggu aktivitas belajar. Dampak *dismenore* pada Asrama Wanita STIKes Banyuwangi antara lain: kenyamanan terganggu, aktivitas menurun, pola tidur terganggu, nafsu makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan konsentrasi belajar. Nyeri *dismenore* jika tidak segera ditangani akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga perlu segera dilakukan tindakan atau terapi.

2. *Dismenore* Sesudah Diberikan Perlakuan Aroma Terapi Lavender

Hasil penelitian yang dilakukan di asrama putri STIKes Banyuwangi Kabupaten Banyuwangi, setelah diberikan terapi lavender menunjukkan bahwa sebagian besar 19 responden (58%) mengalami *dismenore* ringan.

Dismenore primer / Nyeri haid primer terjadi pada 90% wanita dan biasanya dirasakan setelah mereka *menarche* dan berlanjut hingga pertengahan 20-an atau hingga mereka memiliki anak. Sekitar 10% penderita tidak dapat mengikuti aktivitas sehari-hari. Nyeri terjadi sesaat sebelum atau bersamaan dengan permulaan menstruasi dan berlangsung selama beberapa jam, meski dalam beberapa kasus bisa berlangsung beberapa hari. Sifat nyeri adalah spasme yang berdekatan, biasanya terbatas pada perut bagian bawah, tetapi bisa menjalar ke pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa sakit, mual, muntah, sakit kepala, diare, lekas marah dan sebagainya dapat ditemukan. Gadis dan remaja putri dapat mengalami nyeri haid primer karena nyeri tersebut terjadi tanpa penyebab yang dapat diidentifikasi. Nyeri haid primer hampir selalu hilang setelah wanita tersebut melahirkan anak pertamanya, sehingga diduga penyebabnya adalah rahim yang agak kecil pada wanita yang tidak pernah melahirkan, tetapi teori ini tidak pernah terbukti (Hermawan, 2012).

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Untuk pengobatan farmakologis seperti

pemberian analgesik, pemberian antispasmodik, pemberian estrogen dan progesteron, serta pemberian suplemen. Sedangkan untuk pengobatan non farmakologis seperti kompres hangat, air minum, pijat, nafas dalam, dan senam ringan digunakan terapi Aroma (Kumalasari & Andhyantoro, 2012). Aromaterapi adalah metode yang menggunakan minyak esensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosional, spiritual, serta mengurangi rasa sakit dan kecemasan. Aromaterapi dapat diberikan dengan cara inhalasi, pijat, difusi, kompres atau peredam (Solehati & Kosasih, 2015). Aromaterapi bekerja dengan mempengaruhi kerja otak, saraf penciuman yang berhubungan langsung dengan hipotalamus, bagian otak yang mengontrol sistem kelenjar yang mengatur hormon yang mempengaruhi aktivitas tubuh, dan memfasilitasi kerja sistem limbik yang terkait ke sistem sirkulasi darah (Vender, 2014). Terapi aroma yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan minyak lavender. Minyak lavender memiliki banyak manfaat karena terdiri dari beberapa bahan, seperti: minyak atsiri, alpha-linalool, borneol, linalyl acetate. Yang berperan sebagai relaksasi dan obat penenang sehingga dapat

digunakan dengan terapi pereda nyeri (dismenore primer) (Setiono dan Hidayati, 2013).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marlinda (2013) tentang pengaruh pemberian terapi Aroma lavender terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri, jumlah responden pada kelompok intervensi 15 mengalami penurunan. Berdasarkan hasil penelitian di Asrama Putri STIKes Banyuwangi tahun 2020 ditemukan bahwa tingkat nyeri haid responden mengalami penurunan yaitu responden yang mengalami nyeri berat menurun hingga nyeri sedang (6 responden), responden yang mengalami nyeri sedang menurun menjadi nyeri ringan (19 responden), responden yang mengalami nyeri ringan menurun menjadi tidak nyeri (8 responden), sedangkan responden yang mengalami nyeri berat dan tidak mengalami penurunan tingkat nyeri (berat) setelah diberikan pengobatan (1 responden), karena selama proses perawatan aromaterapi lavender responden tidak dapat atau mengalami kesulitan menghirup secara maksimal dan serius sehingga intervensi terapi aroma lavender yang diberikan tidak efektif dalam menurunkan ambang nyeri. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan persepsi nyeri pada masing-masing responden,

bagaimana responden merespon nyeri saat dismenore. Bisa juga karena beberapa responden yang mengalami nyeri memerlukan intensitas yang lebih tinggi dalam melakukan perawatan aromaterapi lavender atau bahkan tidak dapat diatasi dengan terapi lavender sesuai prosedur yang telah diberikan. Hal ini dipengaruhi oleh perlakuan yang dilakukan pada 33 responden dengan memberikan terapi aromaterapi lavender untuk tingkat nyeri haid (dismenore primer) selama 1 kali sehari, namun sebaiknya tidak melakukan proses ini jika penderita asma.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aroma terapi lavender dapat menurunkan intensitas skala nyeri haid primer di asrama wanita. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis penelitian. Penurunan intensitas nyeri cukup baik karena terjadi perubahan penurunan skala nyeri yang berat menjadi sedang, sedang ke ringan, dan yang ringan tidak lagi merasakan nyeri haid.

3. Pengaruh pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyerin Haid (Dismenore Primer) Di Asrama Putri STIKes Banyuwangi Tahun 2020

Berdasarkan hasil uji wilcoxon dengan SPSS 24 for windows diperoleh

taraf signifikan 0,000 yaitu $\alpha = 0,05$ (0,000 < 0,05), sehingga terdapat pengaruh pemberian terapi aroma lavender terhadap tingkat nyeri haid (dismenore primer) di asrama putri STIKes Banyuwangi tahun 2020.

Nyeri saat menstruasi terjadi karena adanya jumlah prostaglandin $F2\alpha$ yang berlebihan dalam darah menstruasi yang merangsang hiperaktivitas uterus. Peningkatan prostaglandin menyebabkan kontraksi miometrium meningkat, sehingga aliran darah menstruasi berkurang dan otot dinding rahim mengalami iskemik dan disintegrasi endometrium (Morgan dan Hamilton, 2012). Meski secara umum tidak berbahaya, dismenore seringkali menyebabkan penurunan produktivitas dan kualitas hidup wanita yang mengalaminya (Proverawati & Misaroh, 2009). Dismenore yang parah dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga memaksa penderitanya untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaan atau kehidupan sehari-hari selama beberapa jam atau beberapa hari setiap bulan (Syafrudin, 2011).

Salah satu penanganan dismenore adalah dengan menghirup aroma terapi lavender yang dapat memicu keluarnya hormon endorphin yang dianggap sebagai pembunuh alami untuk nyeri

(Kumalasari, 2012). Ini karena saat melakukan perawatan aromaterapi lavender, tubuh akan memproduksi endorphine. Endorphin adalah neuropeptida yang diproduksi oleh tubuh saat rileks. Endorphin diproduksi di otak dan sumsum tulang belakang. Hormon ini dapat bertindak sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak yang menciptakan rasa nyaman dan meredakan nyeri saat kontraksi. Sehingga pengobatan aromaterapi lavender akan efektif dalam mengurangi masalah nyeri khususnya dismenore (Achmad Suparto, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Matsumoto (2013) menyatakan bahwa aromaterapi lavender dapat meningkatkan kerja saraf parasimpatis dan meningkatkan ketenangan setidaknya dalam 10 menit. Lavender dapat meningkatkan gelombang alpha di otak sehingga tubuh menjadi rileks dan mengurangi rasa sakit (Sharma, 2009).

Penerapan aromaterapi lavender yang diberikan dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan estradiol yang memicu penurunan kecemasan (Fukui, 2011). Aroma lavender juga dapat memodulasi aktivitas cyclic adenosine monophosphate (cAMP) yang memberikan efek sedatif. Aroma lavender yang dihirup kemudian ditangkap oleh saraf penciuman dan akan

diteruskan ke sistem saraf pusat dan sistem limbik yaitu fungsi emosi otonom (Matsumoto, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Pustikawaty (2016) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memiliki pengaruh dalam menurunkan skala nyeri dismenore. Ini karena ketika seseorang menghirup aromaterapi lavender, molekul volatil dalam minyak dibawa ke sel reseptor di hidung. Ketika molekul-molekul ini menempel pada rambut hidung, pesan elektrokimia dikirim, yang dikirim melalui saluran penciuman ke otak dan kemudian ke sistem limbik. Dimana akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon serotonin dan endorphin yang menghasilkan perasaan rileks dan tenang.

Dari hasil penelitian ditemukan adanya pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri haid (dismenore primer). Penelitian sebelum dan sesudah dilakukan terapi aroma lavender yaitu dismenore berat pada saat pre test 6 responden (18%), saat post test menurun menjadi 1 responden (3. %). Pada kategori sedang dismenore pada saat pre test 19 responden (58%), saat post test menurun menjadi 5 responden (15%). Hanya 8 responden (24%) yang mengalami dismenore ringan saat pre-test, sedangkan post-test meningkat

menjadi 19 responden (58%). Dan selama post test ada 8 responden (24%) yang tidak mengalami dismenore lagi. Hal ini bisa terjadi karena saat diberikan aromaterapi lavender, pihak Asrama Wanita melakukannya dengan antusias dan dengan sungguh-sungguh mengikuti petunjuk dari peneliti.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi aroma lavender dapat menurunkan intensitas skala nyeri di asrama wanita yang mengalami dismenore. Pemberian terapi aroma lavender merupakan salah satu penanganan dismenore yang dapat dilakukan oleh siapa saja di rumah. Penghirupan Uap tuangkan setengah air panas ke dalam mangkuk dan tambahkan 5-10 tetes minyak lavender. Letakkan wajah di atas kompor sekitar 7-10 cc, tutup mata, dan hirup asapnya hingga baunya hampir hilang, pengobatan ini bisa dilakukan sehari sekali, pengobatan ini sebaiknya tidak dilakukan pada penderita asma.

Dibutuhkan alat khusus untuk melakukannya. Tungku, lilin, korek api, air hangat, minyak lavender. Perawatan ini tidak memiliki efek samping jangka pendek atau jangka panjang bagi tubuh, sehingga aman untuk dilakukan siapa saja kapan saja dan terbukti efektif mengurangi nyeri haid atau dismenore.

KESIMPULAN

Tingkat nyeri haid (*dismenore*) sebelum dilakukan pemberian aroma terapi Lavender di asrama putri STIKes Banyuwangi tahun 2020 sejumlah 19 responden (58%) dalam kategori nyeri sedang.

Tingkat nyeri haid (*dismenore*) sesudah dilakukan pemberian aroma terapi lavender di asrama putri STIKes Banyuwangi tahun 2020 sejumlah 19 responden (58%) dalam kategori nyeri ringan.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon dengan SPSS 24 for windows diperoleh taraf signifikan 0,000 bahwa $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$) maka H_a diterima H_o ditolak yang artinya ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap tingkat nyeri haid (*Dismenore primer*) di asrama putri STIKes Banyuwangi tahun 2020 .

DAFTAR PUSTAKA

- A.Aziz. 2012. *Riset Keperawatan dan Teknik Ilmiah Edisi 2.Kesehatan*. Jakarta: Selamba Medika
- Andarmoyo, S. 2013. *Konsep dan Prosedur Keperawatan Nyeri*, Yogyakarta: Ar-Ruzz
- Anurogo. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Anonimous. 2012. *Mirobehuter Tersedia di* <http://www.Microbehuterr.com/2012/06/27/the-hemo-cytometer-counting-chamber/> di akses tanggal 12 September 2020
- Asmadi. 2014. *Teknik Prosedur Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*, Jakarta: Selamba Medika
- Baziad, A. 2009. *Kontrasepsi Hormonal*. Jakarta: PT. Bina Pustaka
- Bazid. 2013. *Endokrinologi:Edisi III*. Jakarta : Media Aesculapius.
- Bobak. 2010. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- Hutosoit.A.S. 2012. *Panduan Praktik Pijat Aromaterapi Untuk Pemula*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Kumalasari & Andhyantoro. 2012. *Kehehatan Reproduksi Untu Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*, Jakarta: Erlangga
- Lestari, H. 2010. *Gambaran Dismenore Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama di Manado*. Jurnal Pediatri Volume 2
- Prasetyo, S. 2010. *Konsep dan Prosedur Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Prawirhardjo. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: YBPSP

- Prawirohardjo, S. 2013. *Ilmu Kandungan Edisi*. Jakarta: Bina Puspita
- Potter. 2013. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses, dan Praktik*, Jakarta: EGC
- Proverawati dan Misaroh. 2012. *Manarce Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Manuaba. 2010, *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC
- Marsden, JS, et, all. 2013. *Treatment for Primari Dysmenorrhea* Jul-Aug; 17(4):240-6
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. 2016. *Metode Penelitian Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika
- Sharma, S. 2009. *Aromaterapi*. Tangerang: Karisma
- Solehati, T & Kosasih, E.C. 2015. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT. Refika Aditama
- Tamsuri, 2010. *Konsep Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC
- Wiknjosastro, Hanifa. 2013. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirhardjo

Jurnal 5

Window of Nursing Journal, Vol. 01 No. 02 (Desember, 2020) : 113 - 122

E-ISSN 2721-3904



Window of Nursing
Journal

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won/index>

Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer

^KFeigi Friscilia Mokoginta¹, Fatma Jama², Nur Ilah Padhila³

^{1,2,3}Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): feigimokoginta1499@gmail.com

feigimokoginta1499@gmail.com¹, fatma.jama@umi.ac.id², nurilah.padhila@umi.ac.id³
(082394949064)

ABSTRAK

Dismenore adalah kram, nyeri dan ketidaknyamanan lainnya yang dihubungkan dengan menstruasi. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat tinggi, dikatakan demikian karena diperkirakan >50% perempuan di semua negara mengalami nyeri menstruasi. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh lilin aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenore primer pada siswi SMA Negeri 1 Kotamobagu. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pra-eksperimental, dengan desain *one group pretest-posttest design*. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *total sampling*, dimana sampel pada penelitian ini adalah semua siswi yang mengalami dismenore primer pada kelas XI IPA A dan XI IPA B yang berjumlah 24 orang. Analisa yang digunakan uji statistik *Wilcoxon*. Instrumen yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale* (NRS). Sampel diberikan lilin aromaterapi lavender selama 60 menit saat merasakan nyeri haid. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $p = 0.000$, dimana nilai $p < \alpha$, maka H_0 diterima. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh lilin aromaterapi terhadap tingkat dismenore primer pada siswi SMA Negeri 1 Kotamobagu. Adapun saran dari penelitian ini adalah mengatasi nyeri bisa dilakukan dengan metode non farmakologis seperti melakukan teknik relaksasi dengan menggunakan lilin aromaterapi.

Kata kunci : Dismenore primer; lilin aromaterapi; remaja

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.won@umi.ac.id

Phone :

+62 85242002916

Article history :

Received 13 Oktober 2020

Received in revised form 14 November 2020

Accepted 12 Januari 2021

Available online 22 Januari 2021

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Dysmenorrhea is the cramping, pain and other discomfort associated with menstruation. The incidence of menstrual pain in the world is very high, it is said that because it is estimated that > 50% of women in all countries experience menstrual pain. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. This study aims to determine the effect of lavender aromatherapy candles on the level of primary dysmenorrhea in female students of SMA Negeri 1 Kotamobagu. This study used a pre-experimental research type, with one group pretest-posttest design. Determination of the sample in this study using non-probability sampling with total sampling technique, where the sample in this study were all female students who experienced primary dysmenorrhea in class XI IPA A and XI IPA B, totaling 24 people. The analysis used the Wilcoxon statistical test. The instrument used was the Numeric Rating Scale (NRS). Samples were given lavender aromatherapy candles for 60 minutes when they felt menstrual pain. The results of this study indicate the value of $p = 0.000$, where the value of $p < \alpha$, then H_a is accepted. So, it can be concluded that there is an effect of aromatherapy candles on the level of primary dysmenorrhea in female students of SMA Negeri 1 Kotamobagu. The suggestion of this study is that pain management can be done by non-pharmacological methods such as relaxation techniques using aromatherapy candles.

Keywords : Primary dysmenorrhea; aromatherapy candles; teenager

PENDAHULUAN

Remaja merupakan golongan usia individu yang dapat dikatakan sebagai golongan usia transisi yaitu di antara golongan bukan golongan dewasa namun juga bukan golongan usia anak – anak. Secara umum dipahami bahwa batasan usia remaja adalah 12-17 tahun. Dalam rentang usia ini, remaja sedang mengalami proses perubahan menuju kematangan fisik dan mental emosional, dimana pada awal masa remaja ini mayoritas remaja putri mengalami mengalami menstruasi.¹

Menstruasi adalah perubahan fisiologis dalam tubuh perempuan yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi akibat luruhnya dinding dalam rahim (endometrium) yang mengandung banyak darah. Menstruasi rata-rata terjadi selama 4 – 6 hari dan darah yang dikeluarkan sekitar 50 – 100 ml selama menstruasi.² Menstruasi merupakan hal wajar yang dialami seorang perempuan sehingga dipastikan bahwa semua perempuan yang normal pasti akan mengalami proses menstruasi. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah haid, di antaranya adalah nyeri haid atau dismenore.³ Dismenore terbagi menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang terjadi tanpa terdapat kelainan anatomis alat kelamin, sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang berhubungan dengan kelainan anatomis yang jelas.⁴

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia masih dikatakan sangat tinggi, dikatakan demikian karena diperkirakan >50% perempuan di semua negara mengalami nyeri menstruasi. Salah satu sumber menyebutkan di Amerika angka kejadian sebesar 60%, dan di Swedia sebesar 72%. Di Indonesia sendiri angka kejadian dismenore sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan juga 9.36%

Menurut beberapa laporan internasional prevalensi dismenore sangat tinggi dan setidaknya 50% remaja putri mengalami dismenore sepanjang tahun-tahun reproduktif. Suatu study menyatakan akibat dismenore tersebut sekitar 10% hingga 18% dismenore adalah penyebab utama absen sekolah dan terganggu aktivitas lain.⁶ Dari hasil penelitian yang dilakukan Sinta Ayu Setiawan dan Linda Lestari tahun 2017, didapatkan bahwa hampir seluruhnya aktivitas remaja putri terganggu, yang ditandai dengan banyaknya remaja putri sering didapati izin sekolah atau tidak masuk kelas tanpa keterangan hanya dengan alasan mengalami nyeri haid.⁷

Tidak ada angka pasti prevalensi penderita dismenore di Sulawesi Selatan. Namun dari analisis kasus yang dilakukan oleh Susanto tahun 2008 di Kota Makassar dari 997 remaja putri yang menjadi responden, terdapat 93.8% diantaranya mengalami dismenorhea primer. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Andi tahun 2012, pada 40 responden ditemukan sebesar 65% responden mengalami dismenorhea dengan tingkatan nyeri yang berbeda-beda. Hal ini menunjukkan tingginya prevalensi kejadian dismenorhea di Kota Makassar.⁸

Penanganan nyeri haid (dismenore) dapat terbagi dalam 2 kategori yaitu penanganan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis seperti mengkonsumsi obat-obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID) yang dapat menghambat pembentukan prostaglandin, misalnya ibuprofen yang mana dapat mengurangi kram.⁹ Penanganan secara nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk dismenore adalah modulasi psikologis nyeri seperti relaksasi aromaterapi, hipnoterapi, imajinasi terbimbing dan distraksi. Bisa juga dengan modulasi sensorik nyeri seperti, message, terapi musik, modifikasi lingkungan dan lainnya.¹⁰

Pemberian aromaterapi lavender merupakan tindakan terapeutik yang bermanfaat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis. Secara fisik baik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan. Hal tersebut juga sesuai dengan hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada siswa SMK Negeri 2 Sewon Bantul.¹¹ Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan minyak atsiri sebagai penghasil aromaterapi, pada penelitian ini bahan yang digunakan adalah aromaterapi dalam sediaan lilin. Hal ini guna mengetahui efektivitas lilin aromaterapi lavender terhadap dismenore primer.

Di dalam bunga lavender terdapat kandungan linalyl asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan linalool berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri haid.⁹ Bau berpengaruh secara langsung terhadap otak seperti obat analgesik. Misalnya, mencium bau aromaterapi lavender maka akan meningkatkan gelombang - gelombang alfa didalam otak dan dapat membantu tubuh untuk merasa rileks.¹¹

dirasakan berdasarkan hasil wawancara pada remaja putri ini adalah berkisar 2-4 hari setelah keluarnya darah menstruasi. Adapun cara menghilangkan nyeri haid (dismenore) yang biasa mereka lakukan adalah dengan cara membiarkan nyeri hilang dengan sendirinya, minum air hangat dan masih banyak yang belum mengetahui alternatif lain selain mengonsumsi obat analgesik. Berdasarkan data dan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Lilin Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Dismenore Primer pada Siswi SMA Negeri 1 Kotamobagu”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Lilin Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Dismenore Primer pada Siswi SMA Negeri 1 Kotamobagu.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan rancangan penelitian pra-eksperimental, dengan desain *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kotamobagu. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI IPA A dan XI IPA B yang mengalami dismenore primer sebanyak 24 orang. Pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan menggunakan teknik total sampling, sehingga jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 24 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner intensitas nyeri. Untuk mengukur skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi peneliti menggunakan lembar observasi *Numeric Rating Scale (NRS)*. Analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat, dimana uji hubungan dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon*.

HASIL

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kotamobagu.

Analisa Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Usia *Menarche*, Penggunaan Obat, Siklus Menstruasi di SMA Negeri 1 Kotamobagu Kelas XI IPA A dan XI IPA B

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Umur		
15 tahun	9	37.5
16 tahun	15	62.5
Usia Menarche		
≤13 tahun	19	79.2
>13 tahun	5	20.8
Siklus Menstruasi		
Teratur	15	62.5
Tidak Teratur	9	37.5

Berdasarkan tabel 1 distribusi karakteristik siswi menurut umur, usia *menarche*, penggunaan obat,

awal yaitu umur 16 tahun (62.5%) dan yang berumur 15 tahun (37.5%). Berdasarkan usia *menarche*, sebagian besar siswi memiliki usia *menarche* ≤ 13 tahun (79.2%). Berdasarkan siklus menstruasi, lebih banyak siswi yang memiliki siklus menstruasi yang teratur (62.5%) dibandingkan siswi yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur (37.5%).

Tingkat Dismenore Primer Sebelum Pemberian Lilin Aromaterapi Lavender

Tabel 2. Distribusi Skala Nyeri Responden *Pre - Test* Pemberian Lilin Aromaterapi Lavender di SMA Negeri 1 Kotamobagu Kelas XI IPA A dan XI IPA B

Skala Nyeri	Jumlah	
	n	%
Sedang	19	79.2
Berat Terkontrol	5	20.8
Total	24	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa skala nyeri siswi sebelum pemberian lilin aromaterapi lavender yaitu, sebagian besar mengalami nyeri sedang (79.2%) dan beberapa siswi yang lainnya mengalami nyeri berat terkontrol (20.8%).

Sesudah Pemberian Lilin Aromaterapi Lavender

Tabel 3. Distribusi Skala Nyeri Responden *Post - Test* Pemberian Lilin Aromaterapi Lavender di SMA Negeri 1 Kotamobagu Kelas XI IPA A dan XI IPA B

Skala Nyeri	Jumlah	
	n	%
Tidak Nyeri	1	4.2
Nyeri Ringan	21	87.5
Nyeri Sedang	2	8.3
Total	24	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi skala nyeri siswi setelah pemberian lilin aromaterapi lavender secara keseluruhan mengalami penurunan, yaitu tidak nyeri (4.2%), nyeri ringan (87.5%) dan nyeri sedang (8.3%).

Analisa Bivariat

Tabel 4 Pengaruh *Pre - Test* dan *Post - Test* Pemberian Lilin Aromaterapi Lavender di SMA Negeri 1 Kotamobagu Kelas XI IPA A dan XI IPA B

Skala Nyeri	n	Mean	Min	Max	<i>p value</i>
<i>Pre</i>	24	2.21	2	3	0.000
<i>Post</i>	24	1.04	0	2	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan pengaruh *pre - test* dan *post - test* pemberian lilin aromaterapi lavender, dengan hasil penelitian analisa statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai $p = 0.000$, dimana nilai p lebih kecil dari nilai $\alpha = 0.05$ maka H_a diterima. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian lilin aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenore primer.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah dilakukan dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh lilin aromaterapi terhadap terhadap tingkat dismenore primer.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 24 siswi, sebagian besar siswi mengalami nyeri dismenore pada skala 4 – 6 (nyeri sedang) dan sebagian kecil siswi mengalami nyeri dismenore pada skala 7 – 8 (nyeri berat terkontrol).

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan dismenore primer, yaitu faktor kejiwaan, faktor konstitusi seperti anemia; penyakit menahun dan sebagainya, faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor endokrin dan faktor alergi.¹² Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa secara keseluruhan siswi yang diteliti mengalami dismenore primer dari kategori nyeri sedang sampai nyeri berat terkontrol. Hal ini sesuai dengan penelitian Wahyuni & Oktaviani tahun 2018 yang menemukan bahwa dari 61 remaja putri di SMP PGRI Pekanbaru mayoritas mengalami dismenore sebanyak 53 orang (86.9%) dan 8 orang (13.1%) lainnya tidak mengalami dismenore.¹³ Dari penelitian Indahwati, Muftiana, & Purwaningroom tahun 2017 menunjukkan bahwa dari 63 responden sebagian besar siswi mengalami nyeri haid (dismenore), yaitu sebanyak 41 orang (65.1%) dan 22 orang (34.9%) lainnya tidak mengalami dismenore.¹⁴

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden didapatkan bahwa secara keseluruhan siswi berada pada usia masa remaja awal. Semua responden tidak pernah menggunakan obat untuk meredakan nyeri haid. Sebagian besar siswi yang memiliki usia menarche ≤ 13 tahun dan sebagian kecil >13 tahun. Sebagian besar siswi juga memiliki siklus menstruasi teratur dan sebagian kecil yang tidak teratur.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Suwarnisih, Agustin, & Cahyaningtyas tahun 2017 menyatakan bahwa usia menarche yang dikatakan ideal adalah menarche yang dialami siswi pada usia antara 13 – 15 tahun dan dikategorikan cepat apabila menarche yang dialami siswi pada usia <13 tahun.¹⁵ Dari hasil penelitian Fitriiningtyas, Redjeki, & Kurniawan tahun 2017 menyatakan bahwa siklus menstruasi yang teratur adalah siklus menstruasi yang berada dalam interval 23 – 35 hari dengan perbedaan maksimum 7 hari antara siklus menstruasi yang terpendek dan yang terpanjang.¹⁶

Berdasarkan dari hasil penelitian yang di dapat, peneliti menemukan bahwa tingginya skala nyeri dismenore tidak dipengaruhi oleh usia menarche siswi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suwarnisih, Agustin, & Cahyaningtyas tahun 2017 yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMP N 17 Surakarta dengan jumlah responden sebanyak 94 orang.¹⁵

Pada dasarnya nyeri haid atau dismenore merupakan suatu hal yang paling sering menyebabkan perempuan pergi ke dokter untuk melakukan konsultasi dan pengobatan, karena gangguan ini sifatnya subyektif, berat atau intensitasnya sukar dinilai. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Keadaan nyeri yang hebat itu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi; pada beberapa wanita, hal itu muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman ringan dan letih, dimana beberapa yang lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktivitas sehari-hari. Dismenore dikelompokkan sebagai dismenore primer saat tidak ada kelainan yang dapat menvertai dan dismenore sekunder saat ada kelainan yang menvehabkannva.¹²

mempengaruhi tingkat nyeri dismenore yang dirasakan oleh siswi, akan tetapi siswi yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur rata – rata mengalami intensitas nyeri dismenore yang tinggi. Nyeri haid (dismenore) yang sering dirasakan oleh siswi biasanya seperti kram terbatas pada perut bawah, nyeri yang menyebar ke daerah pinggang dan paha serta lutut. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat juga disertai dengan rasa mual, muntah, sakit kepala, dan sebagainya. Namun, banyak remaja putri (siswi) yang masih sulit menemukan alternatif yang dapat menangani hal tersebut, seperti teknik relaksasi contohnya penggunaan lilin aromaterapi lavender.

Tingkat Nyeri Dismenore Primer Setelah (*Post - Test*) Diberikan Lilin Aromaterapi Lavender

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3, didapatkan bahwa setelah diberikan lilin aromaterapi lavender secara keseluruhan siswi mengalami penurunan tingkat nyeri dismenore primer, yaitu mulai dari tidak nyeri, nyeri ringan dan nyeri sedang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pustikawaty, Hafizah, & Wulandari tahun 2015, yang menyatakan bahwa setelah diberikan aromaterapi lavender dari 16 responden yang secara keseluruhan memiliki nyeri dismenore skala nyeri ringan; nyeri sedang dan nyeri berat terkontrol, mengalami penurunan nyeri dismenore, yaitu tidak nyeri sebanyak 3 orang (18.8%); nyeri ringan sebanyak 12 orang (75%) dan nyeri sedang sebanyak 1 orang (6.3%).⁹

Saat akan dilakukan pemberian lilin aromaterapi lavender, mayoritas dari siswi mengatakan bahwa mereka mengalami rasa cemas dan stres saat akan melakukan terapi relaksasi dengan menggunakan lilin aromaterapi lavender dikarenakan banyaknya tugas dari sekolah. Status emosi yang sangat memengaruhi persepsi rasa nyeri pada individu antara lain : kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran serta stres. Status emosional sangat memegang peranan penting dalam persepsi rasa nyeri karena akan meningkatkan persepsi dan membuat impuls rasa nyeri lebih cepat disampaikan.¹⁰ Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Rusli, Angelina, & Hadiyanto tahun 2019 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan intensitas dismenore pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.¹⁷ Dari hasil penelitian Sukmiati & Khairunnisa tahun 2017, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan remaja dengan kejadian dismenorea pada siswi.¹⁸

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa setelah diberikan lilin aromaterapi lavender intensitas nyeri yang dirasakan siswi mengalami penurunan dan dapat beraktivitas kembali seperti biasanya. Terapi dengan menggunakan lilin aromaterapi lavender sangat mudah dilakukan dan efektif untuk mengurangi nyeri dismenore karena dapat memberikan efek rileks pada otot - otot yang tegang serta memiliki kontra indikasi yang sangat minim. Peneliti juga berasumsi bahwa terapi relaksasi menggunakan lilin aromaterapi lavender sangat baik digunakan untuk menurunkan tingkat nyeri dismenore pada siswi dibandingkan dengan penggunaan obat farmakologis karena lilin aromaterapi lavender hampir tidak memiliki efek samping yang berbahaya bagi penggunaannya.

Bisa juga dengan modulasi sensorik nyeri seperti, message, terapi musik, modifikasi lingkungan dan lainnya.¹⁰

Pengaruh pemberian Lilin Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Dismenore Primer

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4, menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan lilin aromaterapi lavender. Hasil dari uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0.000$ ($p < \alpha$), yang bermakna ada pengaruh lilin aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenore primer.

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Susanti tahun 2015 menunjukkan bahwa setelah menghirup aromaterapi lavender hampir seluruh remaja di Desa Cengklok mengalami penurunan nyeri dismenore, dengan jumlah keseluruhan 30 responden dimana sebelum diberikan aromaterapi lavender tingkat nyeri ringan sebanyak 2 orang (6.7%), tingkat nyeri sedang sebanyak 26 orang (86.7%) dan nyeri berat sebanyak 2 orang (6.7%). Setelah diberikan aromaterapi lavender tidak nyeri sebanyak 2 orang (6.7%), nyeri ringan sebanyak 25 orang (83.3%), nyeri sedang sebanyak 2 orang (6.7%) dan nyeri berat sebanyak 1 orang (3.3%).⁶ Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Ariningtyas, Uluwiyatun & Adhity tahun 2017 yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada siswa SMK Negeri 2 Sewon Bantul.¹¹

Aromaterapi merupakan suatu metode dalam relaksasi yang menggunakan minyak esensial dalam pelaksanaannya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spirit seseorang. Pada lilin aromaterapi terdapat kandungan minyak esensial atau minyak astiri yang bersifat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, antara lain nankincense, cengkih, wintergreen, lavender, dan eucalyptus. Bau yang dihasilkan dari aromaterapi berkaitan dengan gugus steroid di dalam kelenjar keringat yang disebut osmon yang mempunyai potensi sebagai penenang kimia alami yang akan merangsang neurokimia otak. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin. Enkefalin memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit alami. Enkefalin juga memiliki fungsi dalam menghasilkan perasaan yang sejahtera. Enkefalin seperti halnya endorfin merupakan zat kimiawi endogen (zat yang diproduksi oleh tubuh) yang berstruktur serupa dengan opioid.¹⁰

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, peneliti berasumsi bahwa nyeri dismenore dapat ditangani dengan cara nonfarmakologi seperti terapi relaksasi contohnya pemberian lilin aromaterapi lavender tanpa harus melakukan penanganan secara farmakologi atau mengonsumsi obat pereda nyeri. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dimana sebelum diberikan lilin aromaterapi lavender tingkat nyeri siswi telah diukur kemudian didapatkan semua siswi memiliki tingkat nyeri sedang dan nyeri berat terkontrol, selanjutnya setelah siswi diberikan lilin aromaterapi lavender tingkat nyeri siswi mengalami penurunan menjadi tidak nyeri, nyeri ringan dan nyeri sedang. Hal ini dikarenakan, di dalam bunga lavender terdapat kandungan linalyl asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan linalool berperan sebagai relaksasi dan sedatif

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Kotamobagu, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh lilin aromaterapi lavender dengan tingkat dismenore primer pada siswi kelas XI IPA A dan XI IPA B di SMA Negeri 1 Kotamobagu. Diharapkan penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan terutama mengenai pengaruh lilin aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenore dan dapat digunakan sebagai sumber informasi khususnya terkait ilmu keperawatan maternitas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sinaga E, Saribanon N, Suprihatin, Sa'adah N, Murti YA, Trisnamiati A, et al. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional; 2017.
2. Suarnianti. Anatomi dan Fisiologi pada Tubuh Manusia. Yogyakarta: Indomedia Pustaka; 2016.
3. ER HS. Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Magelang: UNIMMA PRESS; 2018.
4. Lesmana R, Goenawan H, Rizky Abdulah. Fisiologi Dasar untuk Mahasiswa Farmasi, Keperawatan dan Kebidanan. Yogyakarta: Deepublish; 2017.
5. Siagian JLS. Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAK Fides Quaerens Intellectum Kefamenanu Tahun 2017. J Inov Kesehat. 2019;1(1):11–15.
6. Ari Susanti Y. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Di Desa Cengklok Kabupaten Kediri Tahun 2015. Kesehat Ibu dan Anak. 2016;2(1):10–7.
7. Setiawan SA, Lestari L. Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung. J Delima Harapan. 2018;5(1):24–31.
8. Hasnah, Harmina. Efektifitas Terapi Abdominal Stretching Exercise Dengan Semangka Terhadap Dismenorrhoe. J Islam Nurs. 2018;2(1):1–7.
9. Pustikawaty R, Hafizah R, Wulandari D. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya. J Proners. 2016;3(1):1–15.
10. Solehati T, Kosasih CE. Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Bandung: Refika Aditama; 2015.
11. Ariningtyas N, Uluwiyatun, Adhistry Y. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dysmenorrea Pada Siswi SMK Negeri 2 Sewon Bantul Tahun 2017. Kesehat "Samodra Ilmu." 2019;10(2):204–215.
12. Aspiani RY. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas Aplikasi NANDA, NIC dan NOC. Jakarta: Trans Info Media; 2017.
13. Wahyuni RS, Oktaviani W. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Dismenore pada Remaja Putri SMP PGRI Pekanbaru. J Endur. 2018;3(3):618–623.
14. Indahwati AN, Muftiana E, Purwaningroom DL. Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. Indones J Heal Sci. 2017;1(2):7.

16. Fitriningtyas E, Redjeki ES, Kurniawan A. Usia Menarche, Status Gizi, Dan Siklus Menstruasi Santri Putri. *Prev Indones J Public Heal.* 2017;2(2):58.
17. Rusli Y, Angelina Y, Hadiyanto H. Hubungan Tingkat Stres dan Intensitas Dismenore pada Mahasiswi di Sebuah Fakultas Kedokteran di Jakarta. *eJournal Kedokt Indones.* 2019;7(2):122–6.
18. Sukmiati, Eti; K. Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri Kelas VII SMPN 1 Ciwidey Kabupaten Bandung. *J Med Cendikia.* 2017;4(1):20–7.



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
dr. SOEBANDI**

Program Studi : 1. Ners 2. Ilmu Keperawatan 3. Farmasi 4. DIII
Kebidanan

Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,

**LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL DAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES dr. SOEBANDI**

Judul Skripsi : Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri (*Literatur Review*)

Pembimbing I : Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen., M.Pd

Pembimbing II : Yunita Wahyu Wulansari, S.Kep,Ns,M.Kep

Pembimbing I				Pembimbing II			
No.	Tanggal	Materi yang dikonsulkan dan masukan pembimbing	TTD DPU	No.	Tanggal	Materi yang dikonsulkan dan masukan pembimbing	TTD DPA
01	22-03-2021	ACC Perubahan Judul atau Topik Lanjut ke bab 1		01	24-03-2021	- ACC Perubahan judul - Lanjut BAB 1	
02	23-03-2021	Bab 1 - Rumus masalah dibetulkan redaksinya - Lanjut ke bab 2 dan 3 - Setiap konsul lbuat Daftar Pustaka		02	25-03-2021	BAB 1 - Revisi bab 1 - Lanjut bab 2 dan 3	
03	29-03-2021	Bab 1Prinsip Acc Bab 2 Perhatikan Penulisan dan Kutipan Lengkapi dengan Daftar ISI		03	1-04-2021	BAB 2 BAB 3 Revisi Bab 1, 2 dan 3	



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
dr. SOEBANDI**

Program Studi : 1. Ners 2. Ilmu Keperawatan 3. Farmasi 4. DIII
Kebidanan

Jl. DrSoebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,

04	08-04-2021	Bab 2 Prinsip ACC Bab 3: - Waktu pencarian artikel buat tahun 2021 - Kata Kunci selain or gunakan and kesamping		04	11-04-2021	Revisi bab 2 dan 3 Acc bab 1	
05	19-04-2021	Bab 3 - Pada Kreteria Inklusi PICOS di jelaskan dulu - Eksklusi untuk Desain.....dibetulkan - Jelaskan artikel dari sinta berapa, Google Scholar berapa ? - Tabahkan bagaimana langkah langkah analisa data		05	16-4-2021	Revisi bab 2 dan 3 Tabel telusur jurnal diperbaiki	
06	27-04-2021	1. Prinsip ACC untuk maju Seminar Proposal 2. Perbaiki beberapa masukan 3. Siapkan dan lengkapi dengan lembar persetujuan pembimbing dll, sesuai buku panduan 4. Daftarkan untuk Sempro		06	19-04-2021	Acc bab 1,2,3	
07	20-05-20	ACC Revisi hasil Seminar Proposal Silahkan lanjut ketahap selanjutnya		07	20-04-2021	ACC SEMPRO	
08	02-06-2021	Bab 4 Susunan penulisan hasil di perbaiki 4.1.1 Karakteristik Responden 4.1.2 Hasil Dtdi		08	01-06-2021	BAB 4 - Revisi BAB 4 - Lanjut BAB 5	



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
dr. SOEBANDI**

Program Studi : 1. Ners 2. Ilmu Keperawatan 3. Farmasi 4. DIII
Kebidanan

Jl. DrSoebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,

09	07-06-2021	Bab 5 Prinsip ACC Lanjutkan ke bab 6 Digabung mauali bab 1-6 Lengkapi dengan lembar lainnya sesuai buku pedoman		09-06-2021	ACC BAB 4 BAB 5 Perbaiki Lanjut Bab 6	
10	06-07-2021	Bab 6 Prinsip ACC Edit Pengetikan		12-17-2021	Revisi Bab 5, 6 Susun Bab 1-6	
11	26-07-2021	Bab 1 s.d. 6 Lampirkan Jurnal yang direview Buat Abstrak		30-07-2021	BAB 6 ACC Buat Abstrak	
12	30-07-2021	ACC Seminar hasil Segera siapkan		30-07-2021	ACC semhas	

CURRICULUM VITAE



A. Biodata Peneliti

Nama : Chofifah Fidiyatul Mukaromah
NIM : 17010047
Tempat, Tanggal Lahir : Jember, 21 Januari 2000
Alamat : Dusun Krajan A, RT/RW 001/021, Kecamatan
Bangsalsari, Kabupaten Jember
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
No Telepon : 081233797193
Email : chofifahfidya@gmail.com
Status : Mahasiswa

B. Riwayat Pendidikan

1. SDN Bangsalsari 03
2. SMPN 01 Bangsalsari
3. SMA Rambipuji
4. Universitas dr Soebandi Jember