



**PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP
NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI SMPN 2
PANGKALAN LESUNG KABUPATEN PELALAWAN
TAHUN 2024**

SKRIPSI

DESI FITRI HANDAYANI
23611007

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN INFORMATIKA
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI
PEKANBARU
2024**



**PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP
NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI SMPN 2
PANGKALAN LESUNG KABUPATEN PELALAWAN
TAHUN 2024**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan*

DESI FITRI HANDAYANI
23611007

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN INFORMATIKA
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI
PEKANBARU
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI SMPN 2 PANGKALAN
LESUNG KABUPATEN PELALAWAN TAHUN 2024**

SKRIPSI

DESI FITRI HANDAYANI

23611007

Tugas Akhir ini telah disetujui

Tanggal, Agustus 2024

Pembimbing

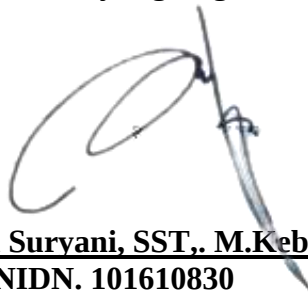


Susani Hayati, SSiT, M.Kes

NIDN.1016098204

Mengetahui

**Ketua Program Studi S1 Kebidanan
Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru**



Linda Suryani, SST., M.Keb

NIDN. 101610830

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI SMPN 2 PANGKALAN
LESUNG KABUPATEN PELALAWAN TAHUN 2024**

**Tugas Akhir ini telah disetujui, diperiksa dan dipertahankan di hadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Kebidanan
Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru**

DESI FITRI HANDAYANI

23611007

Pekanbaru, Agustus 2024

Pembimbing

Ketua Penguji

Penguji

Susani Hayati, SSiT, M.Kes
NIDN. 1016098204

Bdn. Siska Mulyani, S.ST., M Biomed
NIDN. 1006107701

Dr. Suryani, S.KM., M.KL
NIDN. 1006098702

**Mengesahkan,
Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
Dekan,**

Dr. Dwi Sapta Aryantiningsih, M.Kes
NIDN. 1016098201

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Desi Fitri Handayani
NIM : 23611007
Program Studi : S1 Kebidanan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
Judul Tugas Akhir : “Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan Tahun 2024”

1. Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana, baik di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru maupun Perguruan Tinggi Lainnya.
2. Tugas Akhir ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari Pembimbing dan masukan dari Penguji.
3. Dalam Tugas Akhir ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam tulisan saya dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Peryataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik serta sanksi lainnya dengan norma yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 3 April 2024
Pembuat Peryataan

Desi Fitri Handayani
23611007

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Saya mahasiswa Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Desi Fitri Handayani
NIM : 23611007
Program Studi : S1 Kebidanan Institut Kesehatan Payung Negeri
Pekanbaru
Jenis Tugas Akhir : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada IKes Payung Negeri Pekanbaru hak atas publikasi *online* Tugas Akhir saya yang berjudul :

**Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri
Dismenore Pada Remaja Putri SMPN 2 Pangkalan Lesung
Kabupaten Pelalawan Tahun 2024**

Beserta perangkat yang ada jika diperlukan. Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru juga berhak untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola, merawat, dan mempublikasikan karya saya tersebut diatas selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat sebenarnya.

Pekanbaru, 3 April 2024
Pembuat Pernyataan

Desi Fitri Handayani

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Desi Fitri Handayani
Tempat Tanggal Lahir : Payo Atap, 12 Desember 1990
Alamat : Payo Atap RT002/RW004, Kel. Dusun Tua, Kec.
Pangkalan Lesung, Kabupaten Pelalawan
No. Telp/Hp : 082288712509
Email : desifitrii211@gmail.com
Nama Ayah : Karanai
Nama Ibu : Aini

Riwayat pendidikan	Tahun Lulus
1. SDN 001 Payo Atap	2003
2. SMPN 2 Pangkalan Lesung	2007
3. SMAN 1 Pangkalan Kuras	2010
4. D-III Kebidanan STIKES Payung Negeri Pekanbaru	2013
5. S1 Kebidanan STIKES Payung Negeri Pekanbaru	2024

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan Tahun 2024" sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Pendidikan Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Peneliti juga menyadari bahwa penelitian ini dapat terselesaikan berkat bimbingan, bantuan, saran-saran dari pihak yang telah membantu dan penulis secara khusus menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Dr. Deswinda, S.Kep, Ns, M.Kes selaku rektor Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
2. Dwi Sapta Aryantiningsih, M.Kes selaku Dekan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
3. Linda Suryani, SST, M.Keb selaku Ketua Program Studi Ilmu Kebidanan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
4. Susani Hayati, SSiT, M.Kes selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Bdn. Siska Mulyani, S.ST., M Biomed selaku Ketua Penguji yang telah memberikan masukan dan kritik yang membangun selama sidang.
6. Dr. Suryani, S.KM., M.KL selaku Penguji yang telah memberikan ilmu, koreksi, dan arahan yang diberikan.
7. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi S1 Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru yang banyak memberikan bantuan baik moril maupun materil.
8. Suami dan anak-anak tercinta, terimakasih atas waktu dan perhatian nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Keluarga terutama kedua orangtua, saudara-saudara yang telah sangat membantu dalam mendorong, menyarankan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman Puskesmas Pangkalan Lesung yang telah memberikan dukungan dan pasrtisipasi dalam skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna dan tidak jauh dari kekurangan, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan agar skripsi ini lebih bermanfaat bagi penulis maupun pembaca

Pekanbaru, Agustus 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Peneliti	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Remaja	6
2. Menstruasi	13
3. <i>Dismenore</i>	16
4. Aromaterapi Lavender	19
B. Penelitian Terkait.....	27
C. Kerangka Teori	29
D. Kerangka Konsep.....	29
E. Hipotesis	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Jenis dan Desain Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
1. Tempat Penelitian	31
2. Waktu Penelitian.....	31
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling Penelitian	32

1. Populasi	32
2. Sampel	32
3. Teknik Sampling	33
D. Instrumen Penelitian.....	34
1. Alat Penelitian	34
2. Bahan Penelitian	34
E. Definisi Operasional Variabel	36
F. Etika Penelitian	37
G. Prosedur Pengumpulan Data	39
H. Teknik Pengolahan Data	40
I. Analisa Data.....	41
1. Analisis Univariat.....	41
2. Analisis Bivariat	41
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	42
A. Analisis Univariat.....	42
1. Data Umum.....	42
2. Data Khusus.....	45
B. Analisis Bivariat	47
BAB V PEMBAHASAN	49
A. Gambaran Lokasi Penelitian	49
B. Gambaran Rata-Rata Nyeri Responden Sebelum diberikan Aroma Terapi Lavender.....	49
C. Gambaran Rata-Rata Nyeri Responden Setelah diberikan Aroma Terapi Lavender.....	51
D. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri Dismenore	52
BAB VI PENUTUP	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
DAFTAR LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	31
Tabel 3. 2 Kegiatan Penelitian	32
Tabel 3. 3 Definisi Operasional Variabel.....	36
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden.....	42
Tabel 4. 2 Distribusi Kejadian Dismenore pada Responden.....	43
Tabel 4. 3 Sebelum Diberikan Aroma Terapi Lavender.....	46
Tabel 4. 4 Sesudah Diberikan Aroma Terapi Lavender.....	46
Tabel 4. 5 Uji Normalitas.....	47
Tabel 4. 6 Uji Paired Sample T-Test.....	48

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
Gambar 2. 1 Anatomi Wanita	8
Gambar 2. 2 Saluran Reproduksi Wanita.....	10
Gambar 2. 3 Lavender.....	20
Gambar 2. 4 Minyak Essensial Aromaterapi	22
Gambar 2. 7 Kerangka Teori.....	29
Gambar 2. 8 Kerangka Konsep	29
Gambar 4. 1 Numeric Rating Scale (NRS)	34

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
Lampiran 1 Surat Permohonan Responden.....	68
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden	69
Lampiran 3 Lembar Kuisioner Penelitian	70
Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur Pemberian Aroma Terapi Lavender.	77
Lampiran 5 Lembar Kepatuhan Penggunaan Aroma Terapi Lavender	78
Lampiran 6 Surat Izin Pra Riset	79
Lampiran 7 Surat Izin Etik.....	80
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan	81
Lampiran 9 Lembar Konsultasi Tugas Akhir.....	82
Lampiran 10 Surat Kelayakan Etik	84
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	85
Lampiran 12 Master Tabel	86

DAFTAR SINGKATAN

Singkatan	Nama
AKDR	Alat Kontrasepsi Dalam Rahim
KTD	Kehamilan Tidak Diinginkan
IMS	Infeksi Menular Seksual
IUD	Intra Uterine Device
MTsN	Madrasah Tsanawiyah Negeri
NSAID	Non Steroidal Anti-Inflammatory Drugs
NRS	Numeric Rating Scale
PKPR	Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja
RT	Rukung Tetangga
RW	Rukun Warga
SMA	Sekolah Menengah Atas
SMK	Sekolah Menengah Kejuruan
SMP	Sekolah Menengah Pertama
SOP	Standar Operasional Prosedur
UKS	Unit Kesehatan Sekolah
UU	Undang-Undang
WHO	<i>World Health Organization</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi yang di dalamnya terjadi penyesuaian fisik, emosional, dan mental. Pubertas merupakan derajat pematangan organ reproduksi manusia antara usia 10 sampai 19 tahun yang sering disebut dengan masa pubertas. Pada masa remaja, remaja sering mengalami masalah pada saat menstruasi (Puspita, 2019). Lamanya siklus menstruasi terkadang berbeda-beda setiap bulannya sehingga menyebabkan terjadinya menstruasi. Masalah yang ditimbulkannya pun beragam, antara lain sindrom pramenstruasi, dismenore, perdarahan menstruasi, hipermenore, dan lain sebagainya. Hal tersebut dapat muncul pada saat menstruasi (Mamun et al., 2020). Masalah kesehatan umum yang dialami sebagian besar remaja putri saat menstruasi antara lain dismenore atau dismenore akibat perilaku makan, kurang olahraga, perdarahan menstruasi yang banyak, infertilitas, riwayat keluarga, dan faktor psikologis. Remaja putri usia kuliah yang mengalami dismenore atau dismenore dapat mengalami kesulitan dalam mengikuti pelajaran dan belajar serta berisiko tinggi membolos (Taqiyah et al., 2022). Gangguan menstruasi ini sering kali menyebabkan nyeri fisik pada wanita, yang dapat memengaruhi aktivitasnya. Salah satu gangguan menstruasi yang menimbulkan nyeri fisik adalah dismenore (Irianti, 2018). Dismenore merupakan nyeri pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum, selama, atau setelah menstruasi. (Hikmah, 2018). Dismenore terbagi menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer meliputi kram menstruasi tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi. Dismenore sekunder merupakan nyeri menstruasi yang disebabkan oleh masalah ginekologis (endometriosis, fibroid, dan adenoma) (Nurdahlina dan Fitriani, 2021).

Perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi lebih dari 50%. Prevalensi nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif (Prihatin, 2019). Menurut data *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *Dismenore* dengan (10- 15 %) mengalami *dismenore* berat (Zuraida, 2020). Diseluruh Dunia

dismenore telah dilaporkan sebesar 25% hingga 97% rata-rata 50% dan hampir 20% kasus terjadi rasa sakit yang sangat mengganggu (Rusyanti, 2019). Di Indonesia angka kejadian *dismenore* yaitu 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59,671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenore* primer dan 9,496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenore* sekunder (Ningtias, 2019). Wanita yang mengalami *dismenore* tidak dapat melakukan kegiatan olah raga atau berkonsentrasi dalam belajar karena rasa nyeri yang mereka rasakan begitu hebat, penurunan kualitas hidup ini juga dapat dirasakan oleh wanita yang sudah bekerja karena nyeri haid yang hebat, aktifitas kerja jadi terganggu sehingga tidak dapat melakukan tugas dengan maksimal (Febriani, 2018).

Upaya yang diberikan pemerintah untuk penanganan menghadapi kesehatan remaja termasuk *dismenore* berada dalam UU nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, pada pasal 77 ayat 3 menyatakan bahwa penanganan masalah kesehatan reproduksi dilakukan dengan berbagai kegiatan seperti promosi kesehatan (*Promotif*), pencegahan (*Preventif*), pengobatan atau penyembuhan (*Keratif*) serta pemulihan (*Rehabilitatif*). Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang berkembang sejak 2003 merupakan salah satu bentuk upaya yang dilakukan pemerintah untuk pelajar dalam mewujudkan kesehatan dengan program Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Upaya penanganan *dismenore* juga dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non farmakologi. Penanganan farmakologi dapat menggunakan obat-obatan seperti *prostaglandin inhibitor*, *analgesik nonsteroid anti-inflamantori* (NSAIDS). Terapi non farmakologi salah satunya ialah memberikan aromaterapi menggunakan minyak *essensial*. Aromaterapi yang banyak digemari salah satunya ialah lavender, karena mengandung antibiotika (*linalool* 26,12%) dan antidepresan (*linalyl acetate* 26,32). Lavender merupakan salah satu tumbuhan yang seringkali digunakan bunganya untuk pembuatan aromaterapi. Kandungan utama yang dimiliki oleh lavender adalah *linalylasetat* dan *linalool* yang dapat membuat efek relaksasi. Saat ini di Indonesia, aroma lavender banyak digunakan sebagai campuran teh herbal, sabun mandi, produk kecantikan hingga minyak aromaterapi (Salsabila et al., 2022).

Aromaterapi adalah salah satu cara penyembuhan penyakit, salah satu fungsi aromaterapi sebagai relaksasi untuk meningkatkan kualitas tidur dengan menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan serta berbau harum, gurih dan enak yang disebut minyak atsiri. Beberapa minyak atsiri yang umum digunakan dalam aroma terapi karena sifatnya yang serbaguna diantaranya adalah langon kleri (*Salvia scarea*), eukalipus (*Eucalyptus globulus*), geranium (*Pelargonium graveolens*), lavender (*Lavendula vera officinals*), lemon (*Citrus linonem*), peppermint (*Mentha piperita*). Dari minyak-minyak tersebut, minyak lavender merupakan minyak essensial yang paling populer (Sari, 2019). Pemberian aromaterapi lavender di yakini dapat merangsang sel-sel otak diamigdala yang cara kerjanya menyerupai obat penenang . pemberian aromaterapi lavender merupakan tindakan terapeutik yang bermanfaat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis (Ariningtyas et al., 2019).

Sebelumnya telah dilakukan beberapa penelitian menggunakan bahan alami bagi pengobatan nyeri *dismenore*. Pada penelitian yang pernah dilakukan (Purwati, 2018) terdapat pengaruh antara penggunaan *effleurage massage* aroma terapi lavender pada tingkat nyeri *dismenore*. Ditemukan pula pada penelitian (Savitri & Hardyanti, 2019) terdapat pengaruh yang signifikan antara skala nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan sesudah pemberian lavender pada siswi kelas X dan XI. Pada penelitian lain juga menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri SMA Negeri 1 Godean. Peneliti memberikan aromaterapi lavender menggunakan tissu diberi aromaterapi lavender sebanyak 3 tetes kemudian di hirup selama 10 menit, sehingga terjadi penurunan nyeri *dismenore* pada remaja (Fransiska, 2023). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan (Maulidiyah et al., 2023) terdapat penurunan nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi lavender pada remaja putri. Disarankan remaja putri dapat menerapkan metode terapi aroma terapi lavender di rumah saat *dismenore* terjadi untuk mengurangi gejala nyeri sehingga menjadi lebih relax.

Selain itu berdasarkan data jumlah kunjungan siswi *dismenore* pada buku registrasi poli remaja Puskesmas Pangkalan Lesung pada Tahun 2023, remaja putri

SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan berkunjung sebanyak 10 orang, remaja putri SMK Negeri 1 Pelawawan berkunjung sebanyak 7 orang, sedangkan remaja putri MTsN Pelalawan berkunjung sebanyak 5 orang. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan, dari wawancara pada 6 siswa terdapat 4 siswa yang mengalami *dismenore*, dalam penanganannya 3 siswa mengatasinya dengan istirahat dan 1 siswa mengkonsumsi obat anti nyeri.. Dari 6 siswa tersebut ada 2 siswa yang mengaku sampai tidak hadir di sekolah karena nyeri haid yang dirasakan. Pemberian aroma terapi lavender dalam mengatasi nyeri *dismenore* belum pernah dilakukan di SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan, sehingga peneliti tertarik untuk menganalisis pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut, “Apakah ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan Tahun 2024”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap nyeri *Dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Untuk mengetahui gambaran nyeri menstruasi (*dismenore*) sebelum pemberian aroma terapi lavender pada remaja putri SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan.

- b. Untuk mengetahui gambaran nyeri menstruasi (*dismenore*) sesudah pemberian aroma terapi lavender pada remaja putri di SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan.
- c. Untuk mengetahui pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan

D. Manfaat Peneliti

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut mengenai penggunaan aroma terapi lavender terhadap nyeri (*dismenore*) pada remaja putri.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pengetahuan bagi tenaga kesehatan agar lebih meningkatkan perhatian terhadap program kesehatan remaja khususnya tentang *dismenore* dan cara mengatasinya.

3. Bagi Remaja Putri

Diharapkan dapat memberikan manfaat bagi remaja putri untuk memperoleh pengetahuan baru dalam pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja putri dapat mempunyai sikap yang positif dalam mengatasi nyeri menstruasi (*dismenore*).

4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi tenaga pendidik dalam memberikan pendidikan kesehatan remaja khususnya tentang *dismenore* dan cara mengatasinya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Remaja

a. Pengertian

Remaja atau *adolescent* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya tumbuh untuk mencapai kematangan (Rahayu, 2019). Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini memiliki tantangan tersendiri, dimana remaja dianggap sudah lebih mapan dibandingkan masa sebelumnya yakni saat menjadi masa kanak-kanak, namun disatu sisi remaja juga dianggap belum sepenuhnya dapat bertanggungjawab. Masa ini juga disebut sebagai masa mencari identitas diri (S. Handayani et al., 2020).

Puncak pertumbuhan remaja putri terjadi pada usia 12 tahun (Soleman, 2018). Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan ditandai dengan terjadinya perubahan yang sangat cepat secara fisik, psikis, dan kognitif. Pada aspek fisik terjadi proses pematangan seksual dan terjadi pertumbuhan postur tubuh yang membuat seorang remaja mulai memperhatikan fisik. Perubahan pada aspek psikis pada remaja menimbulkan keinginan untuk diakui dan menjadi yang terbaik di antara teman-temannya. Perubahan aspek kognitif remaja ditandai dengan dimulainya dominasi untuk berpikir secara konkret, *egocentrisme* dan berperilaku impulsif. Akan tetapi remaja sering kurang mendapatkan perhatian dalam program pelayanan kesehatan. Padahal kenyataannya, banyak kasus kesehatan saat dewasa ditentukan oleh kebiasaan hidup sehat sejak usia remaja (Chayu, 2019).

b. Tahap Perkembangan Remaja

Masa remaja adalah fase yang mengumpulkan banyak minat karena karakteristik spesifik dan peranannya penting dalam kehidupan orang-orang dalam masyarakat dewasa. Tahapan perkembangan remaja dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu sebagai berikut (Asyia et al., 2022;Suryana et al., 2022):

1) Masa remaja awal atau *early adolescence* (10-13 tahun).

Pada titik ini, individu mulai meninggalkan peran seorang anak dan berusaha untuk berkembang sebagai individu yang berbeda yang independen dari orangtuanya. Penerimaan bentuk dan kondisi fisik, serta adanya kesesuaian yang signifikan dengan teman sebaya adalah titik focus dari tahap ini.

2) Masa remaja tengah atau *middle adolescence* (14-17 tahun).

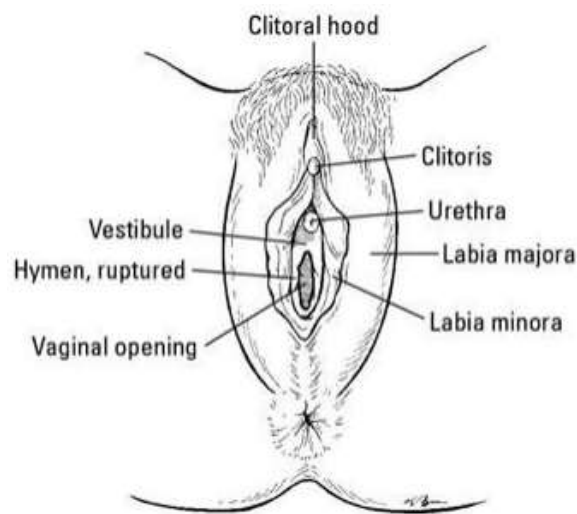
Tahap ini dibedakan oleh munculnya kapasitas kognitif baru. Remaja pada usia ini sangat membutuhkan teman. Teman sebaya terus memainkan peran penting, tetapi telah mampu menjadi lebih mandiri. Remaja mulai mendapatkan kematangan perilaku, belajar mengatur impulsivitas, dan membuat penilaian awal tentang tujuan karir yang akan dicapai selama periode ini. Selain itu penerimaan dari lawan jenis menjadi sangat penting bagi individu

3) Masa remaja akhir atau *late adolescence* (18-21 tahun).

Pada tahap ini sudah mencapai batas maksimal, emosional lebih terkendali, mulai memikirkan hukum sebab akibat dari sikap yang diambilnya, anak cenderung lebih bijak dalam mengambil keputusan, lebih fokus terhadap cita-cita atau apa yang ingin dilakukannya kelak, cenderung meminta pendapat orangtua/yang lain tentang langkah yang akan diambilnya terutama yang berkaitan dengan cita-citanya.

c. Sistem Reproduksi Remaja Putri

Sistem reproduksi merupakan sistem yang berfungsi untuk berkembang biak. Beberapa organ yang berkaitan dengan sistem reproduksi adalah organ reproduksi baik pada wanita maupun pada laki-laki, dan hormon yang menunjang aktivitas organ reproduksi. Secara fisiologi sistem reproduksi dapat inefektif tanpa mempengaruhi sistem tubuh yang lain. Organ reproduksi wanita terdiri dari organ reproduksi dalam dan organ reproduksi luar (Wahyuni, 2019).



Gambar 2. 1 Anatomi Wanita (Rani, 2019)

Sistem reproduksi wanita terdiri dari internal dan eksternal alat kelamin, diantaranya sebagai berikut :

1) Genetalia eksterna wanita

Genetalia eksterna wanita merupakan organ atau alat kelamin yang tampak dari luar, sehingga dapat dilihat bila wanita dalam posisi litotomi. Berikut merupakan bagian genetalia eksterna wanita (Ernawati, 2021):

a) Vulva

Vulva merupakan organ yang tampak dari luar dan berbentuk lonjong dengan ukuran panjang dari muka ke belakang. Vulva terdiri atas mons pubis, labia mayora, labia minora, klitoris, vestibulum, dan hymen. Sebagai bagian dari alat kelamin wanita, vulva memiliki fungsi penting dalam aktivitas seksual.

b) Mons veneris/ pubis (Gunung venus)

Mons veneris / pubis adalah bagian yang tampak menonjol diatas simfisis, banyak mengandung jaringan lemak dan pada perempuan setelah pubertas ditutup oleh rambut kemaluan. Mons pubis banyak kelenjar sebacea, ditumbuhi rambut berwarna hitam, kasar, dan menjadi bantalan bagi simpisis pubis. Mons veneris berfungsi untuk

melindungi alat genetalia dari masuknya kotoran selain itu untuk estetika.

c) Labia mayora

Terdiri atas dua bagian yaitu kanan dan kiri, lonjong mengecil ke bawah, terisi oleh jaringan lemak yang serupa dengan yang ada di mons veneris. Bagian luar labia mayora terdiri dari kulit berambut, kelenjar lemak, dan kelenjar keringat, bagian dalamnya tidak berambut dan mengandung banyak ujung saraf sehingga sensitif saat hubungan seks. Labia mayora berfungsi untuk melindungi organ reproduksi wanita bagian luar lainnya.

d) Labia minora

Labia minora adalah suatu lapisan tipis dari kulit sebelah dalam bibir besar. Labia minora berfungsi sebagai pelindung vagina dan uretra (saluran pembawa urine keluar tubuh).

e) Klitoris

Organ reproduksi ini kira kira sebesar kacang ijo, tertutup oleh preputium klitoridis dan terdiri atas glans klitoridis, korpus klitoridis, dan dua krura yang menggantungkan klitoris ke os pubis. Glans klitoridis terdiri atas jaringan yang dapat mengembang, dengan urat syaraf sehingga sangat sensitif.

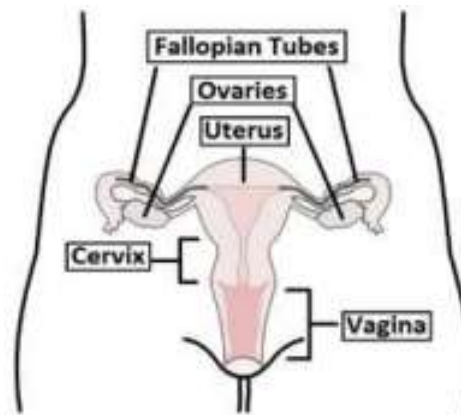
f) Vestibulum

Vestibulum berbentuk lonjong dengan ukuran Panjang dari depan ke belakang dan dibatasi di depan oleh klitoris, kanan dan kiri oleh kedua bibir kecil dan dibelakang oleh perineum (*fourchette*). Vestibulum Berfungsi untuk mengeluarkan cairan yang berguna untuk melumasi vagina pada saat bersenggama

g) Hymen

Hymen merupakan selaput yang menutupi introitus vagina. Hymen (selaput dara) berfungsi untuk menyaring kotoran agar tidak langsung masuk ke dalam vagina, melindungi saluran vagina dari bakteri.

2) Genitalia internal wanita



Gambar 2. 2 Saluran Reproduksi Wanita (Aritonang, 2022)

Sistem reproduksi wanita adalah jaringan organ yang kompleks yang dapat dibagi menjadi alat kelamin internal dan eksternal, terletak di dalam rongga panggul. Organ reproduksi wanita disebut genitalia (Hoare & Khan, 2024). Genitalia interna adalah struktur di dalam panggul sejati. Berikut yang termasuk dalam genitalia interna wanita adalah (Aritonang, 2022) :

a) Vagina

Alat kelamin dalam wanita yang paling luar adalah vagina. Vagina adalah organ saluran reproduksi wanita. Vagina adalah tabung berotot yang memanjang ke posterosuperior dari lubang vagina eksternal ke serviks, melampaui dari rahim ke alat kelamin luar, vulva. Vagina terletak di anterior rektum dan di posterior uretra dan kandung kemih .

b) Serviks

Serviks berbentuk silinder dan menunjuk ke bawah dan ke belakang. Itu mengukur Panjang 2,5–3 cm dan diameter 2-3 cm pada wanita dewasa tanpa tulang, tetapi ukurannya ukurannya bisa sangat bervariasi di antara wanita. Serviks terhubung ke tubuh rahim oleh isthmus (Rani, 2019).

c) Rahim

Rahim adalah anatomi sentral dari alat kelamin internal wanita dan anatomi panggul. Ini adalah organ yang sangat berotot dan berdinding tebal yang mampu mengembang untuk menampung janin yang sedang tumbuh, terhubung secara distal ke vagina, dan secara lateral ke saluran Rahim, berukuran sekitar 3 x 2 x 1 inci pada nulipara.

d) Tuba uterina

Tuba uterina (atau tuba falopi, saluran telur, salpinx) adalah tabung berotot 'berbentuk J', di saluran reproduksi wanita. Terletak di batas atas ligamen lebar, memanjang ke samping dari rahim, membuka ke rongga perut, dekat ovarium.

e) Ovarium

Ovarium adalah organ berbentuk oval yang melekat pada permukaan posterior ligamentum latum uterus oleh mesovarium (lipatan peritoneum, berlanjut dengan permukaan luar ovarium). Struktur neurovaskular memasuki hilus ovarium melalui mesovarium.

d. Masalah Reproduksi Remaja

Jumlah remaja yang cukup besar tersebut akan menimbulkan banyak permasalahan yang dihadapi sehingga perlu mendapat perhatian khusus, salah satu permasalahan yang menonjol dikalangan remaja adalah masalah terkait seksualitas dan kesehatan reproduksi (Sanusi & Arde, 2019). Masalah-masalah tersebut antara lain :

1) Aborsi

Aborsi adalah pengguguran kandungan, keluarnya hasil konsepsi atau pembuahan sebelum waktunya (Sakira, 2022). Kandungan perempuan bisa digugurkan kapan saja sepanjang ada indikasi medis untuk menggugurkan kandungan itu. Misalnya jika diketahui anak yang akan lahir mengalami cacat berat atau ibu menderita penyakit jantung yang akan sangat berbahaya sekali untuk keselamatan jiwanya pada saat melahirkan nanti. Sekalipun janin itu sudah berusia lima bulan

atau enam bulan, pertimbangan medis masih membolehkan dilakukan *abortus provocatus* (Musolli, 2020).

2) Kehamilan tidak diinginkan (KTD)

Kehamilan tak diinginkan banyak dirasakan oleh remaja perempuan akibat hubungan seksual pranikah. Kehamilan tak diinginkan pada remaja berawal dikala masa pubertas. Kehamilan tidak diinginkan pada remaja dapat menimbulkan tingginya aborsi yang dapat memicu pada peningkatan angka kematian ibu di Indonesia (Fauziah et al., 2022).

3) Perkosaan

Perkosaan (*Rapping*) adalah penetrasi alat kelamin dengan paksaan, perkosaan dibagi tiga yaitu (Lubis & Sinaga, 2020) :

- *Common Law Rape* adalah perkosaan dengan wanita yang cukup umur.
- *Statutory rape* adalah perkosaan yang dilakukan di bawah umur, yang berarti memiliki unsur-unsur *phedofilia*.
- *True rape* adalah ketika pemerkosaan melakukan kegiatannya secara berulang kali untuk menyalurkan nafsu seksualnya bersama-sama dengan agresifitas.

4) Perkawinan dan kehamilan dini

Di beberapa daerah, dominasi orang tua biasanya masih kuat dalam menentukan perkawinan anak dalam hal ini remaja perempuan. Alasan terjadinya pernikahan dini adalah pergaulan bebas seperti hamil di luar pernikahan dan alasan ekonomi. Perempuan muda yang melakukan pernikahan dini sering dipaksa keluar dari sekolah tanpa pendidikan atau putus sekolah, status sosial yang lebih rendah di keluarga, suami kurang memiliki kontrol reproduksi akibatnya kesehatan perempuan muda yang melakukan pernikahan dini terpengaruh karena tubuh terlalu muda hamil dan melahirkan, sehingga risiko kematian ibu dapat terjadi baik pada masa hamil, melahirkan dan nifas (Khaerani, 2019).

5) Infeksi menular seksual (IMS)

Infeksi Menular Seksual (IMS) merupakan suatu infeksi yang dipicu oleh bakteri, virus, protozoa, parasit, serta jamur yang ditularkan terutama lewat hubungan seksual termasuk anal dan oral. Selain itu IMS juga mampu ditularkan lewat kontak langsung dengan benda-benda yang telah tercemar, misalnya handuk, sex toys, jarum suntik, termometer, dan juga lewat ibu hamil ke janinnya ataupun selama tahap kelahirannya. Salah satu kelompok usia yang rentan terkena IMS adalah remaja. Remaja lebih sering terpacu melakukan eksplorasi pengalaman seksual yang apabila dijalankan tanpa arahan maupun bimbingan, mampu memicu risiko mengalami IMS (Puspasari et al., 2023).

2. Menstruasi

a. Pengertian

Menstruasi adalah proses luruhnya dinding rahim sebagai akibat tidak adanya pembuahan. Sakit tidaknya atau lancar tidaknya proses ini selain dipengaruhi oleh hormon juga dipengaruhi oleh faktor psikis. Menstruasi adalah keadaan yang normal, yang akan dialami oleh setiap perempuan yang normal kesehatannya. Tetapi pada saat menstruasi dapat terjadi beberapa hal yang mungkin dapat mencemaskan diri kita ataupun keluarga. Walaupun tidak semua perempuan akan mengalami hal yang sama, namun beberapa gangguan atau perubahan keadaan ketika menstruasi adalah normal (Sinaga et al., 2017).

Menstruasi merupakan satu siklus yang terjadi setiap bulannya pada perempuan. Menstruasi terjadi sekitar 14 hari setelah ovulasi (ovum keluar dari ovarium) yaitu lapisan endometrium terlepas dari uterus, beberapa kapiler kecil terbuka dan berdarah. Cairan menstruasi adalah kombinasi dari darah ini (dalam jumlah yang relatif sedikit) dan lapisan endometrium itu sendiri, dengan warna yang lebih gelap. Fase menstruasi (*menstrual flow phase*) siklus tersebut, saat pendarahan menstruasi (hilangnya sebagian

besar lapisan fungsional endometrium) terjadi, umumnya berlangsung selama 3-5 hari (Chaerani & Suherman, 2020).

b. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi normal selama tahun-tahun reproduksi. Siklus menstruasi selama tahun-tahun reproduksi (dari pubertas ke Menopause) adalah peristiwa kompleks yang tergantung pada waktu yang tepat dan rumit interaksi antara hipotalamus, hipofisis, indung telur dan rahim. Jalur umum terakhirnya adalah kehamilan atau menstruasi tanpa adanya kehamilan. Ada banyak langsung dan tidak langsung, positif dan negatif, hubungan autokrin dan parakrin antara pemain utama. Ini membuat tugas menggambarkan siklus menstruasi sulit. Untuk tujuan praktis, paling mudah untuk melakukannya berkonsentrasi terutama pada perubahan ovarium dan endometrium (Rani, 2019).

c. Gangguan Menstruasi

1) Amenore

Amenore adalah suatu keadaan berhentinya haid. Amenore dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu amenore primer dan amenore sekunder, dengan amenore primer terjadi pada anak perempuan yang tidak menstruasi sebelum usia 16 tahun dan pada anak perempuan yang tidak menunjukkan tanda-tanda perkembangan karakteristik seksual sekunder. Amenore sekunder adalah kondisi yang terjadi ketika menstruasi yang awalnya teratur tiba-tiba berhenti selama minimal 3 bulan (Grieger & Norman, 2020).

2) Oligomenorrhea

Oligomenorrhea adalah suatu kondisi dimana siklus menstruasi terhenti selama lebih dari 35 hari. Oligomenore sering terjadi pada sindrom ovarium polikistik, yang disebabkan oleh peningkatan hormon androgen sehingga ovulasi terganggu, dan selain itu, oligomenore juga dapat terjadi pada orang muda karena ketidakmatangan aksis hipotalamus-hipofisis- ovarium-endometrium (Pibriyanti et al., 2021).

3) Polimenorea

Polimenore adalah suatu kondisi di mana siklus menstruasi terpisah kurang dari 21 hari. Polimenore dapat disebabkan oleh kelainan endokrin yang menyebabkan gangguan ovulasi dan fase luteal yang memendek (Azis et al., 2018).

4) Hipermenorea

Hipermenorrhea atau menorrhagia adalah gangguan menstruasi yang bermanifestasi sebagai siklus menstruasi yang lebih lama dari rata-rata (lebih dari 8 hari) dan lebih dari 80 ml perdarahan menstruasi dalam satu siklus atau lebih dari 6 kali penggantian pembalut per hari. Timbulnya hipermenore dapat disebabkan oleh kelainan rahim atau penyakit seperti fibroid rahim (tumor jinak otot rahim), infeksi rahim atau hiperplasia endometrium (penebalan lapisan rahim). Bisa juga disebabkan oleh kelainan atau kelainan di luar kandung, seperti anemia dan kelainan pembekuan darah serta kelainan endokrin (Bull et al., 2019).

5) Hipomenorea

Hypomenorrhea adalah gangguan siklus haid dimana haid lebih pendek dari biasanya (hanya berlangsung 1-2 hari) dan aliran haid lebih sedikit yaitu kurang dari 40 ml dalam satu siklus. Diketahui bahwa masalah hipomenore tidak mempengaruhi kesuburan. Hipomenore disebabkan oleh kurangnya kesuburan endometrium, yang dapat disebabkan oleh kekurangan gizi, penyakit kronis atau ketidakseimbangan hormon seperti gangguan endokrin. Defisiensi estrogen dan progesteron, stenosis membranosa, stenosis serviks uterus, sinekia uterus (Arum et al., 2019).

6) *Dismenore*

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang dapat dialami wanita saat menstruasi. *Dismenore* adalah nyeri perut bawah saat menstruasi yang biasanya didampingi oleh gejala lainnya seperti berkeringat, sakit kepala, diare, dan muntah (Tsamara et al., 2020).

3. *Dismenore*

a. Pengertian

Dismenore adalah suatu kondisi di mana rasa sakit yang parah terjadi selama menstruasi. *Dismenore* berasal dari bahasa Yunani *dismenore*, kata “*dys*” artinya sulit, nyeri atau tidak wajar, “*meno*” artinya bulan dan kata “*rrhoe*” mengalir. Gejala *dismenore* dapat dirasakan berbeda pada setiap wanita, gejala yang berhubungan dengan *dismenore* biasanya ditandai dengan keluhan seperti kram perut, nyeri tumpul atau rasa tidak nyaman pada perut, nyeri punggung, sakit kepala, nyeri pada seluruh tubuh, mual, gerakan pencernaan meningkat, nyeri di paha, sembelit dan nafsu makan menurun (Ilham et al., 2022).

Dismenore atau nyeri haid merupakan suatu keluhan ginekologis yang diakibatkan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering dialami oleh wanita (Taqiyah et al., 2022). *Dismenore* yaitu nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus (Nurfadillah et al., 2021).

b. Klasifikasi

Berdasarkan patofisiologinya, *dismenore* dibagi menjadi primer dan sekunder. *Dismenore* primer adalah nyeri saat menstruasi tanpa adanya kondisi patologik pelvis, sedangkan *dismenore* sekunder adalah nyeri saat menstruasi yang berkaitan dengan kondisi patologik pelvis yang mendasari. Penyebab *dismenore* sekunder yang sering dijumpai meliputi endometriosis, mioma uteri, adenomiosis, polip endometrium, penyakit radang panggul, dan penggunaan alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR) (Anggraini et al., 2022).

Berdasarkan jenis nyeri, nyeri haid dapat dibagi menjadi dua, diantaranya sebagai berikut (Chaerani & Suherman, 2020) :

1) Disminorrhea kongesif

Saat darah mengumpul, darah bisa teroagulasi dan membentuk gumpalan. Uterus merespons ini dengan berkontraksi untuk mengeluarkannya dalam cara yang sama dengan kontraksi untuk

mengeluarkan bayi saat proses melahirkan. Kontraksi inilah yang disebut kram menstruasi. Karena pil kontrasepsi biasanya menyebabkan aliran darah menjadi lebih ringan sehingga dapat mengurangi kram.

2) Disminorrhea non kongesif

Salah satu jenis disminorrhea dimana uterus terlalu banyak mengeluarkan prostaglandin jenis tertentu. Prostaglandin adalah zat kimia yang mengatur pembesaran dan kontraksi otot-otot halus (yang tidak bisa dikontrol). Kram yang disebabkan oleh prostaglandin bisa dirawat dengan obat-obatan anti prostaglandin, seperti aspirin atau ibuprofen.

c. Faktor yang Mempengaruhi *Dismenore*

Penyebab *dismenore* dapat bervariasi. Adapun faktor yang mempengaruhi *dismenore* adalah sebagai berikut (Sari et al., 2023):

1) Usia *menarche*

Usia menstruasi yang terlalu dini, dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi. Wanita yang memiliki usia menstruasi dini yang berisiko, harus memperhatikan masalah kesehatannya terutama akan kejadian *dismenore*.

2) Lama menstruasi

Wanita yang mengalami menstruasi lebih lama dari menstruasi normal akan mengalami nyeri ketika menstruasi. Hal ini dikarenakan kontraksi otot uterus yang berlebih dalam fase sekresi sehingga produksi hormon prostaglandin menjadi berlebih.

3) Riwayat keluarga

Wanita yang memiliki riwayat *dismenore* pada keluarganya memiliki prevalensi yang lebih besar untuk terjadinya *dismenore*. Anak dari ibu yang memiliki masalah menstruasi akan mengalami menstruasi yang tidak menyenangkan, ini merupakan alasan yang dapat dihubungkan terhadap tingkah laku yang dipelajari dari ibu. Alasan

riwayat keluarga merupakan faktor risiko *dismenore* mungkin dihubungkan dengan kondisi seperti endometriosis.

d. Pengobatan

Pengobatan *dismenore* ditujukan untuk memberikan pereda nyeri yang cukup agar pasien dapat melakukan sebagian besar aktivitas sehari-hari. Edukasi pasien, jaminan kesehatan, terapi suportif, dan manajemen medis merupakan intervensi dasar awal. Strategi pengobatan dibagi menjadi 2 yakni sebagai berikut (Nagy et al., 2024):

- 1) Pengobatan farmakologis
 - a) Obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) telah terbukti efektif dalam pengobatan *dismenore* (Ferries-Rowe et al., 2020).
 - b) Asetaminofen merupakan obat pereda nyeri telah menunjukkan penurunan nyeri akibat *dismenore*. (Armour et al., 2019)
 - c) Kontrasepsi hormonal dengan kandungan estrogen dan progesteron dalam bentuk pil, koyo, atau cincin vagina dilaporkan efektif mengurangi nyeri *dismenore*.
 - d) Kontrasepsi khusus progestin, termasuk pil, implan, IUD, atau suntikan intramuskular, cocok terutama untuk pasien dengan *dismenore* sekunder yang berhubungan dengan endometriosis.
 - e) Inhibitor aromatase dapat digunakan untuk mengobati *dismenore* sekunder.
 - f) Vasodilator, sildenafil sitrat, mengurangi nyeri pada *dismenore* primer.
 - g) Penghambat saluran kalsium, seperti nifedipine 20 mg hingga 40 mg, menghambat kontraksi uterus dan mengurangi nyeri akibat *dismenore*.
 - h) Agonis reseptor vasopresin/oksitosin, telah dipelajari dalam pengobatan *dismenore*.
 - i) Antispasmodik telah digunakan untuk mengobati *dismenore*.
 - j) Magnesium memiliki efek relaksasi otot dan sifat vasodilator sehingga terbukti mengurangi nyeri akibat *dismenore*.

2) Pengobatan non farmakologis

a) Dapat melakukan kegiatan berjemur pagi di matahari, olahraga, diet dalam pengobatan *dismenore*. Olahraga ringan dianjurkan untuk semua pasien (Côté et al., 2021).

b) Akupuntur, stimulasi saraf listrik transkutan, dan konseling perilaku

Stimulasi saraf listrik transkutan dan konseling perilaku dapat digunakan sebagai pengobatan nonfarmakologis.

c) Aromaterapi

Aromaterapi merupakan dipakai untuk proses penyembuhan non farmakologi yang menggunakan sari tumbuhan yang bisa menghangatkan dan merelaksasi (Afifah et al., 2020).

e. Pencegahan

Nutrisi seimbang, sehat, dan olahraga teratur mengurangi keparahan *dismenore*. Penting untuk mendidik dan menciptakan kesadaran di kalangan pasien muda mengenai pentingnya nutrisi seimbang untuk mengurangi rasa sakit akibat *dismenore*. Beberapa vitamin dan perubahan pola makan yang sehat telah dikaitkan dengan berkurangnya nyeri haid (Bajalan et al., 2019).

Aktivitas fisik yang teratur efektif mengurangi *dismenore*. Olahraga bertindak sebagai analgesik nonspesifik dengan meningkatkan sirkulasi panggul dan merangsang pelepasan β -endorfin. Tujuan utama pengobatan adalah untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kualitas hidup pasien yang menderita *dismenore* (Nagy et al., 2024).

4. Aromaterapi Lavender

a. Pengertian

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak essensial yang bermanfaat meningkatkan keadaan fisik dan psikologi seseorang agar menjadi lebih baik. Setiap minyak essensial memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretic, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal (Risianti, 2020). Aromaterapi merupakan suatu bentuk pengobatan alternatif menggunakan

bahan tanaman volatil, banyak dikenal dalam bentuk minyak esensial dan berbagai macam bentuk lain yang bertujuan untuk mengatur fungsi kognitif, mood, dan kesehatan (Nuraeni & Nurholipah, 2021). Aromaterapi dari jenis ekstrak tanaman seperti bunga, daun, kayu, akar tanaman, kulit kayu, dan bagianbagian lain dari tanaman dengan cara pembuatan yang berbeda-beda dengan cara penggunaan dan fungsinya masing-masing. Ada banyak jenis aromaterapi, seperti *rosemary*, *sandalwood*, *jasmine*, *orange*, *basil*, *ginger*, *lemon*, *tea tree*, *ylang-ylang* dan lavender (Mokoginta et al., 2021).



Gambar 2. 3 Lavender (Popova, 2021)

Aromaterapi lavender merupakan aromaterapi yang dapat memberikan efek sedatif dan *anxiolytic* yang dapat memberikan efek relaksasi pada seseorang (Maharianingsih et al., 2020). Lavender (*Lavandula angustifolia*) merupakan ramuan aromatik yang banyak digunakan dalam industri wewangian. *Lavandula angustifolia* memiliki nama umum lainnya seperti lavender Inggris, lavender Perancis, atau lavender sejati. *Lavandula latifolia* kadang-kadang disebut *spike* lavender (Yap et al., 2019). Lavender banyak digunakan untuk minyak esensial yang berasal darinya. Minyak lavender memiliki banyak manfaat kesehatan dan sifat biologis. Tanaman lavender berasal dari wilayah Mediterania. Di India, tanaman lavender dibudidayakan di daerah dengan curah hujan rendah di Himachal Pradesh dan Uttar Pradesh. Lavender merupakan salah satu tumbuhan yang seringkali digunakan bunganya untuk pembuatan aromaterapi (Samuelson et al., 2020a).

b. Cara Penggunaan

Adapun berbagai cara dalam penggunaan aromaterapi bagi kesehatan tubuh, diantaranya sebagai berikut :

1) Inhalasi

Salah satu cara yang diperkenalkan dalam penggunaan metode aromaterapi yang paling sederhana dan cepat. Inhalasi juga merupakan metode yang paling tua. Aromaterapi masuk dari luar tubuh ke dalam tubuh dengan satu tahap yang mudah, yaitu lewat paru-paru di alirkan ke pembuluh darah melalui alveoli. Inhalasi sama dengan metoda penciuman bau, di mana dapat dengan mudah merangsang *olfactory* pada setiap kali bernafas dan tidak akan mengganggu pernafasan normal apabila mencium bau yang berbeda dari minyak esensial. Aroma bau wangi yang tercium akan memberikan efek terhadap fisik dan psikologid konsumen. Cara ini biasanya terbagi menjadi inhalasi langsung diperlakukan secara individual, sedangkan inhalasi tidak langsung dilakukan secara bersama-sama dalam satu ruangan (Azizah et al., 2021).

2) Pijat

Pijat merupakan teknik yang paling umum. Melalui pemijatan, daya penyembuhan yang terkandung dalam minyak esensial bisa menembus melalui kulit dan dibawa ke dalam tubuh. Cara pijat bertujuan untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah dan merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan pikiran (Setiowati, 2020).

3) Kompres

Kompres hangat dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Handayani et al., 2022).

4) Berendam

Cara ini menggunakan aromaterapi dengan cara menambahkan tetesan minyak esensial ke dalam air hangat yang digunakan untuk berendam. Dengan cara ini efek minyak esensial akan membuat perasaan (secara psikologis dan fisik) menjadi lebih rileks, serta dapat menghilangkan nyeri dan pegal, memberikan efek kesehatan (Cronkleton, 2019).

c. Kandungan Aromaterapi Lavender

Minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan. Minyak esensial lavender dapat mengandung lebih dari 100 komponen berbeda, termasuk senyawa terpenoid dan fenolik. Komponen utama minyak lavender adalah monoterpenoid linalool, linalyl asetat, 1,8-cineole, β -ocimene, terpinen-4-ol, dan kamper (Sharma et al., 2019). Kandungan linalool dan linalyl asetat yang tinggi serta jumlah kapur barus yang rendah, minyak esensial dari lavender adalah salah satu minyak lavender terbaik dan paling diinginkan di industri kosmetik dan aromaterapi. Selain itu, bahan ini dianggap sebagai bahan baku farmakope yang berasal dari daerah pegunungan di barat daya dan selatan Eropa Tengah (Miastkowska et al., 2021).

d. Bentuk Aromaterapi

Adapun berbagai bentuk aromaterapi yang dapat digunakan dan mudah dijumpai, diantaranya sebagai berikut :

1) Minyak esensial aromaterapi



Gambar 2. 4 Minyak Essensial Aromaterapi (Shopee Indonesia, 2024)

Penelitian yang menggunakan aromaterapi lavender, lemon, dan apel yang dikombinasikan dengan minyak zaitun 1:20. Aromaterapi

disajikan dalam bentuk *tissue* atau kasa kemudian diletakkan tepat disebelah bantal responden dengan jarak 20- 30 cm. Penggunaan *tissue* untuk aromaterapi inhalasi lebih memudahkan penyebaran aroma untuk merelaksasikan tubuh dan sistem saraf yang terkait dengan rasa cemas (Manalu, 2019).

2) Dupa aromaterapi

Awalnya dupa hanya digunakan untuk acara keagamaan tertentu, namun seiring dengan perkembangan jaman, dupa pun menjadi salah satu bentuk aromaterapi. Bentuknya padat dan berasap apabila dibakar. Jenis dupa aromaterapi ini, terdiri dari tiga jenis, yaitu dupa aromaterapi panjang, dupa aromaterapi pendek, dan dupa aromaterapi berbentuk kerucut (Goca et al., 2022).

3) Lilin aromaterapi

Ada dua jenis lilin yang digunakan, yaitu lilin yang digunakan untuk pemanas tungku dan lilin aromaterapi. Lilin yang digunakan untuk memanaskan tungku aromaterapi tidak memiliki wangi aroma, karena hanya berfungsi untuk memanaskan tungku yang berisi esensial oil. Sedangkan lilin aromaterapi akan mengeluarkan wangi aromaterapi jika dibakar (Azzahra et al., 2023).

4) Garam aromaterapi

Fungsi dari garam aromaterapi dipercaya dapat mengeluarkan toksin atau racun yang ada dalam tubuh. Biasanya digunakan dengan cara merendam bagian tubuh tertentu seperti kaki, untuk mengurnagi rasa lelah (Sinulingga & Patriani, 2023).

5) Sabun aromaterapi

Bentuknya berupa sabun adat dengan berbagai wangi aromaterapi, namun tidak hanya sekedar wangi saja. Tapi juga memiliki berbagai kandungan atau ekstrak dari tumbuh-

tumbuhan yang ditanam dalam sabun ini, sehingga sabun ini juga baik untuk kesehatan tubuh, seperti menghaluskan kulit dan menjauhkan serangga (Santoso et al., 2020).

e. Manfaat Aroma Terapi Lavender

Adapun beberapa manfaat yang diperoleh dalam menggunakan aromaterapi antara lain (Pribadi et al., 2022):

- 1) Mengatasi insomnia dan depresi, meredakan kegelisahan.
- 2) Mengurangi perasaan ketegangan.
- 3) Meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa.
- 4) Menjaga kestabilan ataupun keseimbangan sistem yang terdapat dalam tubuh menjadi sehat dan menarik.
- 5) Pengobatan holistik untuk menyeimbangkan semua fungsi tubuh.

f. Kontraindikasi Aroma Terapi Lavender

Dalam penggunaan aromaterapi dapat terjadi kontraindikasi pada penggunaannya, diantara sebagai berikut (Farrar & Farrar, 2020):

- 1) Pada dermatitis kontak alergi, gejalanya berupa ruam merah cerah yang semakin memburuk seiring berjalannya waktu.
- 2) Dermatitis kontak primer muncul sebagai bintil merah atau luka bakar.
- 3) Paparan minyak esensial fotosensitifitas yang diterapkan terhadap radiasi ultraviolet matahari menyebabkan kerusakan kulit dengan kulit berpigmen gelap yang dapat bersifat permanen karena paparan radiasi ultraviolet matahari dalam jangka waktu lama.
- 4) Gejala keracunan oral menurun dengan cepat dengan keluhan rasa terbakar di mulut dan tenggorokan serta nyeri perut.
- 5) Gejala saraf pusat adalah ataksia dan depresi pernapasan, serta dosis yang lebih tinggi, kemungkinan diperlukan intubasi hidung untuk ventilasi mekanis dan koma dalam. Kematian dapat terjadi dengan dosis toksik.

g. Mekanisme Kerja

Mekanisme kerja aromaterapi didalam tubuh berlangsung melalui dua sistem fisiologis yaitu sistem sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap ke udara dan akan masuk ke rongga hidung melalui penghirupan sehingga akan direkam oleh otak sebagai proses penciuman (Nuraini et al., 2020). Proses penciuman terbagi dalam tiga tingkatan, dimulai dengan penerimaan molekul bau pada epitallium olfaktori yang merupakan suatu reseptor berisi 20 juta ujung saraf. Selanjutnya bau tersebut akan ditransmisikan sebagai suatu pesan ke pusat penciuman yang terletak pada bagian belakang hidung. Pada tempat ini, sel neuron menginterpretasikan bau tersebut dan mengantarkannya ke sistem limbik. Sistem limbik merupakan pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. selanjutnya respon dikirim ke hipotalamus untuk diolah. Melalui penghantaran respons yang dilakukan oleh hipotalamus seluruh sistem minyak esensial tersebut akan diantar oleh sistem sirkulasi dan agen kimia kepada organ yang tubuh. Secara fisiologis, kandungan unsur-unsur terapeutik dari bahan aromatic akan memperbaiki ketidakseimbangan yang terjadi didalam system tubuh. Bau yang menimbulkan rasa tenang akan merangsang daerah otak yang disebut nukleus raphe untuk mengeluarkan sekresi serotonin. Sekresi serotonin berguna untuk menimbulkan efek rileks sebagai akibat inhibisi eksitasi sel (Irma et al., 2019).

Sejak zaman kuno, lavender telah digunakan untuk mengurangi gejala dan memberikan dukungan untuk berbagai kondisi. Ilmu pengetahuan modern telah mengkonfirmasi banyak manfaat kesehatannya. Lavender dapat membantu mengatasi beberapa hal berikut :

1) Insomnia

Lavender direkomendasikan untuk orang yang mengalami insomnia atau gangguan tidur lainnya. Orang-orang mengisi bantal mereka dengan bunga lavender untuk membantu mereka tertidur dan istirahat malam yang lebih baik.

2) Dismenorea

Pemberian aromaterapi lavender dapat menstimulasi hipotalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan rileks (Rayatin et al., 2023).

3) Kecemasan

Lavender juga dapat memberikan dukungan bagi orang-orang dengan kecemasan. Orang dengan gangguan kecemasan yang mengonsumsi kapsul minyak lavender 160 miligram mengalami penurunan kecemasan yang signifikan (Yap et al., 2019).

4) Rambut rontok

Penggunaan minyak lavender secara topikal dapat membantu mengobati penyakit yang disebut alopecia aerata, yang menyebabkan rambut seseorang rontok.

5) Sakit kepala

Efek menenangkan dari lavender mungkin cukup untuk meredakan sakit kepala atau migrain.

6) Efek samping kemoterapi

Menurut *National Cancer Institute*, aromaterapi dapat membantu penderita kanker mengatasi efek samping pengobatannya. Aromaterapi lavender dapat membantu menurunkan kecemasan tentang prosedur pengobatan kanker.

7) Depresi

Efek lavender terhadap depresi belum terdokumentasi sebaik efek terhadap kecemasan, namun penelitian cukup menjanjikan. Orang dewasa lanjut usia yang minum teh lavender dua kali sehari selama 2 minggu mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah (Bazrafshan et al., 2020).

8) Jerawat

Dibandingkan perawatan yang lebih agresif, minyak lavender bisa menjadi cara yang lembut untuk mengatasi jerawat karena kemampuannya membunuh bakteri.

9) Luka bakar

Lavender telah lama digunakan sebagai obat tradisional untuk luka bakar.

10) Eksim

Lavender mengandung dua senyawa pelawan peradangan yang disebut linalool dan linalyl asetat. Selain itu, lavender dapat meredakan masalah kulit, seperti: eksim, dermatitis, psoriasis, ruam, gatal-gatal, dan lain-lain (Rai et al., 2020).

11) Penyembuhan luka

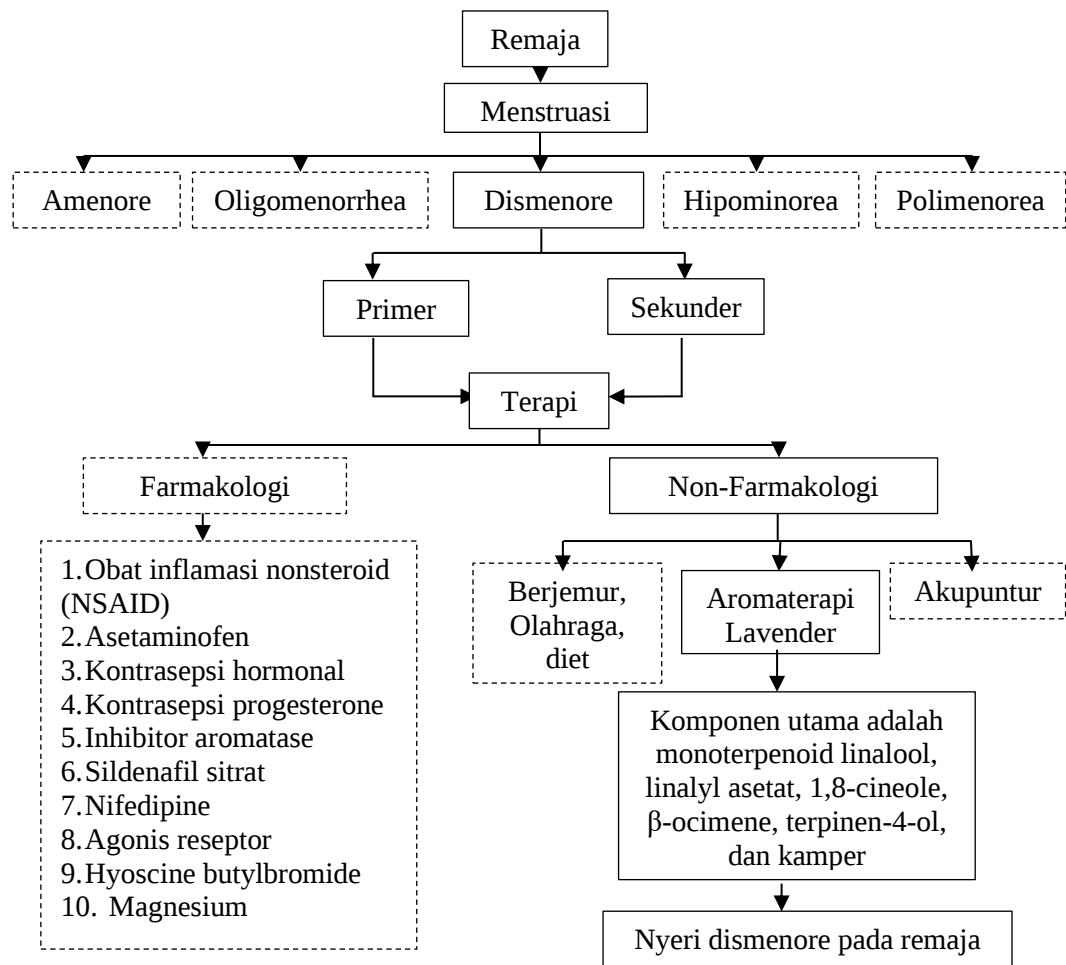
Kekuatan menenangkan Lavender mungkin meluas hingga menyembuhkan kulit yang terluka. Minyak lavender meningkatkan laju penyembuhan luka, meningkatkan pertumbuhan kolagen, dan meningkatkan proses remodeling jaringan kulit (Samuelson et al., 2020b).

B. Penelitian Terkait

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yolanda Fransiska dengan judul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Godean” hasil uji menunjukkan nilai p-value 0,000 ($<0,05$). Nilai rata-rata hasil Pre Test sebelum di berikan aromaterapi lavender adalah 6 (5,9) berada di rentang nilai (4-8), hasil Post Test setelah diberikan aromaterapi terdapat penurunan nyeri berada pada rata-rata 3(3,2) dengan rentang nilai (1-4). Ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri SMA Negeri 1 Godean (Fransiska, 2023).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Titik Hany Maulidiyah, Nyna Puspita Ningrum, dan Nina Hidayatunnikmah dengan judul “Pengaruh Aroma Terapi Lavender *Esential Oil* Terhadap Disemenore Pada Remaja Putri” hasil penelitian didapatkan sebagian besar remaja putri mengalami disemenore sedang di awal menstruasi sebesar 22 orang (64,7%), dan berat 12 orang (35,3%). *Disemenore* pada remaja Putri sesudah diberikan aroma terapi lavender sebagian besar mengalami dismenore ringan yaitu 16 orang

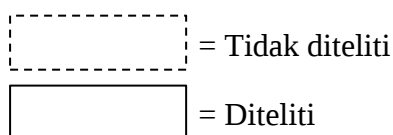
(47.1%), disemenore sedang sebanyak 13 orang (38.2%) dan mengalami dismenore berat sebanyak 5 orang (14.7%). Dari hasil uji statistic dengan wilcoxon rank test diperoleh nilai p 0.000 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap disemenore pada remaja putri di SMP Assaidiyah Buduran (Maulidiyah et al., 2023).

C. Kerangka Teori

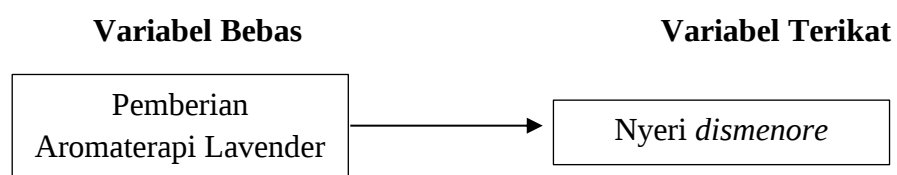


Gambar 2. 5 Kerangka Teori (Afifah et al., 2020; Bull et al., 2019; Grieger & Norman, 2020; Ilham et al., 2022; Nagy et al., 2024; Sharma et al., 2019; Sinaga et al., 2017; Tritanti et al., 2019)

Keterangan :



D. Kerangka Konsep



Gambar 2. 6 Kerangka Konsep

E. Hipotesis

Ha : ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian kuantitatif dengan *pre eksperiment* menggunakan desain *one group pretest and posttest design*. Pada desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* sesudah diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini digunakan sebagai tujuan untuk mengetahui “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan”. Adapun skema *one group pre test-post test design* ditunjukkan sebagai berikut :

Tabel 3. 1 Desain Penelitian

Pretest	Perlakuan	Posttest
O1	X	O2

Sumber : (Sugiyono, 2016)

Keterangan :

- O1 : Sebelum diberikan aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore*.
X : Intervensi atau pemberian aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore*.
O2 : Setelah diberikan aroma terapi lavender terhadap nyeri *dismenore*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei- Juni 2024. Adapun jadwal penelitian secara rinci dapat dibuat pada tabel 3.2

Tabel 3. 2
Kegiatan Penelitian

No	Uraian Kegiatan	Bulan																			
		Februari				Maret				April				Mei				Juni			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Persiapan (Pengajuan Judul Skripsi)																				
2.	Seminar Proposal Skripsi																				
3.	Pelaksanaan dan Pengumpulan Data																				
4.	Pengolahan data (Analisis Data)																				
5.	Penyusunan Laporan Skripsi																				
6.	Presentasi / Seminar Hasil Skripsi																				

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling Penelitian

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan yang mengalami nyeri haid (*Dismenore*) berjumlah 39 siswi.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami nyeri haid (*Dismenore*) di SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan sebanyak 39 siswi. Besar sampel dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus slovin untuk mendapatkan sampel yang mewakili dari semua populasi dan lebih pasti atau mendekati populasi yang ada. Adapun rumus slovin sebagai berikut (Riyanto & Hatmawan, 2020):

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = ukuran sampel

N = populasi sampel

e^2 = presentase kesalahan dalam pengambilan sampel

Dalam penelitian ini, diketahui $N = 39$ sehingga diperoleh :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{39}{1 + 39.0,1^2}$$

$$n = \frac{39}{1 + 39.0,01}$$

$$n = \frac{39}{1,39}$$

$$n = 28,05 \approx 28$$

Berdasarkan perhitungan besar sampel menggunakan rumus slovin, didapatkan jumlah sampel sebanyak 28 remaja putri di SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan

3. Teknik Sampling

Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria yang ditetapkan oleh peneliti yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan yang bersedia menjadi responden.
- 2) Remaja putri yang sudah menstruasi dan mengalami nyeri saat menstruasi atau menetap setiap bulan
- 3) Remaja yang tidak mempunyai alergi dan bersedia diberikan aromaterapi lavender.
- 4) Remaja yang tidak menggunakan terapi lain dalam mengatasi nyeri *Dismenorea*.

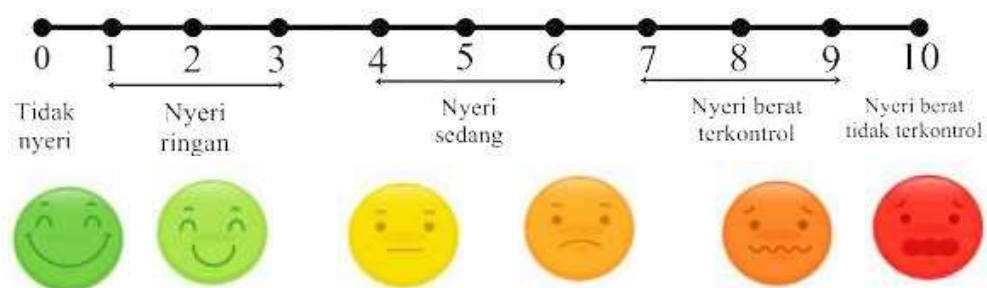
b. Kriteria Eksklusi

- 1) Remaja yang mengalami gangguan menstruasi lain (haid tidak teratur, amenorea, oligomenorea, dan polimenorea).
- 2) Responden yang mengundurkan diri atau tidak mengikuti sampai akhir.
- 3) Remaja yang memiliki riwayat penyakit asma, sesak nafas, dan alergi aroma terapi lavender.

D. Instrumen Penelitian

1. Alat Penelitian

Alat dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) disertai dengan animasi gambar wajah yang mempermudah siswi dalam mengukur tingkat intensitas nyeri responden diminta untuk menandai salah satu titik pada garis skala 1-10 yang dianggap mewakili atau menggambarkan intensitas nyeri yang dirasakan pada saat sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender.



Gambar 4. 1 *Numeric Rating Scale* (NRS) (Putri & Anwar, 2021)

2. Bahan Penelitian

a. Pemberian aromaterapi lavender

Peneliti dilakukan dengan cara memberikan aromaterapi lavender pada remaja putri yang mengalami *Dismenore* secara langsung jika memungkinkan untuk datang kesekolah atau rumah tempat responden berada, jika tidak memungkinkan peneliti akan diberitahu cara menggunakan aromaterapi lavender pada konsentrasi 100% menggunakan

tissue yang ditetes sebanyak 3 tetes kemudian dihirup pada jarak 10 cm selama 10 menit, dilakukan selama 3x sehari yaitu pada 6 pagi, 12 siang dan 8 malam serta saat mengalami nyeri *Dismenore*. Penggunaan aromaterapi lavender secara inhalasi, perlu diperhatikan jarak antara hidung dan aromaterapi. Apabila terlalu jauh, aroma yang dihirup menjadi sedikit dan efek yang dihasilkan pun kurang maksimal (Salsabila et al., 2022). Intervensi Inhalasi aromaterapi Lavender menggunakan tisu dapat diberikan pada jarak 10 cm dari hidung (Tiara, 2018). Jenis tissue yang digunakan yakni tissue wajah. Penghirupan minyak aromaterapi langsung pada sapu tangan atau tisu wajah dan diletakkan disamping bantal sebanyak 2-4 tetes dapat memberikan efek mengendurkan urat-urat saraf dan dapat membuat tidur menjadi nyaman (Pertiwi & Arie, 2016). Intervensi dilakukan dengan pemantauan melalui WhatsApp, serta peneliti dan responden akan aktif untuk berdiskusi untuk mengetahui keadaan responden secara detail menjelang menstruasi terjadi agar saat responden mengalami *Dismenore* dapat diberikan intervensi sesuai SOP dan tepat waktu.

b. Kuisisioner

Kuisisioner digunakan untuk mengumpulkan data diri dan untuk melakukan skrining responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kuisisioner tersebut berisi nama, usia, siklus menstruasi, lama menstruasi, intensitas nyeri saat menstruasi, ketidaknyamanan sebelum dan saat menstruasi, dan penanganan nyeri.

c. Lembar checklist *Numeric Rating Scale* (NRS)

Skala pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) adalah alat ukur yang meminta pasien untuk menilai rasa nyerinya sesuai dengan level intensitas nyerinya pada skala numeral dari 0-10.

E. Definisi Operasional Variabel

Tabel 3. 3
Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Aromaterapi lavender	Pengobatan nyeri dengan pemberian wangi – wangian dari senyawa aromatik. Pemberian aromaterapi lavender dengan konsentrasi 100% sebanyak 3 tetes pada tissue yang bersih kemudian hirup pada jarak 10 cm selama 10 menit. Aromaterapi dilakukan selama 3x sehari (6 pagi, 12 siang dan 8 malam) saat mengalami nyeri haid. Pemberian aromaterapi lavender juga dilakukan selama 2 hari dengan pemantauan melalui WhatsApp, untuk berdiskusi keadaan responden secara detail menjelang	Lembar SOP	Diberikan aromaterapi Lavender	-

		menstruasi terjadi sehingga dapat diberikan aromaterapi lavender sesuai SOP dan tepat waktu.				
2.	Nyeri <i>Dismenore</i>	Nyeri yang dirasakan remaja putri dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender dengan menggunakan skala nyeri <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	<i>Dismenore</i> dengan	Kuisi er dan Lembar checklist <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	Tidak Nyeri (0) Nyeri Ringan (1-3) Nyeri Sedang (4-6) Nyeri Berat Terkontrol (7-9) Nyeri Berat Tidak Terkontrol (10)	Rasio

F. Etika Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan keterangan layak etik No. 111/IKES PN/KEPK/V/2024 di Lembaga KEPK Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Dinyatakan layak etik pada tanggal 24 Mei 2024 dan sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar. Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 24 Mei 2024 sampai dengan tanggal 24 Mei 2025. Etika penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah :

1. *Respect For Person*

Pelaksanaan penelitian dimulai dengan memberikan informasi pada responden mengenai jalannya penelitian, tugas, peran, manfaat yang akan didapatkan, faktor resiko dan ketidaknyamanan yang mungkin akan timbul selama jalannya penelitian.

2. *Inform Consent*

Setiap responden yang menjadi subjek penelitian ini telah mendapatkan persetujuan partisipasi sebagai responden yakni dengan menandatangani lembar persetujuan. Peneliti menghormati segala keputusan responden apabila responden tidak bersedia untuk menjadi responden maka peneliti tidak memaksa.

3. *Kerahasiaan (Confidentiality)*

Peneliti bertanggung jawab dan melindungi atas segala data, informasi, dan hasil penelitian. Hasil penelitian dan segala informasi penelitian hanya diketahui oleh pembimbing dan penguji atas persetujuan responden.

4. *Tanpa nama (Anonymity)*

Dalam keikutsertaan responden dalam penelitian ini, identitas dirahasiakan untuk menjaga kerahasiaan segala informasi yang sudah didapatkan oleh peneliti dari responden.

5. *Asas kemanfaatan*

Peneliti harus secara jelas mengetahui manfaat dan resiko yang mungkin terjadi. Penelitian boleh dilakukan apabila manfaat yang diperoleh lebih besar daripada resiko atau dampak negatif yang akan terjadi. Peneliti melakukan penelitian dengan prosedur penelitian guna mendapatkan hasil yang bermanfaat semaksimal mungkin bagi subjek penelitian. Penelitian harus bebas dari penderitaan yaitu dilaksanakan tanpa mengakibatkan penderitaan kepada subjek penelitian

G. Prosedur Pengumpulan Data

Berikut tahapan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini :

1. Peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian yang ditujukan kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan.
2. Setelah mendapatkan izin dari kepala sekolah SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan.
3. Melakukan studi pendahuluan di SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan dengan observasi.
4. Pembuatan Proposal dan melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing
5. Peneliti datang ke SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan serta melampirkan surat keterangan persetujuan etik penelitian ke lahan penelitian.
6. Peneliti membuat janji untuk pertemuan dengan responden.. Peneliti menjelaskan mengenai tujuan, prosedur penelitian, dan teknik penelitian pada responden, kemudian responden diminta untuk mengisi lembar kuisioner skrining *Dismenore* :
 - a. Meminta responden untuk mengisi point dalam lembar kuisioner skrining *Dismenore* meliputi nama, usia, siklus menstruasi, lama menstruasi, intensitas nyeri saat menstruasi, ketidaknyamanan sebelum dan saat menstruasi, dan penanganan nyeri.
 - b. Peneliti meminta responden untuk mengumpulkan kembali lembar kuisioner skrining *Dismenore* kepada peneliti. Peneliti menentukan jumlah dan nama responden yang masuk kedalam kriteria inklusi dan eksklusi.
 - c. Peneliti membuat grup dan memantau periode menstruasi responden dengan aktif menghubungi responden dan membuat janji pertemuan pada periode pertama menstruasi untuk pengukuran intensitas nyeri saat menstruasi.
7. Memberikan *Informed Consent* terhadap remaja putri yang masuk kedalam kriteria insklusi dan eksklusi sebelum menjadi responden.

8. Memberikan surat kesediaan menjadi responden
9. Pada periode menstruasi kedua, peneliti/tim melakukan intervensi dengan meminta responden :
 - a. Mengisi lembar kuisioner intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi.
 - b. Pada kelompok eksperimen, peneliti mendampingi responden melakukan terapi aromaterapi lavender sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP). Setelah dilakukan intervensi peneliti meminta responden untuk mengisi lembar kuisioner intensitas nyeri dan kemudian diserahkan ke peneliti.
 - c. Peneliti memberikan reinforcement positif berupa souvenir pada semua responden atas keterlibatannya dalam penelitian.

H. Teknik Pengolahan Data

1. Editing

Tahap ini dilakukan untuk pemeriksaan data, pemeriksaan jawaban, memperjelas serta melakukan pengecekan terhadap data yang dikumpulkan untuk menghindari pengukuran yang salah.

2. Coding

Mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisis dengan menggunakan komputer.

3. Entry

Memasukkan atau memindahkan data kedalam master tabel dan diolah dengan bantuan software dari komputer.

4. Processing

Kegiatan memproses data agar data yang sudah di entry dapat di analisa dengan menggunakan komputerisasi.

5. Cleaning

Pengecekan data ke dalam computer untuk mengurangi kemungkinan terjadi kesalahan.

I. Analisa Data

Analisis data dikerjakan dengan bantuan software computer yaitu SPSS²⁵. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat.

1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik variabel penelitian. Analisis bertujuan untuk melihat hasil perhitungan median, standar deviasi, dan persentase hasil penelitian yang akan digunakan dalam pembahasan dan kesimpulan.

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat diawali dengan uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk*. Hasil Uji Normalitas $\text{sig } \alpha > 0,05$ yang artinya data yang diperoleh berdistribusi normal, apabila nilai $\text{sig } \alpha < 0,05$ maka data tersebut memiliki distribusi tidak normal. Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan rata-rata tingkat *Dismenore* sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender pada remaja putri. Analisis bivariat sebelum dilakukan *uji paired sampel t test* maka akan dilakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk mengetahui normalitas sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender.

Analisis di lakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi yaitu antara variabel aromaterapi lavender terhadap nyeri haid (*Dismenore*) pada remaja putri di SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan. Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Sign Rank Test*. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk melihat pengaruh dari pemberian aromaterapi lavender. Dalam penelitian ini uji *Wilcoxon* digunakan untuk membandingkan dan melihat perbedaan antara data *pretest* dan data *posttest*. Adapun kriteria terjadinya pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri haid (*Dismenore*) pada remaja putri di SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan apabila nilai $\text{sig } \alpha \leq 0.05$, sedangkan apabila $\text{sig } \alpha \geq 0,05$ maka tidak terjadi pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri haid (*Dismenore*) pada remaja putri di SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

1. Data Umum

a. Karakteristik Responden

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini dilakukan di kelas VIII. Total responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 28 remaja putri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada bulan Mei-Juni 2024 di SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan, dapat diperoleh data-data mengenai faktor risiko dismenore siswa kelas VIII sebagai berikut,

Tabel 4. 1 Data Karakteristik Responden

Data Karakteristik	Jumlah	Presentase (%)
Kelas		
VIII A	12	42,9
VIII B	10	35,7
VIII C	6	21,4
Jumlah	28	100
Riwayat Keluarga		
Ya	17	60,7
Tidak	11	39,3
Jumlah	28	100
Usia Menarche		
Masa Remaja Awal (12-13 Tahun)	15	53,6
Pertengahan Masa Remaja (14-15 Tahun)	13	46,4
Jumlah	28	100
Siklus Menstruasi		
Polimenorea (15-20 hari)	10	35,7
Normal (21-35 Hari)	16	57,1
Oligomenorea (> 35 Hari)	2	7,1
Jumlah	28	100
Lama Menstruasi		
<i>Irregular Bleeding</i> (< 3 Hari)	0	0,0
Normal (3-7 Hari)	18	64,3
Menorrhagia (> 7 Hari)	10	35,7
Jumlah	28	100

Karakteristik Menstruasi		
Normal (Hanya Darah)	20	71,4
Abnormal (Clot)	8	28,6
Jumlah	28	100

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa jumlah responden yang mengikuti penelitian sebagian besar 12 (42,9%) responden di kelas VIII A, mayoritas responden memiliki riwayat dismenore dari keluarga yaitu 17 (60,7%) responden. Banyaknya responden yang mengalami menarche di masa remaja awal usia 12-13 tahun yaitu 15 (53,6%) responden, mayoritas responden memiliki siklus menstruasi normal 21-35 hari yaitu 16 (57,1%) responden, lama menstruasi pada responden sebagian besar 18 (64,3%) responden terjadi normal 3-7 hari. karakteristik menstruasi pada responden mayoritas normal hanya darah sebanyak 20 (71,4%) responden.

b. Distribusi Kejadian Dismenore pada Responden

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan mengenai kejadian dismenore yang dialami oleh remaja putri di SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan di kelas VIII juga didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Distribusi Kejadian Dismenore pada Responden

Distribusi Kejadian	Jumlah	Presentase (%)
Skala Nyeri		
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	5	17,9
Nyeri Sedang	7	25,0
Nyeri Berat Terkontrol	12	42,9
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	4	14,3
Jumlah	28	100
Pertama Kali Menarche		
Menarche Pertama dan Seterusnya	15	53,6
Dalam 1 Tahun Setelah Menarche	6	21,4
Setelah 1 Tahun	4	14,3
Setelah 2 Tahun atau Lebih	3	10,7
Jumlah	28	100
Nyeri Hebat Menstruasi		

1 Hari Sebelum Haid	0	0,0
Hari Pertama	18	64,3
Hari Kedua	10	35,7
Jumlah	28	100
Istirahat Cukup		
Ya	17	60,7
Tidak	11	39,3
Jumlah	28	100
Melewatkan Waktu Makan		
Ya	13	46,4
Tidak	15	53,6
Jumlah	28	100
Konsumsi Obat tanpa Resep		
Ya	12	42,9
Tidak	16	57,1
Jumlah	28	100
Tindakan Meredakan Nyeri Perut		
Kompres Panas atau Dingin	10	35,7
Pijat	5	17,9
Istirahat	12	42,9
Tidak Ada Tindakan	1	3,6
Jumlah	28	100
Olahraga		
Ya	19	67,9
Tidak	9	32,1
Jumlah	28	100
Tindakan Meredakan Dismenore saat Jam Pelajaran		
Memberitahu dan Meminta Bantuan Guru	6	21,4
Memberitahu dan Meminta Bantuan Teman	12	42,9
Kelola situasi Sendiri	4	14,3
Minta Izin Pergi Ke UKS	5	17,9
Tidak Ada Tindakan	1	3,6
Jumlah	28	100

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa kejadian dismenore yang dialami sebagian besar 12 (42,9%) responden merasakan nyeri berat terkontrol, mayoritas responden mengalami menarche pertama dan seterusnya yaitu 15 (53,6%) responden. Banyaknya responden yang mengalami nyeri hebat pada hari pertama yaitu 18 (64,3%) responden,

mayoritas responden memiliki waktu tidur yang cukup yaitu 17 (60,7%) responden, serta makan yang teratur sebanyak 15 (53,6%) responden. Sebagian besar 16 (57,1%) responden tidak mengonsumsi obat-obatan tanpa resep dokter pada kejadian dismenore. Remaja putri di SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan sebagian besar 12 (42,9%) responden memilih untuk beristirahat saat mengalami nyeri dismenore. Dalam kegiatannya remaja putri mayoritas memilih berolahraga untuk menjaga kesehatan tubuh sebanyak 19 (67,9%) responden, selain itu saat mengalami nyeri dismenore pada jam pelajaran mayoritas remaja putri memilih untuk memberitahukan dan meminta bantuan temannya untuk meredakan nyeri sebanyak 12 (42,9%) responden.

2. Data Khusus

a. Gambaran Rata-Rata Nyeri Dismenore Sebelum diberikan Aroma Terapi Lavender di SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan untuk mengetahui remaja putri yang mengalami nyeri dismenore sebelum diberikan aroma terapi lavender di SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan didapatkan hasil sebagai berikut

Tabel 4. 3 Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum diberikan Aroma Terapi Lavender pada Remaja Putri di SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan

Tingkat Nyeri Dismenore	Jumlah	Presentase (%)
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	5	17,9
Nyeri Sedang	7	25,0
Nyeri Berat Terkontrol	12	42,9
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	4	14,3
Jumlah	28	100

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebelum pemberian aroma terapi lavender sebagian besar responden mengalami nyeri berat terkontrol sebanyak 12 (42,9%) responden.

Tabel 4. 4 Sebelum Diberikan Aroma Terapi Lavender

Rata-Rata Nyeri Dismenore	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Sebelum Diberikan Aroma Terapi Lavender	28	2	10	6.46	2.673

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui rata- rata remaja putri yang mengalami nyeri dismenore sebelum diberikan aroma terapi lavender adalah 6,46 dengan nilai standar deviation 2,673, nilai minimal 2 dan nilai maksimal 10.

b. Gambaran Rata-Rata Nyeri Dismenore Sesudah diberikan Aroma Terapi Lavender di SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan untuk mengetahui remaja putri yang mengalami nyeri dismenore sesudah diberikan aroma terapi lavender di SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan didapatkan hasil sebagai berikut

Tabel 4. 5 Tingkat Nyeri Dismenore Sesudah diberikan Aroma Terapi Lavender pada Remaja Putri di SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan

Tingkat Nyeri Dismenore	Jumlah	Presentase (%)
Tidak Nyeri	15	53,6
Nyeri Ringan	10	35,7
Nyeri Sedang	3	10,7
Nyeri Berat Terkontrol	0	0
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0
Jumlah	28	100

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa sesudah pemberian aroma terapi lavender sebagian besar responden tidak mengalami nyeri dismenore sebanyak 15 (53,6%) responden.

Tabel 4. 6 Sesudah Diberikan Aroma Terapi Lavender

Rata-Rata Nyeri Dismenore	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Sesudah Diberikan Aroma Terapi Lavender	28	0	5	1.25	1.624

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui rata- rata remaja putri yang mengalami nyeri dismenore sesudah diberikan aroma terapi lavender adalah 1,25 dengan nilai standar deviation 1,624, nilai minimal 0 dan nilai maksimal 5.

B. Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, analisis bivariat digunakan untuk menganalisis perbedaan nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lavender dengan menggunakan uji *Paired Sampels T-Test*. Dalam melakukan uji tersebut terdapat syarat yaitu diperlukan data yang berdistribusi normal, maka melakukan uji normalitas yang bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diamati memenuhi asumsi yang diperlukan oleh beberapa metode analisis statistik, seperti analisis regresi atau uji t. Adapun data disajikan sebagai berikut.

Tabel 4. 7 Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum Diberikan Aroma Terapi Lavender	.212	28	.053	.902	28	.088
Setelah Diberikan Aroma Terapi Lavender	.176	28	.199*	.901	28	.083

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil output uji normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada Tabel 4.7 nilai signifikansi pada kolom signifikansi data sebelum diberikan aroma terapi lavender adalah 0,088 dan sesudah diberikan aroma terapi lavender adalah 0,083. Karena nilai signifikansi kedua data $>0,05$, maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

2. Uji Paired Sampe T-Test

Setelah dilakukan pengolahan data hasil sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lavender pada remaja putri SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan yang berdistribusi normal, maka dapat dilanjutkan pada uji *Paired Sampels T-Test* untuk mengetahui pengaruh intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi lavender. Adapun data disajikan sebagai berikut.

Tabel 4. 8 Uji Paired Sample T-Test
Paired Samples Test

Paired Differences								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Sebelum dan Sesudah Diberikan Aroma Terapi Lavender	5.214	2.250	.425	4.342	6.087	12.262	27	.000

Berdasarkan hasil output uji *Paired Sample T-Test* pada Tabel 4.8 didapatkan nilai $t = 12,262$ dan $p = 0,000$, dimana $p < 0,05$ maka terdapat perbedaan pemberian aroma terapi lavender sebelum dan sesudah nyeri dismenore pada remaja putri, maka H_1 diterima, artinya ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan tahun 2024.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dalam bentuk studi kasus dilakukan di SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan Jl. Datuk Tengku Alam Pangkalan Lesung RT 02 /RW 03 Kelurahan Pangkalan Lesung, Kecamatan Pangkalan Lesung, Kabupaten Pelalawan, Provinsi Riau. Lokasi penelitian ini dekat dengan rumah warga. Jumlah siswa laki-laki sebanyak 113 orang dan jumlah siswi perempuan sebanyak 106 orang. SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan memiliki fasilitas, diantaranya ruang kelas sebanyak 13, perpustakaan, ruang laboratorium sebanyak 2, UKS (Unit Kesehatan Siswa), toilet sebanyak 5, gudang, ruang guru dan tempat bermain/olahraga bagi siswa-siswi.

B. Gambaran Rata-Rata Nyeri Responden Sebelum diberikan Aroma Terapi Lavender

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata remaja putri yang mengalami nyeri dismenore sebelum diberikan aroma terapi lavender adalah 6,46. Berdasarkan teori aromaterapi dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat nyeri. Pada wanita yang mengalami dismenorea primer biasanya gejala yang timbul yaitu kram perut, tidak enak badan, lemas, nyeri pada daerah punggung bagian bawah, kecemasan, sebelum menstruasi terjadi mual, nyeri kepala hingga bisa terjadi pingsan karena nyeri yang dirasakan, sedangkan wanita yang mengalami dismenorea sekunder memiliki gejala yang sesuai dengan penyebabnya komplikasi yang dialami masing-masing. Seperti halnya dengan keluar darah dengan jumlah yang banyak atau terlalu sedikit, nyeri pada perut bagian bawah yang terdapat diluar masa haid, dan nyeri tekan pada panggul (Kusuma, 2019). Aromaterapi dapat memberikan efek santai, dan menenangkan, selain itu meningkatkan sirkulasi darah. Aromaterapi merupakan terapi yang murah dan aman untuk dismenore (Tsamara et al., 2020)

Menghirup ekstrak tumbuhan aromatik melalui hidung mengirimkan sinyal langsung ke sistem penciuman, di mana molekul bau menargetkan obat terapeutik ke jaringan otak melalui saluran hidung-otak. Selanjutnya, mereka bekerja pada korteks serebral, thalamus, dan sistem limbik otak, dan merangsang otak untuk memproduksi neurotransmitter untuk mengatasi gejala kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kualitas tidur (Lv et al., 2013). Molekul bau aromatik dihirup melalui rongga hidung untuk mencapai epitel penciuman mukosa hidung (Schneider et al., 2019). Neuron tingkat pertama mengirimkan respons yang menimbulkan bau ke bulbus olfaktorius. Di bulbus olfaktorius, akson sel mitral dan beberapa sel berumbai, (neuron sekunder) membentuk saluran olfaktorius, Akson dari beberapa sel mitral atau cabang lateral memasuki nukleus olfaktorius anterior dan lolos ke bulbus olfaktorius kontralateral (Cha et al., 2021). Neuron sekunder tambahan memasuki striatum olfaktorius (medial, lateral, dan medial) dan kemudian berproyeksi ke area sentral olfaktorius, termasuk tuberkulum olfaktorius, korteks piriformis, amigdala, dan korteks entorhinal. Korteks entorhinal sebagian berpindah ke hipokampus. Akhirnya, sinyal area penciuman sentral ditransmisikan melalui thalamus ke korteks orbitofrontal (Lie et al., 2021). Jalur pensinyalan penciuman tambahan berjalan langsung dari area pusat penciuman ke korteks prefrontal. Impuls ini menginduksi pelepasan neurotransmitter seperti serotonin atau endorfin, yang bertindak sebagai “jembatan” antara saraf dan sistem tubuh lainnya (Schneider et al., 2019; Smith & Bhatnagar, 2019).

Hasil penelitian sejalan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intensitas nyeri haid sebelum aromaterapi lavender pada mahasiswa tingkat II di STIKes YPIB Majalengka terdapat kategori berat sebanyak 7 orang (35,0%) (Nuraeni & Nurholipah, 2021). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan di Bendo Magetan menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pemberian aromaterapi bunga lavender dalam skala nyeri berat yaitu 30% (Megawati et al., 2022). Menurut penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa di Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi lavender, responden yang

mengalami intensitas nyeri haid skala 7 (berat) sebesar 30% (Pustikawaty, 2018).

Peneliti berpendapat nyeri yang dialami oleh remaja putri di SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan yang mengalami nyeri berat terkontrol saat dismenore merupakan hal yang wajar atau normal karena saat dismenore terutama pada hari pertama atau kedua akan mengalami nyeri tidak biasa pada bagian perut bagian bawah, selain itu nyeri haid sangat mengganggu aktivitas siswi terutama susah berkonsentrasi saat belajar di kelas.

C. Gambaran Rata-Rata Nyeri Responden Setelah diberikan Aroma Terapi Lavender

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata remaja putri yang mengalami nyeri dismenore setelah diberikan aroma terapi lavender adalah 1,25, artinya terjadi penurunan setelah diberikan aroma terapi lavender. Setelah diberikan aromaterapi bunga lavender yang dirasakan remaja putri adalah relaks dan tenang, sehingga persepsi terhadap nyeri haid menurun. Salah satu kandungan yang terdapat pada minyak lavender adalah linalool yang berperan sebagai efek relaksasi, dan linolaal merupakan kandungan aktif utama pada lavender yang berperan untuk menghilangkan rasa cemas, mengurangi stress dan menimbulkan perasaan rileks (Motulo et al., 2023).

Mekanisme kerja aromaterapi didalam tubuh berlangsung melalui dua sistem fisiologis yaitu sistem sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap ke udara dan akan masuk ke rongga hidung melalui penghirupan sehingga akan direkam oleh otak sebagai proses penciuman (Nuraini et al., 2020). Proses penciuman terbagi dalam tiga tingkatan, dimulai dengan penerimaan molekul bau pada epitallium olfaktori yang merupakan suatu reseptor berisi 20 juta ujung saraf. Selanjutnya bau tersebut akan ditramisikan sebagai suatu pesan ke pusat penciuman yang terletak pada bagian belakang hidung. Pada tempat ini, sel neuron menginterpretasikan bau tersebut dan mengantarkannya ke sistem limbik. Sistem limbik merupakan pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. selanjutnya respon dikirim ke hipotalamus untuk

diolah. Melalui penghantaran respons yang dilakukan oleh hipotalamus seluruh sistem minyak esensial tersebut akan diantar oleh sistem sirkulasi dan agen kimia kepada organ yang tubuh. Secara fisiologis, kandungan unsur-unsur terapeutik dari bahan aromatic akan memperbaiki ketidakseimbangan yang terjadi didalam system tubuh. Bau yang menimbulkan rasa tenang akan merangsang daerah otak yang disebut nukleus raphe untuk mengeluarkan sekresi serotonin. Sekresi serotonin berguna untuk menimbulkan efek rileks sebagai akibat inhibisi eksitasi sel (Irma et al., 2019).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa setelah diberikan aromaterapi bunga lavender terdapat penurunan intensitas nyeri menjadi 10 siswi nyeri sedang, 15 siswi nyeri ringan dan 5 siswi tidak lagi mengalami nyeri (Sikumbang et al., 2023). Hasil ini didukung penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa ada penurunan skala nyeri dismenore terhadap pemberian aromaterapi (Tusyukriyah & Aisah, 2022). Selain itu, penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian aromaterapi, responden mengalami penurunan intensitas nyeri (Maharianingsih & Poruwati, 2021).

Menurut peneliti, setelah dilakukan aromaterapi bunga lavender pada remaja putri terjadi penurunan intensitas nyeri mayoritas sebanyak 15 (53,6%) orang tidak mengalami nyeri, sehingga tidak ada lagi remaja putri yang mengalami nyeri berat. Remaja putri lebih rileks dan berkonsentrasi dalam menghirup aromaterapi lavender sehingga terapi lebih cepat dalam mengatasi *dismenore*.

D. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri Dismenore

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik, *p-value* = 0,000 ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) yang berarti ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan. Hal ini terlihat dari penurunan skala nyeri yang awalnya mayoritas sedang dan berat menjadi nyeri ringan dan tidak nyeri.

Skala nyeri dismenorea pada remaja putri pada kelompok aromaterapi lavender mampu menurunkan skala nyeri dismenorea, karena aromaterapi

lavender yang merangsang relaksasi yang mempunyai bau khas yang kemudian dihirup oleh seseorang melalui proses pernafasan sehingga bau merangsang kinerja otak yang mampu untuk merileksasikan, membangkitkan semangat, menyegarkan dan menenangkan pikiran serta merangsang proses penyembuhan dengan menggunakan minyak aromaterapi lavender (Vidayati et al., 2019).

Menurut teori adanya pengaruh disebabkan karena minyak lavender yang digunakan secara inhalasi akan memasuki hidung dan pesan ini akan memasuki pusat emosi di dalam sistem limbic dan selanjutnya akan mengantarkan pesan balik ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan tersebut akan dikonversikan menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia yaitu endorphin yang dapat menjadikan perasaan rileks dan tenang. Pemberian aromaterapi lavender dapat meningkatkan kerja syaraf parasimpatis dan meningkatkan ketenangan dalam waktu minimal 10 menit. Dengan demikian aromaterapi secara inhalasi akan mempengaruhi reaksi emosi terhadap nyeri melalui manipulasi sistem *limbic* yang diatur untuk menghasilkan perasaan rileks (Hidayati, 2019).

Hasil penelitian sejalan dengan hasil literatur review yang menunjukkan hasil aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi secara efektif (Salsabila et al., 2022). Selain itu, penelitian lain menyampaikan bahwa aromaterapi lavender terbukti menurunkan tingkat dismenorea primer ($p=0,010$) (Nasution & Manullang, 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Maulidiyah et al., 2023) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap disemenore pada remaja putri di SMP Assaidiyah Buduran dengan nilai $P\text{-value}= 0,000$.

Peneliti berpendapat terdapat pengaruh yang signifikan terhadap sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi bunga lavender terhadap penurunan intensitas nyeri haid bagi remaja putri di SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan. Aromaterapi lavender itu mampu memberikan sensasi yang menenangkan diri dan otak, serta stres yang dirasakan. Jika pikiran merasa tenang dan rileks, maka akan tercipta suasana yang nyaman. Karena stres juga dapat memicu timbulnya rasa nyeri, maka berusaha untuk menghindari

stress. Sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan jika setelah diberikan aromaterapi lavender hasil penelitian pre-post test remaja putri yang mengalami skala nyeri dismenorea mengalami penurunan. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pada intensitas skala nyeri dismenorea pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata nyeri dismenore sebelum diberikan aroma terapi lavender pada remaja putri di SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan Tahun 2024 yaitu 6,46. Sebelum diberikan aroma terapi lavender remaja putri mayoritas mengalami nyeri berat terkontrol.
2. Rata-rata nyeri dismenore setelah diberikan aroma terapi lavender pada remaja putri di SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan Tahun 2024 yaitu 1,25. Setelah diberikan aroma terapi lavender remaja putri mayoritas tidak mengalami nyeri.
3. Ada pengaruh pemberian aroma terapi pada remaja putri di SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan yang mengalami nyeri dismenore.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat membuat kombinasi minyak aroma terapi lavender yang lebih efektif, serta melakukan uji efek jangka panjang dari penggunaan aroma terapi tersebut dalam mengurangi nyeri dismenore. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan metode menghirup aroma terapi lavender lainnya seperti *inhaler* atau *humidifier diffuser*.

2. Bagi Remaja Putri

Remaja putri yang mengalami nyeri dismenore disarankan untuk menggunakan aromaterapi sebagai alternatif pengobatan herbal atau non farmakologis karena aman dan efektif dalam mengurangi nyeri tanpa efek samping yang berbahaya.

3. Bagi Lokasi Penelitian

Pihak sekolah dapat mempertimbangkan untuk menyediakan fasilitas aromaterapi (ruang relaksasi) sebagai bagian dari program

kesehatan sekolah yang dapat digunakan oleh remaja putri yang mengalami dismenore.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi kepada remaja putri tentang manfaat dan cara penggunaan aromaterapi lavender dengan baik sehingga dapat meningkatkan kesadaran tentang metode ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, K., Prabandari, S., & Sari, M. P. (2020). Kombinasi Minyak Atsiri Serai Wangi (*Cymbopogon Nardus* L .) dan Daun Jeruk Nipis(*Citrus aurantifolia*). *Poltekgal*, 3(2), 1–6.
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Aritonang, T. R. (2022). *Anatomi pada Genetalia Interna Wanita*. 15–26.
- Armour, M., Parry, K., Al-Dabbas, M. A., Curry, C., Holmes, K., MacMillan, F., Ferfolja, T., & Smith, C. A. (2019). Self-care strategies and sources of knowledge on menstruation in 12,526 young women with dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 14(7), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220103>
- Arum, V. R. S., Yuniastuti, A., Woro Kasmini, O., & Diponegoro, J. (2019). The Relationship of Nutritional Status, Physical Activity, Stress, and Menarche to Menstrual Disorder (Oligomenorrhea). *Public Health Perspectives Journal*, 4(1), 37–47. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/phpj>
- Asyia, A. D. N., Sinurat, G. D. N., Dianto, N. I. S. A., & Apsari, N. C. (2022). Pengaruh Peer-Group Terhadap Perkembangan Self-Esteem Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(3), 147–159.
- Azis, A. A., Kurnia, N., Hartati, & Purnamasari, A. B. (2018). Menstrual Cycle Length in Women Ages 20-30 years in Makassar. *Journal of Physics: Conference Series*, 1028(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1028/1/012019>
- Azizah, N., Rosyidah, R., & Machfudloh, H. (2021). Efektivitas Konsumsi Sule Honey Terhadap Peningkatan Produksi Asi Bagi Ibu Pekerja Yang Menggunakan Metode Pompa Asi (MPA) The Effectiveness of Sule Honey Consumption in Increasing Milk Production for Working Mothers Using Breastfeeding Pump Methods. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 26–31. <https://doi.org/10.21070/midwifera.v>
- Azzahra, A. M., Asir, A., Palopo, U. M., & Palopo, K. (2023). Pemanfaatan Lilin

- Biasa Menjadi Produk Lilin Aromaterapi Fresh Yang Bernilai Jual. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPKMN)*, 4(3), 1685–1690.
- Bajalan, Z., Alimoradi, Z., & Moafi, F. (2019). Nutrition as a potential factor of primary dysmenorrhea: A systematic review of observational studies. *Gynecologic and Obstetric Investigation*, 84(3), 209–224. <https://doi.org/10.1159/000495408>
- Bazrafshan, M.-R., Jokar, M., Shokrpour, N., & Delam, H. (2020). The effect of lavender herbal tea on the anxiety and depression of the elderly: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 50, 102393. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102393>
- Bull, J. R., Rowland, S. P., Scherwitzl, E. B., Scherwitzl, R., Danielsson, K. G., & Harper, J. (2019). Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles. *Npj Digital Medicine*, 2(1). <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0152-7>
- Cha, H., Kim, S., Seo, M.-S., & Kim, H.-S. (2021). Effects of olfactory stimulation on cognitive function and behavior problems in older adults with dementia: A systematic literature review. *Geriatric Nursing (New York, N.Y.)*, 42(5), 1210–1217. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2021.07.003>
- Chaerani, E., & Suherman. (2020). *Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan*. PT. Awfa Smart Media.
- Côté, P., Hartvigsen, J., Axén, I., Leboeuf-Yde, C., Corso, M., Shearer, H., Wong, J., Marchand, A. A., Cassidy, J. D., French, S., Kawchuk, G. N., Mior, S., Poulsen, E., Srbely, J., Ammendolia, C., Blanchette, M. A., Busse, J. W., Bussi eres, A., Cancelliere, C., ... Yu, H. (2021). Response to Lawrence DJ: the global summit on the efficacy and effectiveness of spinal manipulative therapy for the prevention and treatment of non-musculoskeletal disorders: a systematic review of the literature. *Chiropractic and Manual Therapies*, 29(1), 1–23. <https://doi.org/10.1186/s12998-021-00380-7>
- Cronkleton, E. (2019). *How to Use Essential Oils with a Diffuser, on the Skin, in Bath, More.*
- Ernawati. (2021). Anatomi pada Genetalia Eksterna Wanita. In *Organ Reproduksi*

Wanita (pp. 1–14).

- Farrar, A. J., & Farrar, F. C. (2020). Clinical aromatherapy. *Nursing Clinics*, 55(4), 489–504.
- Fauziah, P. S., Hamidah, H., & Subiyatin, A. (2022). Kehamilan Tidak Diinginkan di Usia Remaja. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 3(2), 53. <https://doi.org/10.24853/myjm.3.2.53-62>
- Febriani, S. (2018). *Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 13 Medan*. Politeknik Kesehatan Medan.
- Ferries-Rowe, E., Corey, E., & Archer, J. S. (2020). Primary Dysmenorrhea: Diagnosis and Therapy. *Obstetrics and Gynecology*, 136(5), 1047–1058. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000004096>
- Fransiska, Y. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Godean. *Journal of Midwifery and Health Research*, 1(2), 35–45. <https://doi.org/10.36743/jmhr.v2i1.459>
- Goca, G. P. A. W., Okvitawanli, A., & Adiandari, A. M. (2022). Inovasi Dupa Aroma Terapi Untuk Meningkatkan Perekonomian Desa Taman Bali. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 4(3), 97. <https://doi.org/10.36722/jpm.v4i3.1314>
- Grieger, J. A., & Norman, R. J. (2020). Menstrual cycle length and patterns in a global cohort of women using a mobile phone app: Retrospective cohort study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(6). <https://doi.org/10.2196/17109>
- Handayani, E. Y., Wulandari, S., Lestari, M., & Juita, I. (2022). Metode Kompres Hangat Dalam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMAN I Tambusai. *SNPKM: Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 113–118. <http://journal.unilak.ac.id/index.php/SNPKM/article/view/11599>
- Handayani, S., Rahajeng, U. W., Aryani, F. X., Surijah, E. A., Pratiwi, M. M. S., Bawono, Y., Astuti, H. P., Wulandari, P. Y., Daulay, N., & Warni, W. E. (2020). Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. In H. Nur & N. Daulay (Eds.), *Kencana* (Cetakan Ke).

- Hidayati, R. B. N. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran*, 1–14.
- Hoare, B. S., & Khan, Y. S. (2024). *Anatomy, Abdomen and Pelvis: Female Internal Genitals*.
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Irianti, B. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada Remaja. *Menara Ilmu*, 7(10), 8–13.
- Irma, R., Nadya, A., Nisa, M., Fadhli, M., Wahyudi, F., & Mayasari, P. (2019). Elderly ' s sleeping problem. *Idea Nursing Journal*, X(2), 35–39.
- Khaerani, S. N. (2019). Faktor Ekonomi Dalam Pernikahan Dini Pada Masyarakat Sasak Lombok. *Qawwam*, 13(1), 1–13. <https://doi.org/10.20414/qawwam.v13i1.1619>
- Kusuma, A. C. (2019). Efektivitas Teknik Yoga Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang. In *Skripsi*.
- Lie, G., Wilson, A., Champion, T., & Adams, A. (2021). What's that smell? A pictorial review of the olfactory pathways and imaging assessment of the myriad pathologies that can affect them. *Insights into Imaging*, 12(1), 7. <https://doi.org/10.1186/s13244-020-00951-x>
- Lubis, M. A., & Sinaga, L. V. (2020). Tindak Pidana Eksploitasi Seksual (Perkosaan) Oleh Orang Tua Tiri Terhadap Anak Dibawah Umur (Studi Putusan Pn Medan No. 1599/Pid. B/2007/Pn Mdn). *Jurnal Rectum: Tinjauan Yuridis Penanganan Tindak Pidana*, 2(2), 92. <https://doi.org/10.46930/jurnalrectum.v2i2.638>
- Lv, X. N., Liu, Z. J., Zhang, H. J., & Tzeng, C. M. (2013). Aromatherapy and the central nerve system (CNS): therapeutic mechanism and its associated genes. *Current Drug Targets*, 14(8), 872–879. <https://doi.org/10.2174/1389450111314080007>

- Maharianingsih, N. M., Iry, A. A. S. I., & Putri, D. W. B. (2020). Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Administered of Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Aromatherapy To Improve Sleep Quality for the Elderly Ni Made Maharianingsih*, Anak Agung Sagung Istri Iryan. *Ad-Dawaa' Journal of Pharmaceutical Sciences*, 3(2), 72–81. <https://doi.org/10.24252/djps.v3i2.13945>
- Maharianingsih, N. M., & Poruwati, N. M. D. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 7(1), 55–61. <https://doi.org/10.36733/medicamento.v7i1.1262>
- Mamun, A. S. M. Al, Islam, J. M. A., Malitha, M., & Hossain, M. G. (2020). Risk Factors behind Menstrual Disturbance of School Girls (Age 10 To 12 Years) in Rajshahi District, Bangladesh. *Journal of Life Sciences*, 12(1–2). <https://doi.org/10.31901/24566306.2020/12.1-2.256>
- Manalu, T. A. (2019). Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Penurunan Nilai Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 1(2), 13–19. <https://doi.org/10.35451/jkf.v1i2.149>
- Maulidiyah, T. H., Ningrum, N. P., & Hidayatunnikmah, N. (2023). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Essential Oil Terhadap Disemenore Pada Remaja Putri. *Snhrp*, 2421–2428. <https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/823%0A> <https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/download/823/754>
- Megawati, I. R., Muhidin, & Mulyati, S. B. (2022). Pengaruh Relaksasi Dengan Aromaterapi Terhadap Perubahan Intensitas Dismenorea. *Keperawatan*, 31–39.
- Miastkowska, M., Kantyka, T., Bielecka, E., Kałucka, U., Kamińska, M., Kucharska, M., Kilanowicz, A., Cudzik, D., & Cudzik, K. (2021). Enhanced biological activity of a novel preparation of *lavandula angustifolia* essential

- oil. *Molecules*, 26(9). <https://doi.org/10.3390/molecules26092458>
- Mokoginta, F., Jama, F., & Padhila, N. I. (2021). Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 113–122. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.309>
- Motulo, F. K. M., Kepel, B. J., & Mariati, N. W. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Tindakan Pencabutan Gigi. *E-GiGi*, 12(1), 17–25. <https://doi.org/10.35790/eg.v12i1.48521>
- Musolli. (2020). Hukum Keterlibatan Perempuan Dalam Ranah Publik Kajian Tafsir Tekstual dan Kontekstual. *Hakam : Jurnal Hukum Islam Dan Hukum Ekonomi Islam*, 04(01), 1–25. <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/hakam/article/view/1368/642>
- Nagy, H., Carlson, K., & Khan, M. A. B. (2024). *Dysmenorrhea*.
- Nasution, N., & Manullang, H. F. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *BEST JOURNAL : Biology Education Science and Technology*, 6(1), 274–280.
- Ningtias, K. P. (2019). Gambaran Pengetahuan Tentang Penanganan Nyeri Haid Pada Siswi Smpn 2 Ungaran. In *Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 53, Issue 1). <https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106%0A>
- Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Mahasiswa Tingkat Ii. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 178–185. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2834>
- Nuraini, D., Lorian, R., & Mustaming. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Jurnal Poltekkes Kaltim*, 1(1), 1–11. <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/200/1/Naskah publikasi desi.pdf>
- Nurdahlia, & Fitriani. (2021). Efektivitas pemberian jus wortel dan jahe merah terkait dengan dismenore primer pada remaja putri. *Jurnal SAGO: Gizi Dan*

- Kesehatan*, 2(2), 199–205. <https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256. <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604>
- Pertiwi, A. I., & Arie, A. K. (2016). Pengaruh Aromaterapi Rosemary (*Rosmarinus officinalis*) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hospitalisasi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Keperawatan*, 3(1), 65–71.
- Pibriyanti, K., Nufus, N. T., & Luthfiya, L. (2021). Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*, 1(2), 108. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i2.34>
- Popova, E. (2021). *Purple Lavender Flowers Against Blurred Meadow Background High*.
- Pribadi, T., Furqoni, P. D., Nortajulu, B., Sandi, A. G., Liasari, D. E., & Wijaya, D. E. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang aroma terapi lavender untuk stress kerja. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 2(2), 59–64. <https://doi.org/10.56922/phc.v2i2.174>
- Prihatin, S. (2019). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Sman 2 Kota Ternate Tahun 2018. *Medica Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit)*, 11(2), 1–8. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/MM/article/view/328>
- Purwati, Y. (2018). The Effectiveness of Effleurage Massage Using Lavender Aromatherapy for Menstrual Pain Relief. *Journal of Health, Medicine and Nursing*, 49(2014), 104–109. <https://ssrn.com/abstract=3359213>
- Puspasari, I., Panditama, Y., Puspawan, G., & Vijayanti, H. (2023). Peningkatan Pengetahuan Mengenai Infeksi Menular Seksual Melalui Metode Penyuluhan pada Kelompok Palang Merah Remaja SMAN 1 Kediri Tabanan. *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 2(Vol. 2 No. 1 (2023): Januari 2023), 40–45. <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wmmj/article/view/6163>

- Pustikawaty, R. (2018). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya*.
- Putri, D. A., & Anwar, Y. (2021). Pengaruh Inhalasi Aromaterapi terhadap Nyeri Haid pada Remaja. *Jurnal Ilmu Farmasi*, 29–49.
- Rai, V. K., Sinha, P., Yadav, K. S., Shukla, A., Saxena, A., Bawankule, D. U., Tandon, S., Khan, F., Chanotiya, C. S., & Yadav, N. P. (2020). Anti-psoriatic effect of *Lavandula angustifolia* essential oil and its major components linalool and linalyl acetate. *Journal of Ethnopharmacology*, 261, 113127. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jep.2020.113127>
- Rani, E. (2019). *Pengantar Kesehatan Reproduksi*. Wineka Media.
- Rayatin, L., Priyono, T. F., Studi, P., Ners, P., Kesehatan, F. I., Tangerang, U. M., Ners, M. P., Kesehatan, F. I., & Tangerang, U. M. (2023). Literature Review: Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri. *Jurnal Kesehatan Masa Depan*, 2(1), 45–64.
- Risyanti, B. (2020). Penyuluhan Pada Ibu Hamil Tentang Relaksasi Aromaterapi Kopi Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Persalinan. *Abdi Masada*, 1, 26–28. <http://abdimasada.stikesdhib.ac.id/index.php/AM/article/view/10%0Ahttp://abdimasada.stikesdhib.ac.id/index.php/AM/article/download/10/5>
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode riset penelitian kuantitatif penelitian di bidang manajemen, teknik, pendidikan dan eksperimen*. Deepublish.
- Sakira, A. (2022). Aborsi dan Hak Kesehatan, Reproduksi Perempuan dalam Hukum Islam dan Hukum Negara. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 3(2), 11–27. <https://doi.org/10.55623/au.v3i2.120>
- Salsabila, H., Indahwati, L., & Kusumaningtyas, D. (2022). Literature Review: Efektivitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi. *Journal of Issues in Midwifery*, 6(2), 76–87. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2022.006.02.2>
- Samuelson, R., Lobl, M., Higgins, S., Clarey, D., & Wysong, A. (2020a). The Effects of Lavender Essential Oil on Wound Healing: A Review of the Current

- Evidence. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(8), 680–690. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0286>
- Samuelson, R., Lobl, M., Higgins, S., Clarey, D., & Wysong, A. (2020b). The Effects of Lavender Essential Oil on Wound Healing: A Review of the Current Evidence. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(8), 680–690. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0286>
- Santoso, A., Suryadarma, I. B., Sumari, & Sukarianingsih, D. (2020). Pembuatan Sabun Aroma Teraphi untuk Masyarakat Pedesaan. *Jurnal Karinov*, 3(1), 1–5.
- Sanusi, S. R., & Arde, L. D. (2019). Efektifitas Metode Pengukuran Perilaku Seksual Remaja Usia 15-21 Tahun Berdasarkan Teknik Self Administered dan Interview-Based Questioner. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 489. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1212>
- Sari, T., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 219–221. <https://doi.org/10.36729/jam.v8i1>
- Savitri, R., & Hardyanti, O. (2019). the Effectiveness of Lavender Aromatherapy in Reducing the Level of Dysmenorrhea in Adolescent Girls. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(3), 234–239. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i3.95>
- Schneider, R., Singer, N., & Singer, T. (2019). Medical aromatherapy revisited- Basic mechanisms, critique, and a new development. *Human Psychopharmacology*, 34(1), e2683. <https://doi.org/10.1002/hup.2683>
- Setiowati, R. (2020). Efektifitas Massage Aromaterapi Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pada Pasien Dm Tipe Ii Retno Setiowati Sekolah Ilmu Kesehatan Hang Tuah Tanjungpinang. 3(2), 69–79.
- Sharma, L., Chandra, M., & Ajmera, P. (2019). Health benefits of lavender (Lavandula angustifolia). ~ 1274 ~ *International Journal of Physiology*, 4(1), 1274–1277. www.journalofsports.com
- Shopee Indonesia. (2024). *Jual Renescent Lavender Pure Essential Oil 10ml Diffuser Aromatherapy Humidifier Air Purifier Lilin Aromaterapi*.

<https://shopee.co.id/Renescent-Lavender-Pure-Essential-Oil-10ml-Diffuser-Aromatherapy-Humidifier-Air-Purifier-Lilin-Aromaterapi-i.333293582.7762307499>

- Sikumbang, S. R., Aisyah, S., Harahap, H. P., & Salsabila, S. (2023). Aroma Terapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) Menurunkan Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 7(2), 74–79. <https://doi.org/10.32536/jrki.v7i2.264>
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional.
- Sinulingga, S., & Patriani, S. (2023). Edukasi Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 31. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.407>
- Smith, T. D., & Bhatnagar, K. P. (2019). Anatomy of the olfactory system. *Handbook of Clinical Neurology*, 164, 17–28. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-63855-7.00002-2>
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R\&D. *Bandung: Alfabeta*, 1–11.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah. (2022). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorhea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17(1), 14–18. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.392>
- Tiara, A. S. (2018). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi D III Kebidanan Semester II Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 12. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/4144>
- Tritanti, A., Pranita, I., Maheswaran, A. R. D., & Sakinah, A. (2019). Pembuatan Natural Essential Oil Jahe Merah (*Zingiber officinale* Rovb. Var. Rubra). In

Research Group Pembelajaran Vokasi Dan Produk Kecantikan.

- Tsamara, G., Raharjo, W., & Ardiani Putri, E. (2020). The Relationship Between Lifestyle with The Incident of Primary Dysmenorrhea in Medical Faculty Female Students of Tanjungpura University. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Tusyukriyah, F., & Aisah, S. (2022). Intervensi Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Dismenore. *Ners Muda*, 3(3). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10545>
- Vidayati, L. A., Maghfiroh, Y., & Kusumaningrum, Y. (2019). The effect of giving efflurage massage and lavender aroma therapy on the scale of dysmenorrhea pain in young women. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 11(3), 4–5. <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>
- Wahyuni, Y. (2019). *Sistem Reproduksi Wanita*. Universitas Esa Unggul.
- Yap, W. S., Dolzhenko, A. V., Jalal, Z., Hadi, M. A., & Khan, T. M. (2019). Efficacy and safety of lavender essential oil (Silexan) capsules among patients suffering from anxiety disorders: A network meta-analysis. *Scientific Reports*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-54529-9>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth:

Calon Responden Penelitian

Di- Tempat

Dengan hormat, Saya yang ditandatangani dibawah ini adalah mahasiswa dari S1 Kebidanan IKes Payung Negeri Pekanbaru

Nama : Desi Fitri Handayani

NIM : 23611007

Alamat : Payo Atap RT002/RW004, Kel. Dusun Tua, Kec. Pangkalan
Lesung, Kabupaten Pelalawan

Saya Dengan ini menyampaikan bahwa saya akan mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap Nyeri *DISMENORE* pada Remaja Putri SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan Tahun 2024”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap nyeri *Dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan Tahun 2024. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi responden. Kerahasiaan semua informasi yang diberi akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Jika anda tidak bersedia menjadi responden, maka tidak ada paksaan atau ancaman apapun.

Apabila anda bersedia dan bersedia menjadi responden, maka dengan ini saya mohon kesediaannya untuk menentukan lembar persetujuan. Atas perhatian dan kesediaannya, saya ucapkan terimakasih.

Peneliti

Desi Fitri Handayani

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama (Inisial) :

Usia :

Setelah membaca penjelasan yang diberikan oleh peneliti maka saya bersedia untuk berpartisipasi sebagai penelitian responden dengan judul “Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan Tahun 2024”.

Saya mengerti penelitian ini tidak akan menyebabkan akibat yang merugikan bagi saya. Oleh sebab itu, saya akan ikut berpartisipasi dalam pelaksanaannya. Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden tanpa paksaan atau ancaman dari pihak manapun.

Pelalawan, Mei 2024

Responden

Lampiran 3 Lembar Kuisioner Penelitian

LEMBAR KUISIONER PENELITIAN

PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI SMPN 2 PANGKALAN LESUNG KABUPATEN PELALAWAN TAHUN 2024

Petunjuk Pengisian Data

1. Bacalah pertanyaan dengan baik dan benar
2. Jawablah setiap pertanyaan sesuai dengan kondisi anda
3. Berikan ☒ pada jawaban yang menurut anda sesuai

A. Karakteristik Responden

1. Nama (Inisial) :
2. Usia :
3. Kelas :

☐ VIII A
☐ VIII B
☐ VIII C
4. Apakah keluarga anda mempunyai riwayat *Dismenorea*?

☐ Ya
☐ Tidak
5. Pada usia berapa anda mengalami *Dismenorea*?

☐ 12-13 Tahun
☐ 14-15 Tahun
6. Bagaimana durasi siklus menstruasi anda?

☐ 15-20 Hari
☐ 21-35 Hari
☐ > 35 Hari
7. Berapa jumlah hari menstruasi anda?

☐ < 3 Hari
☐ 3-7 Hari
☐ > 7 Hari
8. Bagaimana karakteristik menstruasi anda?

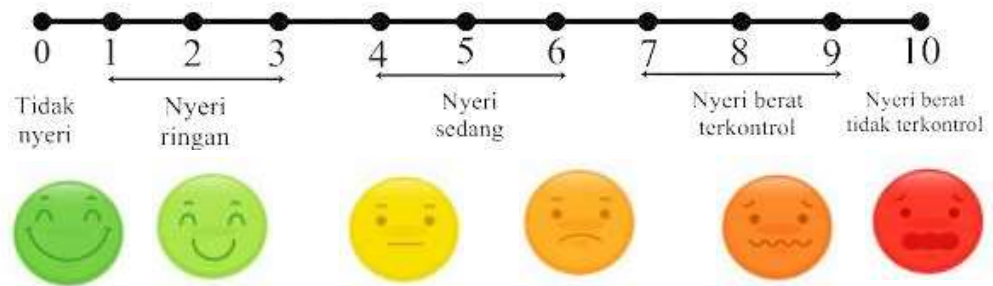
☐ Hanya Darah
☐ Darah dengan bekuan (clot)

B. Distribusi Kejadian *Dismenorea* Remaja Putri

1. Skala Nyeri

Petunjuk Pengisian

Tandai skala nyeri berikut ini dengan tanda silang yang menurut Anda dapat mewakili tingkat atau intensitas nyeri haid yang dirasakan saat ini.



2. Kapan Pertama Kali Anda Mengalami *Dismenorea*?

- | | |
|--|---|
| ☐ Menarche Pertama dan Seterusnya | ☐ Dalam 1 Tahun Setelah Menarche |
| ☐ Setelah 1 Tahun | ☐ Setelah 2 Tahun atau Lebih |

3. Kapan Anda Mengalami Nyeri Hebat Selama Menstruasi ?

- | | | |
|--|---------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 1 Hari Sebelum Haid | ☐ Hari Pertama | ☐ Hari Kedua |
|--|---------------------------------------|-------------------------------------|

4. Apakah Istirahat Anda Cukup?

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| ☐ Ya | ☐ Tidak |
|-----------------------------|--------------------------------|

5. Apakah Anda Melewatkan Waktu Makan?

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| ☐ Ya | ☐ Tidak |
|-----------------------------|--------------------------------|

6. Apakah Anda pernah berkonsultasi dengan dokter mengenai *Dismenorea*?

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| ☐ Ya | ☐ Tidak |
|-----------------------------|--------------------------------|

7. Apakah Anda sudah diberi resep obat?

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| ☐ Ya | ☐ Tidak |
|-----------------------------|--------------------------------|

8. Anda pernah mengonsumsi obat tanpa resep dokter?

- ☐ Ya ☐ Tidak

9. Tindakan yang diambil untuk meredakan sakit perut?

- ☐ Kompres Panas atau Dingin ☐ Pijat
- ☐ Istirahat ☐ Tidak Ada Tindakan

10. Apakah Anda melakukan olahraga apa pun?

- ☐ Ya ☐ Tidak

11. Tindakan yang Dilakukan Terhadap *Dismenorea* Selama Jam Pelajaran?

- ☐ Memberitahu dan Meminta Bantuan Guru ☐ Memberitahu dan Meminta Bantuan Teman
- ☐ Kelola situasi Sendiri ☐ Minta Izin Pergi Ke UKS
- ☐ Tidak Ada Tindakan

LEMBAR KUISIONER PENELITIAN
PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI SMPN 2 PANGKALAN LESUNG
KABUPATEN PELALAWAN TAHUN 2024
(Pengukuran Nyeri Sebelum (Pre-test) diberikan Aromaterapi Lavender)

Petunjuk Pengisian Data

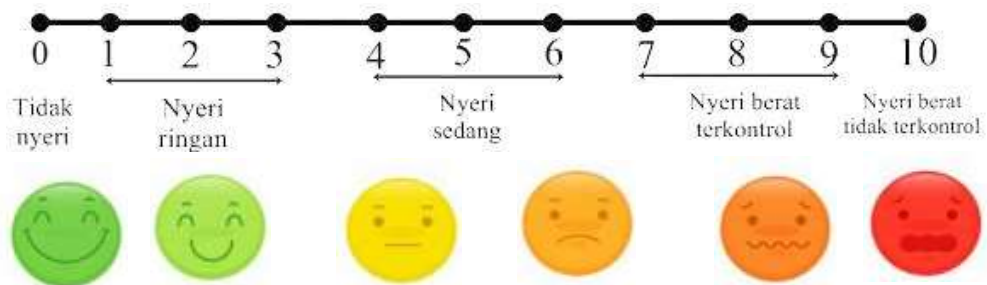
1. Bacalah pertanyaan dengan baik dan benar
2. Jawablah setiap pertanyaan sesuai dengan kondisi anda

Identitas Responden

1. Nama (Inisial) :
2. Usia :

Petunjuk Pengisian

Tandai skala nyeri berikut ini dengan tanda silang yang menurut Anda dapat mewakili tingkat atau intensitas nyeri haid yang dirasakan saat ini.



Keterangan :

- 0 : Tidak ada rasa nyeri/normal.
- 1 : Nyeri hampir tidak terasa (sangat ringan) seperti gigitan nyamuk.
- 2 : Tidak menyenangkan (nyeri ringan) seperti dicubit.
- 3 : Bisa di toleransi (nyeri sanagat terasa) seperti ditonjok bagian wajah atau disuntik.
- 4 : Menyedihkan (kuat,nyeri yang dalam) seperti sakit gigi dan nyeri di sengat tawon.
- 5 : Sangat menyedihkan (kuat,nyeri yang dalam) seperti terkilir,keseleo.

6 : Intens (kuat,dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya mempengaruhi salah satu dari panca indera) menyebabkan tidak fokus dan komunikasi terganggu.

7 : Sangat intens (kuat,dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat) dan merasakan rasa nyeri yang menyebabkan tidak bisa berkomunikasi dengan baik dan tidak mampu melakukan perawatan diri.

8 : Benar-benar mengerikan (nyeri yang begitu kuat) sehingga penderita tidak dapat berfikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika nyeri datang dan berlangsung lama.

9 : Menyiksa tak tertahan (nyeri yang begitu kuat) sehingga si penderita tidak bisa mentoleransinya dan ingin menghilangkan nyerinya bagaimanapun caranya tanpa peduli dengan efek samping atau resikonya.

10 : Sakit yang tidak terbayangkan dan tidak dapat di ungkapkan (nyeri begitu kuat sampai tidak sadarkan diri).

LEMBAR KUISIIONER PENELITIAN
PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI SMPN 2 PANGKALAN LESUNG
KABUPATEN PELALAWAN TAHUN 2024
(Pengukuran Nyeri Sesudah (Post-test) diberikan Aromaterapi Lavender)

Petunjuk Pengisian Data

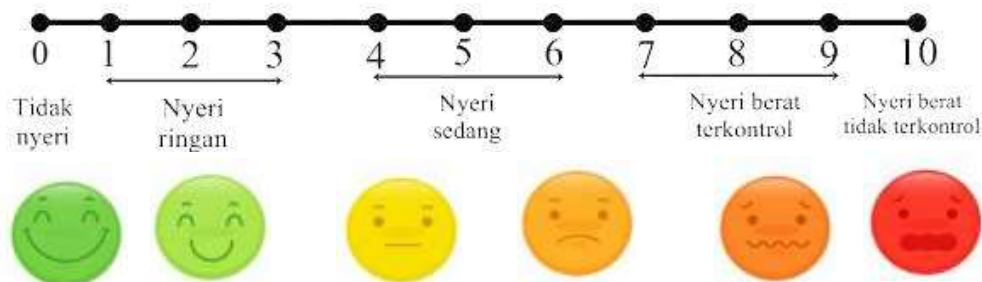
1. Bacalah pertanyaan dengan baik dan benar
2. Jawablah setiap pertanyaan sesuai dengan kondisi anda

Identitas Responden

1. Nama (Inisial) :
2. Usia :

Petunjuk Pengisian

Tandai skala nyeri berikut ini dengan tanda silang yang menurut Anda dapat mewakili tingkat atau intensitas nyeri haid yang dirasakan saat ini.



Keterangan :

- 0 : Tidak ada rasa nyeri/normal.
- 1 : Nyeri hampir tidak terasa (sangat ringan) seperti gigitan nyamuk.
- 2 : Tidak menyenangkan (nyeri ringan) seperti dicubit.
- 3 : Bisa di toleransi (nyeri sanagat terasa) seperti ditonjok bagian wajah atau disuntik.
- 4 : Menyedihkan (kuat,nyeri yang dalam) seperti sakit gigi dan nyeri di sengat tawon.
- 5 : Sangat menyedihkan (kuat,nyeri yang dalam) seperti terkilir,keseleo.

6 : Intens (kuat,dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya mempengaruhi salah satu dari panca indera) menyebabkan tidak fokus dan komunikasi terganggu.

7 : Sangat intens (kuat,dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat) dan merasakan rasa nyeri yang menyebabkan tidak bisa berkomunikasi dengan baik dan tidak mampu melakukan perawatan diri.

8 : Benar-benar mengerikan (nyeri yang begitu kuat) sehingga penderita tidak dapat berfikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika nyeri datang dan berlangsung lama.

9 : Menyiksa tak tertahan (nyeri yang begitu kuat) sehingga si penderita tidak bisa mentoleransinya dan ingin menghilangkan nyerinya bagaimanapun caranya tanpa peduli dengan efek samping atau resikonya.

10 : Sakit yang tidak terbayangkan dan tidak dapat di ungkapkan (nyeri begitu kuat sampai tidak sadarkan diri).

Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur Pemberian Aroma Terapi Lavender

SOP PEMBERIAN AROMA TERAPI LAVENDER

Pengertian	Aromaterapi lavender adalah salah satu aromaterapi yang dapat menurunkan intensitas nyeri haid (<i>Dismenorea</i>) pada remaja putri dan termasuk terapi non farmakologi.
Tujuan	Mengurangi nyeri haid (<i>Dismenorea</i>) pada remaja putri
Alat dan Bahan	1. Minyak essensial lavender 2. Tissue 3. Handscoon
Prosedur	1. Perkenalkan diri kepada pasien dan menjelaskan tujuan dan tindakan yang akan dilakukan 2. Lakukan cuci tangan dan menggunakan handscoon 3. Atur posisi pasien nyaman mungkin 4. Teteskan 3 tetes aromaterapi lavender atau pada tissue pada konsentrat 100% 5. Anjurkan pasien untuk menghirup pada jarak 10 cm aromaterapi lavender selama 10 menit 6. Dilakukan 3x sehari (6 pagi, 12 siang dan 8 malam) selama 3 hari saat mengalami nyeri haid (<i>Dismenorea</i>) 7. Rapikan alat-alat 8. Lakukan evaluasi nyeri haid (<i>Dismenorea</i>) setelah diberikan aromaterapi lavender secara keseluruhan.

Lampiran 5 Lembar Kepatuhan Penggunaan Aroma Terapi Lavender

**LEMBAR KEPATUHAN PENGGUNAAN AROMA TERAPI LAVENDER
PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI SMPN 2 PANGKALAN LESUNG
KABUPATEN PELALAWAN TAHUN 2024**

Nama (Inisial) :

Usia :

No	Hari	Tanggal	Jam	Aroma Terapi Lavender
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				

Lampiran 6 Surat Izin Pra Riset



YAYASAN PENDIDIKAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
FAKULTAS KESEHATAN DAN INFORMATIKA

Jl. Tamtama No. 6 Labuh Baru - Pekanbaru, Riau Telp. (0761) 885214 Fax. (0761) 859162
 Website : www.payungnegeri.ac.id | Email: info@payungnegeri.ac.id

Nomor : 03.269/FKI/S1-KEB/V/2024
 Lamp : -
 Hal : Izin Penelitian/ Riset

Kepada Yth:
Kepala SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung
 Di
 Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami kirimkan Mahasiswa Fakultas Kesehatan Dan Informatika Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru yang telah Lulus ujian proposal untuk melanjutkan penelitian sebagai berikut :

Nama : **DESI FITRI HANDAYANI**
 NIM : 23611007
 Fakultas : Kesehatan Dan Informatika
 Program Studi : S1 Kebidanan
 Judul Tugas Akhir: **PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 PANGKALAN LESUNG KABUPATEN PELELAWAN TAHUN 2024.**

Selanjutnya kami mohon izin dan bantuannya kepada mahasiswa tersebut diatas untuk dapat melaksanakan Penelitian di Instansi yang Bapak/ Ibu pimpin serta memberikan informasi atau data-data yang berkaitan dengan judul penelitian yang bersangkutan.

Demikianlah surat permohonan ini kami sampaikan, atas izin dan bantuannya kami ucapkan terimakasih.

Pekanbaru, 15 Mei 2024

Fakultas Kesehatan Dan Informatika
 Dekan

Dwi Sapta Arvantiningsih, M.Kes
NIDN. 1016098201

Lampiran 7 Surat Izin Etik



YAYASAN PENDIDIKAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
FAKULTAS KESEHATAN DAN INFORMATIKA

Jl. Tamtama No. 6 Labuh Baru - Pekanbaru, Riau Telp. (0761) 885214 Fax. (0761) 859162
 Website : www.payungnegeri.ac.id | Email: info@payungnegeri.ac.id

Nomor : 03.264/FKI/S1-KEB/V/2024
 Lamp : -
 Hal : Izin Uji Etik

Kepada Yth:
Ketua Komite Etik
Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru.
 Di _____
 Tempat _____

Dengan hormat,

Semoga Bapak/Ibu selalu diberikan kekuatan dan kesehatan oleh Tuhan yang Maha Esa dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Fakultas Kesehatan Dan Informatika, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu Ketua Komite Etik agar dapat memberikan izin untuk melakukan Uji Etik Penelitian sebagai berikut :

Nama : **DESI FITRI HANDAYANI**
 NIM : 23611007
 Fakultas : Kesehatan Dan Informatika
 Program Studi : S1 Kebidanan
 Judul Tugas Akhir: **PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 PANGKALAN LESUNG KABUPATEN PELELAWAN TAHUN 2024.**

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Pekanbaru, 15 Mei 2024

Fakultas Kesehatan Dan Informatika
 Dekan



Dwi Sapta Arvantiningsih, M.Kes
 NIDN. 1016098201

Lampiran 8 Surat Izin Penelitian SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan

PEMERINTAH KABUPATEN PELALAWAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 2 PANGKALAN LESUNG
 NSS.201040606026 NPSN.10494067 TERAKREDITASI
 Alamat: Jl. Darul Taqwa Alim Kecamatan Pangkalan Lesung Kab. Pelalawan Kode Pos. 29166
 E-Mail: smpn2pangkalanlesung@gmail.com Telp. 081277140536
 Website: <http://www.smpn2pangkalanlesung.sch.id>

SURAT KETERANGAN
 No : 421 / SMPN2 / PKL/IV/2024/035

Berdasarkan Surat No. 03.221/FK1/S1 KEB/IV/2024, dengan ini kepala SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kecamatan Pangkalan Lesung.

Nama	: DIANA,SHI
Nip	: 19770110 200701 2 027
Pangkat/Gol	: Pembina / IV A
Jabatan	: Kepala Sekolah
Tempat Tugas	: SMPN2 Pangkalan Lesung

Dengan ini menerangkan bahwa :

NAMA	: DESI FITRI HANDAYANI
NIM	: 23611007
Fakultas/Jurusan	: Kesehatan Dan Informatika
Jenjang	: S1 Kebidanan
Perguruan Tinggi	: Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru Fakultas Kesehatan dan Informatika
Alamat	: Jl. Tamtama No.6 Labuh Batu-Pekanbaru
Judul Penelitian	: Pengaruh Aroma Terapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri SMP Negeri 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan Tahun 2024

Diberikan Izin untuk melakukan **Kegiatan Riset/Pra Riset dan Pengumpulan Data Untuk Bahan Skripsi** di SMPN 2 Pangkalan Lesung Kecamatan Pangkalan Lesung.

Demikian surat Keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Pangkalan Lesung, 17 April 2024
KEPALA SEKOLAH,

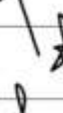
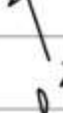
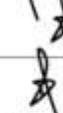
DIANA,SHI
 NIP. 19770110 200701 2 027

Lampiran 9 Lembar Konsultasi Tugas Akhir

LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR

Nama : Desi Fitri Handayani
 N I M : 23611007
 Program Studi : S1 Kebidanan
 Judul Tugas Akhir : Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri Dismenor pada Remaja Putri SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan Tahun 2024
 Pembimbing : Susani Hayati, S.S.T M.Kes

Tgl	Pembimbing	Topik Pembahasan	Saran Pembimbing	Tanda Tangan
22/12/2023	Susani Hayati, S.S.T M.Kes	Pengajuan judul " Pengaruh Aroma Terapi Lavender untuk Mengurangi Nyeri Dismenor pada Remaja Putri SMPN 2 Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan Tahun 2024".	Acc judul, menyusun Bab 1.	
11/01/2024	Susani Hayati, S.S.T M.Kes	Bab 1.	Masukkan standar pembuatan aromaterapi dan uji keamanan dari peneliti yang lalu dan BPOM.	
15/01/2024	Susani Hayati, S.S.T M.Kes	Bab 1	- Mencantumkan penelitian lain terkait aromaterapi lavender. - Manfaat penelitian tidak perlu dijabarkan dan manfaat masyarakat dihilangkan. - Menyusun Bab 2 dan 3.	
22/02/2024	Susani Hayati, S.S.T M.Kes	Bab 2 dan 3	Penulisan disesuaikan buku panduan.	
27/02/2024	Susani Hayati, S.S.T M.Kes	Bab 2 dan 3	- Masukkan jumlah populasi. - Tidak perlu menggunakan kerangka teori. - Waktu penelitian diganti menjadi "Mei-Juni" - Alat pemberian aromaterapi lavender diganti menggunakan tissue. - Membuat lembar kuisioner. - Menjelaskan lama waktu intervensi pemberian aromaterapi lavender. - Memasukkan gambar minyak aromaterapi lavender yang akan digunakan.	

14/03/2024	Susani Hayati, S.S.T M.Kes	Bab 2 dan 3	Mengubah cara pengambilan sampel.	
23/03/2024	Susani Hayati, S.S.T M.Kes	Bab 3	Memastikan jumlah pemberian minyak aromaterapi lavender dan media yang akan digunakan.	
19/04/2024	Susani Hayati, S.S.T M.Kes	Bab 3	Acc	
04/06/2024	Susani Hayati, S.S.T M.Kes	Bab 4	Revisi Bab 4	
09/06/2024	Susani Hayati, S.S.T M.Kes	Bab 4	Revisi Bab 4	
15/06/2024	Susani Hayati, S.S.T M.Kes	Bab 4 dan 5	Revisi Bab 4 dan 5	
27/06/2024	Susani Hayati, S.S.T M.Kes	Bab 4 dan 5	Revisi Bab 4 dan 5	
28/06/2024	Susani Hayati, S.S.T M.Kes	Bab 4	Perubahan pembahasan tidak menggunakan gambaran umum lokasi	
29/06/2024	Susani Hayati, S.S.T M.Kes	Bab 4	Pembahasan diperbaiki sesuai dengan hasil penelitian	
31/06/2024	Susani Hayati, S.S.T M.Kes	Bab 4	Pembahasan sesuai dengan kesimpulan	
01/07/2024	Susani Hayati, S.S.T M.Kes	Bab 6	Kesimpulan mengikuti hasil penelitian	
02/07/2024	Susani Hayati, S.S.T M.Kes	Lampiran	Lengkapi dokumen	
03/04/2024	Susani Hayati, S.S.T M.Kes	Bab 4, 5 dan 6	Perubahan judul "untuk" menjadi "terhadap"	
04/07/2024	Susani Hayati, S.S.T M.Kes	Bab 4, 5 dan 6	Menyesuaikan skripsi dengan penulisan dari kampus	
05/07/2024	Susani Hayati, S.S.T M.Kes	Bab 4, 5 dan 6	Acc	

Lampiran 10 Surat Kelayakan Etik



YAYASAN PENDIDIKAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU

PROGRAM STUDI : • PROFESI NERS • PENDIDIKAN PROFESI BIDAN • S1 ILMU KEPERAWATAN
• S1 ILMU KESEHATAN MASYARAKAT • S1 KEBIDANAN • S1 INFORMATIKA KESEHATAN
• D.III KEPERAWATAN • D.III KEBIDANAN

Jl. Tamtama No. 6 Labuh Baru - Pekanbaru, Riau Telp. (0761) 885214 Fax. (0761) 859162
Website : www.payungnegeri.ac.id | Email: info@payungnegeri.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.111/IKES PN/KEPK/V/2024

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Desi Fitri Handayani
Principal In Investigator

Nama Institusi : Institut Kesehatan Payung Negeri
Pekanbaru
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Pengaruh Aroma Terapi Lavender untuk Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri SMPN 2 Pangkalan
Lesung Kabupaten Pelalawan Tahun 2024"

*"The Effect of Lavender Aromatherapy to Reduce Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls at SMPN 2 Pangkalan Lesung
Pelalawan District in 2024"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang menunjuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 24 Mei 2024 sampai dengan tanggal 24 Mei 2025.

This declaration of ethics applies during the period May 24, 2024 until May 24, 2025.

May 24, 2024

Professor and Chairperson,



Dr. Ezalina, Skep, Ns, Mkes

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 12 Master Tabel

A. Karakteristik Responden

No	Kelas	Kode	Riwayat Keluarga	Kode	Usia Menarche (Tahun)	Kode	Siklus Menstruasi (Hari)	Kode	Lama Menstruasi (Hari)	Kode	Karakteristik Menstruasi	Kode
1.	VIII A	1	YA	1	12-13	1	> 35	3	> 7	3	DARAH	1
2.	VIII A	1	TIDAK	2	12-13	1	15-20	1	3-7	2	BEKUAN	2
3.	VIII C	3	TIDAK	2	12-13	1	15-20	1	3-7	2	DARAH	1
4.	VIII C	3	TIDAK	2	14-15	2	15-20	1	3-7	2	BEKUAN	2
5.	VIII C	3	TIDAK	2	14-15	2	21-35	2	3-7	2	DARAH	1
6.	VIII C	3	YA	1	14-15	2	> 35	3	> 7	3	BEKUAN	2
7.	VIII A	1	YA	1	12-13	1	15-20	1	3-7	2	DARAH	1
8.	VIII B	2	YA	1	12-13	1	15-20	1	> 7	3	BEKUAN	2
9.	VIII C	3	YA	1	14-15	2	15-20	1	> 7	3	DARAH	1
10.	VIII C	3	YA	1	14-15	2	21-35	2	> 7	3	BEKUAN	2
11.	VIII B	2	YA	1	12-13	1	21-35	2	3-7	2	DARAH	1
12.	VIII B	2	YA	1	12-13	1	21-35	2	3-7	2	DARAH	1
13.	VIII B	2	YA	1	14-15	2	21-35	2	3-7	2	DARAH	1

14.	VIII A	1	YA	1	14-15	2	21-35	2	3-7	2	DARAH	1
15.	VIII A	1	TIDAK	2	12-13	1	21-35	2	3-7	2	DARAH	1
16.	VIII A	1	YA	1	12-13	1	21-35	2	> 7	3	DARAH	1
17.	VIII A	1	YA	1	14-15	2	21-35	2	3-7	2	BEKUAN	2
18.	VIII A	1	TIDAK	2	14-15	2	21-35	2	3-7	2	BEKUAN	2
19.	VIII A	1	TIDAK	2	14-15	2	21-35	2	3-7	2	BEKUAN	2
20.	VIII B	2	TIDAK	2	12-13	1	15-20	1	3-7	2	DARAH	1
21.	VIII A	1	TIDAK	2	12-13	1	15-20	1	> 7	3	DARAH	1
22.	VIII B	2	YA	1	14-15	2	15-20	1	> 7	3	DARAH	1
23.	VIII A	1	TIDAK	2	14-15	2	15-20	1	> 7	3	DARAH	1
24.	VIII B	2	TIDAK	2	14-15	2	21-35	2	> 7	3	DARAH	1
25.	VIII A	1	YA	1	12-13	1	21-35	2	3-7	2	DARAH	1
26.	VIII B	2	YA	1	12-13	1	21-35	2	3-7	2	DARAH	1
27.	VIII B	2	YA	1	12-13	1	21-35	2	3-7	2	DARAH	1
28.	VIII B	2	YA	1	12-13	1	21-35	2	3-7	2	DARAH	1

B. Distribusi Kejadian

No	Skala Nyeri	Kode	Pertama Kali Menarche	Kode	Nyeri Hebat Menstruasi	Kode	Istirahat Cukup	Kode	Melewatkan Waktu Makan	Kode	Konsumsi Obat Tanpa Resep	Kode	Tindakan Meredakan Nyeri Perut	Kode	Olahraga	Kode	Tindakan Nyeri Saat Sekolah	Kode
1.	NYERI SEDANG	3	MENARCHE PERTAMA DAN SETERUSNYA	1	HARI KEDUA	3	TIDAK	2	YA	1	YA	1	TIDAK ADA TINDAKAN	4	YA	1	TIDAK ADA TINDAKAN	4
2.	NYERI BERAT TERKONTROL	4	SETELAH 2 TAHUN ATAU LEBIH	4	HARI KEDUA	3	TIDAK	2	YA	1	TIDAK	2	PIJAT	2	TIDAK	2	MINTA IZIN PERGI KE UKS	3
3.	NYERI SEDANG	3	SETELAH 1 TAHUN	3	HARI PERTAMA	2	TIDAK	2	YA	1	TIDAK	2	KOMPRES PANAS ATAU	1	TIDAK	2	MEMBERITAHU DAN MEMINTA	1

													DINGI N				A BANTUA N GURU	
4.	NYERI BERAT TERKON TROL	4	SETELA H 2 TAHUN ATAU LEBIH	4	HARI KEDU A	3	TID AK	2	TIDAK	2	TIDA K	2	KOMP RES PANAS ATAU DINGI N	1	TIDA K	2	MEMBER ITAHU DAN MEMINT A BANTUA N TEMAN	2
5.	NYERI SEDANG	3	DALAM 1 TAHUN SAAT MENAR CHE	2	HARI KEDU A	3	TID AK	2	TIDAK	2	TIDA K	2	PIJAT	2	TIDA K	2	KELOLA SITUASI SENDIRI	3
6.	NYERI BERAT TIDAK TERKON TROL	5	SETELA H 2 TAHUN ATAU LEBIH	4	HARI KEDU A	3	YA	1	TIDAK	2	YA	1	ISTIRA HAT	3	YA	1	MEMBER ITAHU DAN MEMINT A	1

																	BANTUAN GURU	
7.	NYERI BERAT TERKONTROL	4	MENARCHE PERTAMA DAN SETERUSNYA	1	HARI KEDUA	3	YA	1	TIDAK	2	YA	1	ISTIRAHAT	3	YA	1	MINTA IZIN PERGI KE UKS	3
8.	NYERI BERAT TERKONTROL	4	MENARCHE PERTAMA DAN SETERUSNYA	1	HARI PERTAMA	2	YA	1	TIDAK	2	YA	1	KOMPRES PANAS ATAU DINGIN	1	YA	1	MINTA IZIN PERGI KE UKS	3
9.	NYERI BERAT TIDAK TERKONTROL	5	MENARCHE PERTAMA DAN SETERUSNYA	1	HARI PERTAMA	2	YA	1	TIDAK	2	YA	1	KOMPRES PANAS ATAU DINGIN	1	YA	1	MEMBERITAHU DAN MEMINTA BANTUAN GURU	1

10	NYERI BERAT TIDAK TERKON TROL	5	MENAR CHE PERTAM A DAN SETERU SNYA	1	HARI PERT AMA	2	YA	1	TIDAK	2	YA	1	ISTIRA HAT	3	YA	1	MEMBER ITAHU DAN MEMINT A BANTUA N GURU	1
11.	NYERI BERAT TIDAK TERKON TROL	5	MENAR CHE PERTAM A DAN SETERU SNYA	1	HARI PERT AMA	2	YA	1	TIDAK	2	YA	1	PIJAT	2	YA	1	MEMBER ITAHU DAN MEMINT A BANTUA N TEMAN	2
12.	NYERI SEDANG	3	MENAR CHE PERTAM A DAN SETERU SNYA	1	HARI KEDU A	3	YA	1	TIDAK	2	TIDA K	2	ISTIRA HAT	3	YA	1	MEMBER ITAHU DAN MEMINT A BANTUA N TEMAN	2

1 3.	NYERI SEDANG	3	MENAR CHE PERTAM A DAN SETERU SNYA	1	HARI KEDU A	3	YA	1	TIDAK	2	TIDA K	2	ISTIRA HAT	3	YA	1	MEMBER ITAHU DAN MEMINT A BANTUA N TEMAN	2
1 4.	NYERI SEDANG	3	MENAR CHE PERTAM A DAN SETERU SNYA	1	HARI PERT AMA	2	TID AK	2	TIDAK	2	TIDA K	2	PIJAT	2	YA	1	KELOLA SITUASI SENDIRI	3
1 5.	NYERI BERAT TERKON TROL	4	MENAR CHE PERTAM A DAN SETERU SNYA	1	HARI PERT AMA	2	TID AK	2	YA	1	TIDA K	2	ISTIRA HAT	3	TIDA K	2	MINTA IZIN PERGI KE UKS	3
1 6.	NYERI RINGAN	2	DALAM 1 TAHUN	2	HARI PERT AMA	2	YA	1	YA	1	TIDA K	2	PIJAT	2	YA	1	MINTA IZIN	3

			SAAT MENAR CHE														PERGI KE UKS	
1 7.	NYERI RINGAN	2	DALAM 1 TAHUN SAAT MENAR CHE	2	HARI PERT AMA	2	YA	1	YA	1	YA	1	KOMP RES PANAS ATAU DINGI N	1	YA	1	MEMBER ITAHU DAN MEMINT A BANTUA N TEMAN	2
1 8.	NYERI RINGAN	2	DALAM 1 TAHUN SAAT MENAR CHE	2	HARI PERT AMA	2	YA	1	YA	1	TIDA K	2	ISTIRA HAT	3	TIDA K	2	MEMBER ITAHU DAN MEMINT A BANTUA N TEMAN	2
1 9.	NYERI RINGAN	2	DALAM 1 TAHUN SAAT	2	HARI PERT AMA	2	YA	1	YA	1	TIDA K	2	ISTIRA HAT	3	TIDA K	2	MEMBER ITAHU DAN MEMINT A	2

			MENAR CHE														BANTUA N TEMAN	
2 0.	NYERI RINGAN	2	DALAM 1 TAHUN SAAT MENAR CHE	2	HARI PERT AMA	2	YA	1	YA	1	TIDA K	2	ISTIRA HAT	3	TIDA K	2	MEMBER ITAHU DAN MEMINT A BANTUA N GURU	1
2 1.	NYERI BERAT TERKON TROL	4	MENAR CHE PERTAM A DAN SETERU SNYA	1	HARI PERT AMA	2	YA	1	YA	1	TIDA K	2	KOMP RES PANAS ATAU DINGI N	1	TIDA K	2	MEMBER ITAHU DAN MEMINT A BANTUA N TEMAN	2
2 2.	NYERI BERAT TERKON TROL	4	MENAR CHE PERTAM A DAN SETERU SNYA	1	HARI PERT AMA	2	TID AK	2	YA	1	TIDA K	2	KOMP RES PANAS ATAU DINGI N	1	YA	1	MEMBER ITAHU DAN MEMINT A	2

																	BANTUAN TEMAN	
2 3.	NYERI BERAT TERKONTROL	4	MENAR CHE PERTAMA DAN SETERUSNYA	1	HARI PERTAMA	2	TIDAK	2	YA	1	TIDAK	2	KOMPRES PANAS ATAU DINGIN	1	YA	1	MEMBERITAHU DAN MEMINTA BANTUAN TEMAN	2
2 4.	NYERI BERAT TERKONTROL	4	MENAR CHE PERTAMA DAN SETERUSNYA	1	HARI PERTAMA	2	TIDAK	2	YA	1	TIDAK	2	ISTIRAHAT	3	YA	1	MEMBERITAHU DAN MEMINTA BANTUAN TEMAN	2
2 5.	NYERI BERAT TERKONTROL	4	MENAR CHE PERTAMA DAN SETERUSNYA	1	HARI KEDUA	3	TIDAK	2	TIDAK	2	YA	1	ISTIRAHAT	3	YA	1	KELOLA SITUASI SENDIRI	3

2 6.	NYERI BERAT TERKON TROL	4	SETELA H 1 TAHUN	3	HARI KEDU A	3	YA	1	TIDAK	2	YA	1	KOMP RES PANAS ATAU DINGI N	1	YA	1	MEMBER ITAHU DAN MEMINT A BANTUA N GURU	1
2 7.	NYERI BERAT TERKON TROL	4	SETELA H 1 TAHUN	3	HARI PERT AMA	2	YA	1	TIDAK	2	YA	1	KOMP RES PANAS ATAU DINGI N	1	YA	1	MEMBER ITAHU DAN MEMINT A BANTUA N TEMAN	2
2 8.	NYERI SEDANG	3	SETELA H 1 TAHUN	3	HARI PERT AMA	2	YA	1	TIDAK	2	YA	1	ISTIRA HAT	3	YA	1	KELOLA SITUASI SENDIRI	3

C. Pemberian Aroma Terapi Dismenore

No	Sebelum	Kode	Sesudah	Kode
1.	NYERI SEDANG	3	TIDAK NYERI	1
2.	NYERI BERAT TERKONTROL	4	TIDAK NYERI	1
3.	NYERI SEDANG	3	TIDAK NYERI	1
4.	NYERI BERAT TERKONTROL	4	TIDAK NYERI	1
5.	NYERI SEDANG	3	NYERI RINGAN	2
6.	NYERI BERAT TIDAK TERKONTROL	5	NYERI RINGAN	2
7.	NYERI BERAT TERKONTROL	4	TIDAK NYERI	1
8.	NYERI BERAT TERKONTROL	4	TIDAK NYERI	1
9.	NYERI BERAT TIDAK TERKONTROL	5	NYERI SEDANG	3
10.	NYERI BERAT TIDAK TERKONTROL	5	NYERI SEDANG	3
11.	NYERI BERAT TIDAK TERKONTROL	5	NYERI SEDANG	3
12.	NYERI SEDANG	3	TIDAK NYERI	1
13.	NYERI SEDANG	3	NYERI RINGAN	2
14.	NYERI SEDANG	3	NYERI RINGAN	2
15.	NYERI BERAT TERKONTROL	4	NYERI RINGAN	2
16.	NYERI RINGAN	2	TIDAK NYERI	1

17.	NYERI RINGAN	2	TIDAK NYERI	1
18.	NYERI RINGAN	2	TIDAK NYERI	1
19.	NYERI RINGAN	2	TIDAK NYERI	1
20.	NYERI RINGAN	2	TIDAK NYERI	1
21.	NYERI BERAT TERKONTROL	4	TIDAK NYERI	1
22.	NYERI BERAT TERKONTROL	4	TIDAK NYERI	1
23.	NYERI BERAT TERKONTROL	4	TIDAK NYERI	1
24.	NYERI BERAT TERKONTROL	4	NYERI RINGAN	2
25.	NYERI BERAT TERKONTROL	4	NYERI RINGAN	2
26.	NYERI BERAT TERKONTROL	4	NYERI RINGAN	2
27.	NYERI BERAT TERKONTROL	4	NYERI RINGAN	2
28.	NYERI SEDANG	3	NYERI RINGAN	2