

PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 GONDANG

Tiska Nur Firdaus¹, Hermawati²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email Korespondensi: tiskanurf@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea adalah kram, nyeri, dan ketidaknyamanan lainnya yang dihubungkan dengan menstruasi. Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea. Terapi non farmakologis dengan menggunakan aromaterapi lavender dapat menjadi salah satu pilihan bagi remaja putri untuk mengatasi dismenorea. Tujuan. Mengetahui perkembangan penurunan dismenorea pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender pada 2 (dua) responden. Metode. Penelitian ini adalah penelitian studi kasus dengan menggunakan metode deskriptif, yaitu dengan melakukan observasi dan wawancara 2 (dua) responden remaja putri yang mengalami dismenorea, sebelum dan sesudah dilakukan penerapan aromaterapi lavender. Hasil. Terjadi penurunan intensitas dismenorea pada Nn. E dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 1 sedangkan pada Nn. N terjadi penurunan dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 3. Kesimpulan. Sesudah dilakukan penerapan aromaterapi lavender pada Nn. E dan Nn. N terdapat penurunan skala nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan dismenorea pada kedua responden.

Kata Kunci: Remaja Putri, Dismenorea, Aromaterapi Lavender.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is the cramping, pain, and other discomfort associated with menstruation. Data from the World Health Organization (WHO) in 2020 found an incidence of 1,769,425 people (90%) of women experiencing dysmenorrhea. Non-pharmacological therapy using lavender aromatherapy can be an option for young women to treat dysmenorrhea. Purpose. This study aims to investigate the effects of lavender aromatherapy on reducing dysmenorrhea in young women by observing changes in two participants before and after the treatment. Method. This study is a case study research that utilizes a descriptive method. It involves observing and interviewing two young female respondents who suffer from dysmenorrhea before and after undergoing lavender aromatherapy intervention. Results. After the application of lavender aromatherapy to the two respondents, there was a decrease in the intensity of dysmenorrhea of Ms. E from a pain scale of 5 to a pain scale of 1 while in Nn. N there was a decrease from a pain scale of 6 to a pain scale of 3. Conclusion. After

applying lavender aromatherapy to Ms. E and Ms. N there is a decrease in the pain scale from moderate pain to mild pain. This shows that lavender aromatherapy can reduce dysmenorrhea in both respondents.

Keywords: *Young Women, Dysmenorrhea, Lavender Aromatherapy*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mengkategorikan remaja mulai dari usia 10 sampai 19 tahun (WHO, 2020). Masa remaja dikatakan sebagai masa kritis manusia yang ditandai dengan pematangan seksual dan reproduksi. Pada remaja putri, bisa dikatakan telah mengalami pematangan seksual dan reproduksi ketika remaja tersebut mengalami suatu kondisi yang dinamakan menstruasi. Sebuah permasalahan yang banyak dihadapi remaja putri di seluruh dunia ketika menstruasi datang yaitu nyeri menstruasi atau yang disebut dengan dismenorea (Wahyuni dan Zulfahmi, 2021). Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea, dengan 10-16% mengalami dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di Amerika Serikat sebesar 60%, di Swedia sebesar 72%, dan di Asia sebesar 84,2% dengan rincian kejadian di Asia Timur sebanyak 68,7%, di Asia Timur Tengah sebanyak 74,8%, dan di Asia Selatan sebanyak 54%. Sedangkan di Asia Tenggara menunjukkan angka yang berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4% dan di Thailand sebesar 84,2% (WHO, 2020).

Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Kemenkes RI, 2021). Data dari Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jawa tengah pada tahun 2018 jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.899.120 jiwa. Sedangkan yang mengalami dismenorea di Provinsi Jawa Tengah mencapai 1.465.876 jiwa (Riskesdas, 2018). Rekapitulasi data pokok pendidikan nasional dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbud) pada semester genap tahun ajaran 2022/2023 didapatkan data jumlah Sekolah Menengah Atas (SMA) yang ada di Indonesia yaitu sebanyak 14.469 SMA dengan total siswi sebanyak 2.830.706 siswi. Banyaknya siswi SMA di Provinsi Jawa Tengah menduduki urutan ketiga pada tingkat nasional dengan jumlah siswi sebanyak 171.401 siswi, sedangkan banyaknya siswi SMA di Kabupaten Sragen berada pada urutan kelima belas pada tingkat provinsi dengan jumlah siswi sebanyak 7.171 siswi. SMAN 1 Gondang merupakan satu-satunya SMA yang berada di Kecamatan Gondang, adapun banyaknya siswi SMAN 1 Gondang berada pada urutan ketiga pada tingkat kabupaten dengan jumlah siswi sebanyak 688 siswi (Kemendikbud, 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 1 Gondang pada bulan Februari 2023 didapatkan data bahwa jumlah remaja putri di SMAN 1 Gondang sejumlah 688 orang siswi dan yang mengalami nyeri dismenorea ketika menstruasi datang yaitu sebanyak 342 siswi. Hasil pengukuran nyeri pada 15 siswi SMAN 1 Gondang yang mengalami dismenorea yaitu sebanyak 3 orang merasakan nyeri ringan, 7 orang merasakan nyeri sedang, dan 5 orang lainnya merasakan nyeri berat hingga terkadang mengganggu aktivitas belajarnya. Riwayat dismenorea yang dialami oleh 15 siswi tersebut berbeda-beda yaitu sebanyak 2 orang mengalami dismenorea sejak 1 tahun yang lalu, 2 orang sejak 2 tahun yang lalu, 5 orang sejak 3 tahun yang lalu, 4 orang sejak 4 tahun yang lalu, 1 orang sejak 5 tahun yang lalu, dan 1 orang lainnya sejak 6 tahun yang lalu.

Terdapat berbagai macam cara yang dilakukan oleh siswi SMAN 1 Gondang untuk mengatasi nyeri dismenorea, diantaranya adalah dengan meminum obat, meminum jamu, melakukan kompres hangat, melakukan aktivitas, dan beristirahat. Adapun sebagian besar dari mereka tidak melakukan apapun untuk mengatasi nyeri dismenorea. Mereka hanya

membiarkannya hingga nyeri tersebut hilang dengan sendirinya. Kurangnya kebiasaan melakukan olahraga dapat meningkatkan kejadian dismenorea pada remaja putri. Selain itu usia *menarche* lebih awal, stres yang berlebihan, dan siklus menstruasi yang tidak teratur juga dapat berpengaruh pada kejadian dismenorea pada remaja putri (Taqiyah et al., 2022). Dismenorea dapat berdampak negatif ke dalam kualitas kehidupan remaja putri (Tsamara et al., 2020). Dismenorea dapat menyebabkan terganggunya aktivitas dan produktivitas seseorang, antara lain seperti kenyamanan terganggu, aktivitas menurun, kesulitan konsentrasi dalam belajar hingga dapat menimbulkan konflik emosional, ketegangan, dan kegelisahan (Meinika dan Andriani, 2022). Dampak yang terjadi secara patologis jika dismenorea tidak ditangani maka akan memicu kenaikan angka kematian dan infertilitas atau ketidaksuburan (Sari et al., 2022). Data dari WHO 2021 menunjukkan bahwa 48 juta pasangan dan 186 juta orang hidup dengan infertilitas. Infertilitas dapat disebabkan oleh sejumlah faktor yang berbeda, baik pada sistem reproduksi pria maupun wanita. Salah satu faktor penyebab infertilitas pada reproduksi wanita yaitu dismenorea yang terjadi pada kondisi medis tertentu seperti endometriosis, fibroid, penyakit radang panggul, dan adenomyosis (WHO, 2021).

Dismenorea pada remaja putri dapat ditangani menggunakan terapi farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis pada dismenorea sering menggunakan obat merek dagang yang berfungsi sebagai analgetik seperti asam mefenamat, ibu profen, aspirin, paracetamol, diklofenak, dan lain-lain. Secara umum efek samping obat analgetik yang digunakan secara bebas dan berulang tanpa pengawasan dokter maka akan menimbulkan gangguan pada saluran cerna, seperti mual, muntah, dyspepsia, diare, dan gejala iritasi lain terhadap mukosa lambung, serta eritema kulit dan nyeri kepala (Salamah, 2019). Sedangkan terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dismenorea diantaranya dengan menggunakan aromaterapi, kompres hangat, relaksasi nafas dalam, konsumsi cokelat hitam, terapi musik, distraksi dan latihan fisik (Khotimah dan Lintang, 2022).

Terapi non farmakologis dengan menggunakan aromaterapi lavender dapat menjadi salah satu pilihan bagi remaja putri untuk mengatasi dismenorea. Pemberian aromaterapi lavender bermanfaat untuk meningkatkan kondisi fisik dan psikologis. Secara fisik baik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberikan ketenangan (Maharani dan Surani, 2022). Kandungan utama yang terdapat dalam aromaterapi lavender yaitu *Linalool* dan *linalyl asetat* yang berfungsi sebagai relaksasi sistem kerja saraf dan otot serta sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat lebih cepat menurunkan intensitas dismenorea (Sulistiyowati, 2018).

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Mokoginta et al. (2021) yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat nyeri dismenorea pada siswa SMA Negeri 1 Kotamobagu dengan hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0.000$ ($p < \alpha$). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Maharani (2021) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat mengatasi insomnia pada remaja. Didapatkan data bahwa pada 18 responden yang semula mengalami insomnia ringan kini menjadi tidak insomnia dan yang semula mengalami insomnia berat kini turun menjadi insomnia ringan. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Pujiati dan Saribu (2022) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil dengan hipertensi. Didapatkan data bahwa penelitian yang dilakukan pada 30 responden ibu hamil dengan hipertensi yang semula mengalami cemas sedang, setelah diberikan aromaterapi lavender kini menjadi tidak cemas.

Siswi SMAN 1 Gondang yang mengalami dismenorea saat menstruasi belum pernah ada yang menggunakan aromaterapi lavender untuk mengatasi dismenorea. Dan hasil wawancara pada guru bimbingan konseling SMAN 1 Gondang didapatkan data bahwa belum pernah dilakukan sosialisasi mengenai aromaterapi lavender untuk menurunkan intensitas dismenorea pada siswi SMAN 1 Gondang. Berdasarkan data dan uraian di atas, maka penulis

tertarik untuk melakukan penerapan tentang “Penerapan Aromaterapi Lavender untuk Menurunkan Intensitas Dismenorea pada Remaja Putri di SMAN 1 Gondang”.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penerapan dengan metode studi kasus. Studi kasus adalah suatu rangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut. Pada awal penelitian dilakukan pengukuran intensitas nyeri dismenorea terhadap responden kemudian setelah penerapan dilakukan pengukuran intensitas nyeri dismenorea kembali terhadap responden. Subjek penelitian ini adalah dua orang remaja putri yang sedang mengalami dismenorea dan bersedia diberikan aromaterapi lavender di SMAN 1 Gondang dengan kriteria inklusi siswi yang menandatangani *informed consent*, memiliki siklus menstruasi 24-36 hari, sedang mengalami dismenorea pada skala nyeri 4-6 atau nyeri sedang, dan sedang mengalami dismenorea sebelum atau saat menstruasi. Dan kriteria eksklusi siswi yang tidak mengikuti penerapan secara penuh, memiliki riwayat penyakit asma, memiliki alergi ketika menghirup aromaterapi lavender, menggunakan obat analgesik dan pengobatan non farmakologi yang lain seperti minum jamu, kompres hangat dan yang lain saat intervensi dilanjutkan, dan yang mengalami dismenorea sekunder. Prosedur untuk penelitian yang dilakukan adalah melakukan persiapan, pelaksanaan, dan pendokumentasian. Pengolahan data dilakukan dengan cara analisa deskriptif. Analisa deskriptif adalah suatu prosedur pengolahan data dengan menggambarkan atau meringkas data secara ilmiah. Etika yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi *informed consent*, *anonymity*, *confidentiality*, *justice*, *veracity*, *beneficience*, dan *fidelity*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Gondang. Responden pada penelitian ini berjumlah 2 orang. Responden pertama Nn. E berusia 17 tahun dengan usia *menarche* usia 14 tahun dan memiliki riwayat dismenorea sejak 2 tahun yang lalu, dan mengatakan ketika perutnya terasa nyeri saat menstruasi ia olesi minyak kayu putih dan digunakan untuk istirahat. Responden kedua adalah Nn. N berusia 18 tahun dengan *menarche* usia 11 tahun dan memiliki riwayat dismenorea sejak 6 tahun yang lalu, dan mengatakan ketika perutnya terasa nyeri saat menstruasi ia olesi dengan minyak kayu putih dan digunakan untuk istirahat.

Penerapan yang dilakukan pada Nn. E dan Nn. N selama 2 hari pada tanggal yang berbeda yaitu Nn. E pada tanggal 13-14 Mei 2023 dan Nn. N pada tanggal 25-26 Mei 2023. Penelitian ini dimulai dengan melakukan pengukuran skala nyeri terlebih dahulu menggunakan teknik pengukuran skala nyeri *Numeric Rating Scale*, setelah itu memberikan penjelasan mengenai manfaat dan cara menggunakan lilin aromaterapi lavender kemudian dilakukan penerapan aromaterapi lavender pada responden selama 60 menit dengan posisi duduk atau tiduran senyamannya responden. Setelah 60 menit dilakukan pengukuran skala nyeri kembali menggunakan teknik pengukuran skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS).

Hasil Pengukuran Intensitas Nyeri pada Siswi SMAN 1 Gondang Sebelum Dilakukan Penerapan Aromaterapi Lavender

Tabel 1. Skala Nyeri Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender		
Hari ke-	Nn. E	Nn. N
1	5 (Nyeri Sedang)	6 (Nyeri Sedang)
2	3 (Nyeri Ringan)	4 (Nyeri Sedang)

Berdasarkan Tabel 1, skala nyeri pada Nn. E dan Nn. N sebelum diberikan aromaterapi lavender pada hari pertama termasuk dalam kategori nyeri sedang, dan skala nyeri pada Nn. E dan Nn. N. Dan pada hari kedua termasuk dalam kategori nyeri ringan pada Nn. E dan nyeri sedang pada Nn. N.

Hasil Pengukuran Intensitas Nyeri pada Siswi SMAN 1 Gondang Sesudah Dilakukan Penerapan Aromaterapi Lavender

Tabel 2. Skala Nyeri Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender

Hari ke-	Nn. E	Nn. N
1	4 (Nyeri Sedang)	5 (Nyeri Sedang)
2	1 (Nyeri Ringan)	3 (Nyeri Ringan)

Berdasarkan Tabel 2, skala nyeri pada Nn. E dan Nn. N sesudah diberikan aromaterapi lavender termasuk dalam kategori nyeri sedang pada hari pertama, dan nyeri ringan pada hari kedua.

Perkembangan Penurunan Intensitas Nyeri pada Siswi SMAN 1 Gondang Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Aromaterapi Lavender

Tabel 3. Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender pada Nn. E dan Nn. N

Hari ke-	Nn. E		Nn. N	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1	5 (Nyeri Sedang)	4 (Nyeri Sedang)	6 (Nyeri Sedang)	5 (Nyeri Sedang)
2	3 (Nyeri Ringan)	1 (Nyeri Ringan)	4 (Nyeri Sedang)	3 (Nyeri Ringan)

Berdasarkan Tabel 3, hasil penerapan aromaterapi lavender dilakukan selama 2 hari berturut-turut didapatkan hasil skala nyeri yaitu pada Nn. E dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 4 pada hari pertama dan penurunan dari skala nyeri 3 menjadi skala nyeri 1 pada hari kedua, sedangkan pada Nn. N dari skala 6 menjadi skala nyeri 5 pada hari pertama dan penurunan dari skala nyeri 4 menjadi skala nyeri 3 pada hari kedua.

Perbandingan Hasil Akhir antara 2 Responden

Tabel 4. Perbandingan Hasil Akhir Antara 2 Responden

No	Hasil Penerapan	Nn. E		Nn. N		Perbandingan
1	Hasil Intensitas Nyeri Hari ke-1	Dari	skala 5	Dari	skala 6	Perbandingan hasil akhir antara kedua responden pada hari pertama adalah 1:1
		menjadi	skala nyeri 4	menjadi	skala nyeri 5	
2	Hasil Intensitas Nyeri Hari ke-2	Dari	skala 3	Dari	skala 4	Perbandingan hasil akhir antara kedua responden pada hari kedua adalah 2:1
		menjadi	skala nyeri 1	menjadi	skala nyeri 3	

Berdasarkan Tabel 4, perbandingan hasil akhir pengukuran intensitas skala nyeri pada Nn. E dan Nn. N sesudah diberikan aromaterapi lavender terdapat perbedaan pada jumlah skala penurunan intensitas nyeri.

PEMBAHASAN

Intensitas Dismenorea Sebelum Dilakukan Penerapan Aromaterapi Lavender

Berdasarkan data hasil wawancara sebelum dilakukan penerapan aromaterapi lavender pada Nn. E dan Nn. N di Dukuh Pakah dan di SMAN 1 Gondang. Intensitas nyeri sebelum dilakukan penerapan pada Nn. E berada pada skala 5 dan Nn. N berada pada skala 6, skala nyeri yang dimiliki oleh kedua responden masuk pada kriteria nyeri sedang. Kedua responden dikatakan nyeri sedang hal ini sesuai dengan teori Mokoginta et al. (2021) pada pengukuran skala nyeri dengan metode *Numeric Rating Scale* (NRS) yang menyatakan bahwa skala 0 berarti tidak ada nyeri, skala 1-3 berarti nyeri ringan, skala 4-6 berarti nyeri sedang, skala 7-9 berarti nyeri berat, dan skala 10 berarti nyeri yang paling berat.

Perubahan fisik yang dialami pada masa remaja salah satunya adalah pertumbuhan dan perkembangan organ reproduksi bagian dalam maupun luar. Tanda-tanda seks primer pada remaja yaitu menstruasi. Menstruasi adalah salah satu proses alami seorang perempuan yang mengalami peluruhan dinding rahim bagian dalam atau endometrium yang keluar melalui vagina (Tsamara et al., 2020). Sebagian remaja di saat siklus menstruasi akan mengalami gejala-gejala seperti pegal di bagian paha, sakit di daerah payudara, lelah, dan rasa sakit saat menstruasi yang biasa disebut dismenorea (Hamilton, 2016). Teori tersebut menunjukkan kesesuaian dengan hasil pengkajian yang dilakukan pada Nn. E dan Nn. N sebelum penerapan aromaterapi lavender. Bahwa pada Nn. E mengeluh nyeri pada bagian perut dan payudara sedangkan pada Nn. N mengeluh nyeri perut dan badan terasa pegal-pegal.

Terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami dismenorea yaitu kurangnya kebiasaan melakukan olahraga dapat meningkatkan kejadian dismenorea pada remaja putri. Selain itu usia *menarche* lebih awal, stres yang berlebihan, dan siklus menstruasi yang tidak teratur juga dapat berpengaruh pada kejadian dismenorea pada remaja putri Taqiyah et al. (2022). Teori tersebut menunjukkan kesesuaian dengan fakta yang diperoleh pada saat pengkajian Nn. E, dismenorea yang terjadi pada Nn. E disebabkan karena faktor kurangnya kebiasaan melakukan olahraga baik di rumah ataupun di sekolah.

Sedangkan hasil pengkajian pada Nn. N, dismenorea terjadi karena faktor banyak pikiran dan cemas yang berlebihan karena masalah-masalah keluarga ataupun akademiknya. Di samping Nn. N yang sekarang juga berada pada kelas dua belas yang sedang memikirkan ujian untuk masuk perguruan tinggi yang diinginkan. Hal ini sesuai dengan teori Indah dan Susilowati (2022) yang menyebutkan bahwa pada remaja secara emosional tidak stabil dan juga mudah marah, ditambah jika remaja tidak mengetahui dan tidak mendapatkan pengetahuan yang baik maka hal ini dapat menyebabkan timbulnya dismenorea.

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada kedua responden didapatkan bahwa pada Nn. E dan Nn. N memiliki kebiasaan makan dan minum yang tidak teratur dan lebih menyukai mengonsumsi makan makanan instan atau *fast food*. Dimana kandungan yang berada pada makanan *fast food* mengandung banyak lemak dan rendah akan zat gizi. Mengonsumsi makanan yang banyak lemak ini memicu peningkatan sekresi prostaglandin dimana prostaglandin ini sendiri terbentuk dari asam lemak. Hal ini sesuai dengan teori Indah dan Susilowati (2022) yang menyatakan bahwa jika jumlah prostaglandin yang berlebihan dilepaskan kedalam peredaran darah, maka akan menimbulkan dismenorea.

Intensitas Dismenorea Sesudah Dilakukan Penerapan Aromaterapi Lavender

Setelah dilakukan penerapan aromaterapi lavender pada Nn. E di ruang kamar responden di Desa Pakah pada tanggal 13 dan 14 Mei 2023 jam 08.00 WIB dan pada Nn. N di ruang UKS SMAN 1 Gondang pada tanggal 25 dan 26 Mei 2023 jam 16.00 WIB selama 2 hari berturut-turut dengan waktu 60 menit, skala nyeri pada Nn. E mengalami penurunan dari

skala 5 menjadi skala 1 sedangkan pada Nn. N mengalami penurunan dari skala 6 menjadi skala 3 yang termasuk dalam kategori nyeri ringan.

Terdapat hasil adanya perubahan penurunan skala dismenorea sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan aromaterapi lavender pada Nn. E dan Nn. N. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan aromaterapi lavender dapat bermanfaat untuk mengurangi dismenorea pada remaja putri. Penurunan skala dismenorea terjadi setelah pemberian aromaterapi lavender. Lavender merupakan aromaterapi yang berkhasiat memberikan efek relaksasi, ketenangan, rasa nyaman, dan mengurangi *stress*. Aromaterapi ini juga dapat mengurangi nyeri (Pujiati dan Saribu, 2022).

Hal ini sejalan dengan pendapat Pujiati dan Saribu (2022) yang menyatakan bahwa kandungan utama dari bunga lavender adalah *linalyl acetate* dan *linalool*. *Linalyl acetate* berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan *linalool* berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri menstruasi. Berbagai macam terapi farmakologi dan non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi dismenorea. Menurut data dari hasil pengkajian yang dilakukan pada Nn. E dan Nn. N sebelum dilakukan penerapan aromaterapi lavender pada kedua responden, Nn. E dan Nn. N mengatasi dismenorea tidak dengan menggunakan terapi farmakologi melainkan dengan beristirahat dan menggunakan minyak kayu putih. Hal ini sejalan dengan teori Khotimah dan Lintang (2022) yang memaparkan bahwa beristirahat dan melakukan teknik relaksasi dapat merilekskan otot-otot yang tegang saat berkontraksi dan meluruhkan lapisan endometrium.

Aromaterapi lavender merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat dijadikan pilihan remaja putri untuk mengatasi dismenorea. Sesuai dengan teori dalam Sulistyowati (2018) dijelaskan ketika minyak esensial terhirup, sel-sel reseptor penciuman dirangsang dan impuls ditransmisikan ke pusat emosional otak, atau sistem limbik. Bau tersebut selanjutnya akan dikirim ke hipotalamus untuk diolah. Respon bau yang dihasilkan akan merangsang kerja sistem saraf otonom yang mengontrol gerakan *involuter* sistem pernapasan dan tekanan darah sehingga timbul keadaan rileks dan perasaan tenang. Selain itu, bau yang menyenangkan akan menstimulasi dan mengeluarkan *enkefalin* yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami.

Hasil Perkembangan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Aromaterapi Lavender

Hasil yang diperoleh dari pemaparan di atas dapat dideskripsikan terdapat perbedaan intensitas dismenorea sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender kepada Nn. E dan Nn. N di Dukuh Pakah dan SMAN 1 Gondang pada tanggal 13-14 Mei 2023 dan 25-26 Mei 2023, intensitas dismenorea sebelum diberikan aromaterapi lavender pada Nn. E berada pada skala 5 dan pada Nn. N berada pada skala 6 sedangkan intensitas dismenorea sesudah diberikan aromaterapi lavender pada Nn. E berada pada skala 1 dan pada Nn. N berada pada skala 3. Terdapat penurunan intensitas dismenorea 4 skala pada Nn. E dan terjadi penurunan intensitas dismenorea 3 skala pada Nn. N.

Terdapat berbagai faktor yang dapat menjadi penyebab terjadinya dismenorea, salah satunya adalah gaya hidup. Kebiasaan kurangnya berolahraga pada Nn. E dapat meningkatkan kejadian dismenorea. Dimana pada teori Taqiyah et al. (2022) menyebutkan bahwa ketika tubuh kurang berolahraga, maka oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri. Dan perasaan cemas berlebihan yang dirasakan oleh Nn. N, menurut teori Meinika dan Andriani (2022) menjelaskan bahwa pada Wanita yang secara emosional tidak stabil, seperti perubahan *mood* yang mendadak, gelisah, depresi, atau perasaan sedih, kehilangan konsentrasi, rasa cemas, sensitive dan mudah marah dapat menimbulkan

dismenorea.

Dismenorea dapat berdampak negatif ke dalam kualitas kehidupan remaja putri, karena dismenorea dapat menyebabkan terganggunya aktivitas dan produktivitas seseorang, antara lain seperti kenyamanan terganggu, aktivitas menurun, kesulitan konsentrasi dalam belajar hingga dapat menimbulkan konflik emosional. Penatalaksanaan diperlukan untuk mengurangi dampak dari dismenorea yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan aromaterapi lavender. Pemberian aromaterapi lavender bermanfaat untuk meningkatkan kondisi fisik dan psikologis. Secara fisik baik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberikan ketenangan (Maharani dan Surani, 2022).

Setelah dilakukan penerapan aromaterapi lavender pada Nn. E dan Nn. N peneliti menyatakan bahwa terdapat penurunan intensitas dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan penerapan aromaterapi lavender. Putri dan Anwar (2021) menyatakan aromaterapi lavender merupakan suatu pengobatan alternatif yang menggunakan bau-bauan atau wangi-wangian yang berasal dari lavender yang memiliki kandungan linalyl asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan linalool berperan sebagai relaksasi dan sedative sehingga dapat menurunkan nyeri menstruasi atau dismenorea. Bau berpengaruh secara langsung terhadap otak seperti obat analgesik. Mencium bau aromaterapi lavender maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak dan dapat membantu tubuh untuk merasa rileks.

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Mokoginta et al. (2021) yang menunjukkan bahwa setelah menghirup aromaterapi lavender hampir seluruh siswi SMAN 1 Kotamobagu kelas XI IPA A dan XI IPA B mengalami penurunan intensitas dismenorea, dengan jumlah keseluruhan 24 responden dimana sebelum diberikan aromaterapi lavender tingkat nyeri sedang sebanyak 19 orang (79,2%) dan nyeri berat terkontrol sebanyak 5 orang (20,8%). Setelah diberikan aromaterapi lavender tidak nyeri sebanyak 1 orang (4,2%), nyeri ringan sebanyak 21 orang (87,5%), dan nyeri sedang sebanyak 2 orang (8,3%). Ada perbedaan yang terjadi atau ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender pada siswi SMAN 1 Kotamobagu. Pemaparan di atas mendeskripsikan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas dismenorea pada remaja putri. Setelah dilakukan penerapan aromaterapi lavender terjadi penurunan intensitas dismenorea dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 1 pada Nn. E dan dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 3 pada Nn. N.

Perbandingan Hasil Akhir Antara 2 Responden

Hasil yang diperoleh dari pemaparan di atas dapat dideskripsikan bahwa setelah dilakukan penerapan selama 2 hari berturut-turut dalam dua kali penerapan selama 60 menit selama masing-masing penerapan yaitu terjadi penurunan intensitas dismenorea sebanyak 4 skala pada Nn. E dan 3 skala pada Nn. N. Dalam hasil pengukuran intensitas dismenorea ini terdapat perbedaan penurunan skala nyeri pada kedua responden, perbedaan ini muncul karena adanya perbedaan usia *menarche*, lama menstruasi, dan gaya hidup.

Hasil wawancara yang dilakukan pada kedua responden sebelum dilakukan penerapan didapatkan bahwa Nn. E mengalami *menarche* pada usia 14 tahun, sedangkan pada Nn. N mengalami *menarche* pada usia 11 tahun. Hal ini sesuai dengan teori Mokoginta et al. (2021) yang memaparkan bahwa *menarche* atau menstruasi pertama pada umumnya dialami remaja pada usia 13-14 tahun, namun pada beberapa kasus dapat terjadi pada usia ≤ 12 tahun. Usia *menarche* yang terlalu muda atau $\leq$ usia 12 tahun akan berisiko terjadinya dismenorea. Dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi karena organ reproduksi wanita belum berfungsi secara maksimal. Hal ini karena alat reproduksi yang

belum berfungsi secara optimal dan juga belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga pada saat menstruasi akan menyebabkan nyeri menstruasi.

Siklus menstruasi pada wanita umumnya antara 24-36 hari, dengan lama hari menstruasi berkisar 3-7 hari. Menstruasi yang terjadi lebih lama akan mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Produksi prostaglandin yang berlebihan akan menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus akan menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti dan terjadi dismenorea (Taqiyah et al., 2022). Teori sesuai dengan hasil pengkajian yang telah dilakukan pada Nn. E dan Nn. N, dimana lama menstruasi yang dialami oleh Nn. E tiap bulannya adalah selama 7 hari dengan kebiasaan dismenorea pada hari pertama dan hari kedua menstruasi. Sedangkan pada Nn. N lama menstruasi yang dialami tiap bulannya selama 10 hari dengan kebiasaan dismenorea sejak sebelum menstruasi hingga saat menstruasi.

Nn. E memiliki kebiasaan kurang teratur dalam berolahraga, namun Nn. E tidak memiliki kebiasaan mudah cemas dan banyak pikiran sedangkan pada Nn. N memiliki tingkat cemas dan pikiran yang lebih tinggi dibandingkan dengan Nn. E, namun kebiasaan olahraga Nn. N lebih teratur dibandingkan dengan Nn. E. Hal ini sejalan dengan teori Indah dan Susilowati (2022) yang memaparkan bahwa respon stres dari setiap orang berbeda. Stres dapat berpengaruh positif dan negatif. Pengaruh positif yaitu mendorong individu untuk membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatif menimbulkan perasaan tidak percaya diri, marah, depresi, sakit kepala, sakit perut, dan insomnia.

Kebiasaan kurangnya melakukan olahraga secara teratur dapat menyebabkan oksigen tidak tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri. Tetapi dalam teori Taqiyah et al. (2022) memaparkan bahwa bila seseorang teratur melakukan olahraga maka dia dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Hal ini akan menyebabkan terjadinya penurunan dismenorea. Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa perbedaan kebiasaan hidup sehat pada remaja putri dapat mempengaruhi penurunan intensitas dismenorea. Ditunjukkan dengan hasil pengukuran intensitas dismenorea pada Nn. E mengalami penurunan skala nyeri dari skala 5 menjadi skala 1, sedangkan pada Nn. N mengalami penurunan skala nyeri dari skala 6 menjadi skala 3.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan aromaterapi lavender untuk menurunkan intensitas dismenorea pada remaja putri di SMAN 1 Gondang selama 2 hari berturut-turut pada saat dismenorea terdapat kesimpulan yaitu sebelum diberikan aromaterapi lavender pada Nn. E dan Nn. N termasuk dalam kategori nyeri sedang dan setelah diberikan aromaterapi lavender pada Nn. E dan Nn. N termasuk dalam kategori nyeri ringan. Perkembangan intensitas dismenorea setelah dilakukan penerapan aromaterapi lavender terjadi penurunan intensitas dismenorea pada Nn. E dan Nn. N dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan, dan perbandingan hasil akhir antara kedua responden didapatkan bahwa pada Nn. E mengalami penurunan nyeri lebih cepat dibandingkan dengan Nn. N.

Remaja putri dapat menerapkan aromaterapi lavender untuk menurunkan intensitas dismenorea pada saat menstruasi sebagai terapi non farmakologis, guru SMAN 1 Gondang dapat melakukan sosialisasi penerapan aromaterapi lavender untuk menurunkan intensitas dismenorea secara rutin kepada seluruh siswi SMAN 1 Gondang, hasil penerapan ini dapat dimasukkan pada *skill* laboratorium khususnya pada program studi diploma tiga keperawatan sebagai tambahan intervensi terapi non farmakologis yang digunakan untuk menurunkan

intensitas dismenorea pada saat menstruasi, dan dapat digunakan sebagai penambah data untuk penelitian selanjutnya sehingga dapat melanjutkan penelitiannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulya, Y., Kundaryanti, R., dan Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Hamilton, P. M. (2016). *Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas* (hal. 1–342).
- Indah, F., & Susilowati, T. (2022). Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Di Ruang Kelas Pada Siswi SMA Muhammadiyah 1 Sragen. *Journal Locus Penelitian dan Pengabdian*, 1(6), 459–465. <https://doi.org/10.36418/locus.v1i6.143>
- Kemendikbud. (2023). *Data Peserta Didik Nasional - Dapodikdasmen* (Nomor 1). <https://dapo.dikdasmen.kemdikbud.go.id/pd>
- Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In F. Sibuea, B. Hardhana, dan W. Widiyanti (Ed.), *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khotimah, H., dan Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 343–352. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i3.499>
- Maharani, A. P. (2021). Aroma Terapi Lavender untuk Mengatasi Insomnia pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 159–164. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i1.372>
- Maharani, A. R., dan Surani, E. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13, 40–45.
- Meinika, H., dan Andriani, L. (2022). Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. *Jurnal Media Kesehatan*, 15(1), 64–75. <https://doi.org/10.33088/jmk.v15i1.752>
- Mokoginta, F., Jama, F., dan 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>
- Nurwana, Sabilu, Y., dan Fachlevy, A. F. (2018). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 1–14.
- Pujiati, W., dan Saribu, H. J. D. (2022). Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Hamil dengan Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2194–2205. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6814>
- Putri, D. A., dan Anwar, Y. (2021). Pengaruh Inhalasi Aromaterapi terhadap Nyeri Haid pada Remaja. *Jurnal Ilmu Farmasi*, 29–49.
- Rambi, C. A., dan Tatangindatu, M. (2022). Perbedaan Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Terapi Musik. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 6(1), 13–20.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*.

