

**PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER DAN
RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP TINGKAT
NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
PONDOK PESANTREN RAUDATUL ULUM**

SKRIPSI



Oleh:

Leona Tara Aisyah Lutfi

NIM 22102199

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Raudatul Ulum* telah diuji dan di sahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Leona Tara Aisyah Lutfi

NIM : 22102199

Hari, Tanggal : 22 Juni 2026

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan, Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji

Ketua Penguji,



Ns.,Roby Aji Permana S.Kep.,M.Kep

NIDN. 07140619205

Penguji II,



Ns.,Ulfia Fitriani Nafista S.Kep.,M.Kep

NIDN. 0724039301

Penguji III,



Ns.,Emi Eliya Astutik S.Kep.,M.Kep

NIDN. 0720028703

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi



At Nur Zannah, S.ST., M.Keb

NIDN. 0719128902

**PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER DAN
RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP TINGKAT
NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
PONDOK PESANTREN RAUDATUL ULUM**

*THE EFFECT OF THE COMBINATION OF LAVENDER AROMATHERAPY
AND DEEP BREATHING RELAXATION ON MENSTRUAL PAIN LEVELS
AMONG ADOLESCENT GIRLS AT RAUDATUL ULUM ISLAMIC BOARDING
SCHOOL*

Leona Tara Aisyah Lutfi ¹, Emi Eliya Astutik ²

¹Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

²Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

Email: leonataraaisyahlutfi@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Nyeri menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri. Penanganan nyeri menstruasi dapat dilakukan secara nonfarmakologis, salah satunya melalui kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam yang memiliki efek relaksasi dan analgesik. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Raudatul Ulum. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimental* dengan pendekatan *pre-test post-test with control group design*. Jumlah sampel sebanyak 70 responden yang dibagi menjadi 35 kelompok intervensi dan 35 kelompok kontrol dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Numerical Rating Scale* (NRS). Analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney U Test* dengan program SPSS versi 26. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden pada kelompok kontrol mengalami nyeri sedang yaitu 21 (60%) responden dan pada kelompok intervensi sebanyak 17 (48,6%) responden. Setelah intervensi, pada kelompok kontrol sebagian besar tetap mengalami nyeri sedang yaitu 19 (54,3%) responden, sedangkan pada kelompok intervensi terjadi penurunan menjadi nyeri ringan sebanyak 20 (57,1%). Hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok kontrol menunjukkan tidak terdapat pengaruh signifikan, sedangkan pada kelompok intervensi menunjukkan terdapat pengaruh signifikan. Hasil uji *Mann-Whitney U* menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi. **Kesimpulan:** Pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam merupakan salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan oleh remaja putri sebagai tindakan promotif dan preventif untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Nyeri Menstruasi, Relaksasi Napas Dalam