

**PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENORE PRIMER*) PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI KEPERAWATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN PADANGSIDIMPUAN**

**Nur Arfah Nasution<sup>1</sup>, Irawati Harahap<sup>2</sup>, Nur Hamima Harahap<sup>3</sup>, Ulfah Hidayah Almadany<sup>4</sup>, Arisa Harfa Said Lubis<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan  
[arfahn526@gmail.com](mailto:arfahn526@gmail.com)

**ABSTRAK**

Dismenore atau nyeri haid merupakan gejala yang paling sering dikeluhkan oleh wanita usia reproduktif. Dismenore merupakan masalah yang terkait dengan menstruasi, yaitu nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi. Nyeri dimulai beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan menstruasi dan berlangsung selama 48 sampai 72 jam. Prevalensi nyeri menstruasi tertinggi terjadi pada wanita remaja, yaitu antara 20–90%. Sekitar 15% dari remaja menunjukkan nyeri menstruasi pada derajat berat. Aromaterapi lavender (*Lavendula Augustifolia*) merupakan salah satu minyak terapi yang populer dipakai sebagai antiseptik dan penyembuhan luka. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore primer) pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Aufa Royhan. Desain penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah metode kuasi eksperimen (*quasi experiment*). Jumlah sampel yang diambil peneliti adalah 15 responden, sesuai dengan kriteria sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi. Analisa data menggunakan uji *wilcoxon test* diperoleh hasil *asympt sig. (2-tailed)*  $0,005 < \alpha = 0,05$ , sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore primer). Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan mengenai permasalahan pada masyarakat khususnya remaja yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi wanita khususnya mengenai *dismenore*.

**Kata Kunci : Menstruasi, Dismenore, Nyeri, Aromaterapi, Lavender, Aromaterapi Lavender**

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea or painful menstruation is the symptom most often complained of by women of reproductive age. Dysmenorrhea is a problem associated with menstruation, namely short pain before or during menstruation. Pain begins a few hours before or at the same time as menstruation and lasts for 48 to 72 hours. The highest prevalence of menstrual pain occurs in adolescent women, namely between 20-90%. About 15% of teenagers show severe menstrual pain. Aromatherapy lavender (Lavendula Augustifolia) is a therapeutic oil that is popularly used as an antiseptic and wound healing. The aim of this research was to determine the effect of lavender aromatherapy on reducing the intensity of menstrual pain (primary dysmenorrhea) in students of the Aufa Royhan University Nursing Study Program. The research design that will be used in this research is a quasi-experimental method. The number of samples taken by researchers was 15 respondents, in accordance with the research sample criteria. The sampling technique used was purposive sampling. Data collection was carried out using an observation sheet. Data analysis using the Wilcoxon test obtained asymptotic results. (2-tailed)  $0.005 < \alpha = 0.05$ , so it was concluded that there was a significant effect of giving lavender aromatherapy on reducing the intensity of menstrual pain (primary dysmenorrhoea). This research is useful for increasing insight into problems in society, especially teenagers, related to women's reproductive health, especially regarding dysmenorrhea.*

**Keywords : Keywords: Menstruation, Dysmenorrhea, Pain, Aromatherapy, Lavender, Lavender Aromatherapy**

## 1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses alami seorang perempuan, yaitu peristiwa pengeluaran darah, mukus dan sel-sel epitel dari uterus akibat deskuamasi atau meluruhnya dinding rahim bagian dalam (endometrium) secara periodik, yang keluar melalui vagina, disertai dengan ovum kecil yang tidak dibuahi. Menstruasi terjadi hampir setiap 28 hari selama tahun-tahun reproduktif, meskipun siklus normal dapat terjadi antara 28 – 42 hari. Periode keluarnya darah ini berlangsung pada 4 sampai 5 hari, selama waktu tersebut 50 – 60 ml darah keluar. (Nursangadah, 2019) Menstruasi merupakan proses fisiologi pada wanita yang merupakan salah satu tanda penting dalam kehidupan wanita yang memasuki masa pubertas, dimana pubertas adalah awal dari berfungsinya ovarium, suatu organ reproduksi wanita. (Meizela et al., 2020)

Menstruasi pertama menjadi peristiwa yang paling penting dalam kehidupan seorang gadis remaja dalam keseluruhan periode remajanya. Hal ini juga merupakan tonggak penting pubertas bagi kebanyakan wanita. Meskipun menstruasi pertama hanyalah salah satu bagian dari proses pematangan, namun dalam sudut pandang budaya, hal ini sering didefinisikan sebagai indikator kematangan dan juga kesiapan gadis remaja untuk menikah dan aktivitas seksual. (Febri, 2022)

Dismenorea merupakan masalah yang terkait dengan menstruasi, yaitu nyeri singkat sebelum awitan atau selama menstruasi. Nyeri dimulai beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan awitan menstruasi dan berlangsung selama 48 sampai 72 jam. Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya dari endometrium selama menstruasi. (Afriani, 2024)

Hasil penelitian yang dilakukan WHO di Oman tahun 2011 menunjukkan bahwa remaja putri di Oman yang mengalami menstruasi ada 94% dengan derajat kesakitan 27% *dismenore* ringan, 41% *dismenore* sedang, dan 32% *dismenore* berat

(Wahyuningsih, 2018). Pada tahun yang sama dilakukan penelitian pada mahasiswa keperawatan di Libanon dan diperoleh prevalensi kejadian *dismenore* sebesar 38,1 % (Halim et al., 2023). Studi di Amerika menunjukkan prevalensi nyeri menstruasi tertinggi terjadi pada wanita remaja, yaitu antara 20–90%. Sekitar 15% dari remaja melaporkan nyeri menstruasi pada derajat berat dan menyebabkan tidak masuk sekolah. Sedangkan studi di Swedia menemukan prevalensi *dismenore* terjadi pada 90% dari wanita berusia 19 tahun, 67% dari wanita berusia 24 tahun dan 10% dari wanita berusia 24 tahun yang mengalami *dismenore* tersebut melaporkan rasa nyeri yang mengganggu fungsi sehari-hari. Upaya yang dilakukan remaja tersebut untuk mengatasi nyeri dengan minum obat-obatan bebas dan beberapa diantaranya yang berkonsultasi pada dokter (French, 2014).

Menurut Novia (2007) angka kejadian *dismenore* di Indonesia didapatkan dari hasil penelitian, diantaranya adalah penelitian yang diikuti oleh 376 siswi Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta (Ariningtyas et al., 2019). Prevalensi *dismenore* sebanyak 81,9% dimana 18,6% mengalami nyeri yang berat. Gejala yang sering menyertai *dismenore* yaitu sakit kepala (10,6%), sakit punggung (25%), gangguan mood (73,1%), dan lelah (36,4%). *Dismenore* telah menyebabkan 5,9% siswi tidak dapat masuk sekolah. Kebanyakan dari siswi tidak berkonsultasi ke dokter, 79,3% siswi mengatasinya dengan beristirahat. Pada penelitian Febrianti (2011) di SMUN 7 Pekanbaru tahun 2008. Populasi 439 orang dan sampel 110 orang, hasil penelitian menunjukkan siswi yang mempunyai pengetahuan cukup tentang *dismenore* 56 orang (50,9%) dan 87 orang (79,1%) menunjukkan tindakan yang kurang baik dalam mengatasi *dismenore* (Purwanti & Sarwinanti, 2015).

Hasil penelitian Toh Chia Thing pada tahun 2011 menunjukkan 53,9% siswi di SMA Santo Thomas 1 Medan mengalami *dismenore* dimana 32,6% yang berolahraga secara teratur. Dilokasi yang sama pada tahun 2012, hasil penelitian menunjukkan 84,4 % remaja di SMA St. Thomas 1 Medan mengalami *dismenore* dengan intensitas nyeri ringan 46,7%, nyeri sedang 30,0%, dan nyeri berat 23,3% (Thing, 2011).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan April 2024 di Universitas Aupa Royhan Padangsidempuan didapatkan data: dari 20

mahasiswi, 80% mahasiswi mengalami dismenore primer dan 20% tidak mengalami dismenore. Nyeri yang dirasakan membuat mahasiswi melakukan berbagai cara untuk mengurangi nyeri diantaranya, 38% mahasiswi memilih untuk diam dan beristirahat tanpa melakukan pergerakan, 38% mahasiswi mengkonsumsi obat anti nyeri, 19% mahasiswi minum jamu dan 6% mahasiswi memakai kompres air hangat untuk mengurangi nyerinya. Dismenore juga memberikan dampak pada aktivitas mereka, 75% mahasiswi mengatakan bahwa dismenore mengganggu aktivitas mereka dan 25% mengatakan tidak mengganggu aktivitas.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik meneliti tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore primer) pada mahasiswi Program Keperawatan Universitas Afa Royhan.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuasi eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh terapi lavender terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada mahasiswi keperawatan Universitas Afa Royhan Tahun 2024.

Desain penelitian yang akan digunakan adalah metode kuasi eksperimen (*quasi experiment*) yang merupakan kegiatan percobaan (*research*). Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan one group pre test – post test design. Rancangan ini tidak menggunakan kelompok pembandingan, untuk dapat menguji perbedaan-perbedaan yang terjadi sebelum dan setelah perlakuan yang diberikan (Arikunto, 2006).

## 3. POPULASI DAN SAMPEL

Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswi program studi keperawatan, yang mengalami dismenore di Universitas Afa Royhan. Teknik sampling dari popuasi ini adalah *purposive sampling* yaitu peneliti menentukan sendiri sampel yang diambil karena ada pertimbangan tertentu. Data pada

penelitian ini akan dianalisis menggunakan uji statistik non parametris dengan teknik *wilcoxon matched paired test*.

## 4. HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti dalam penelitian yaitu melihat distribusi frekuensi variabel independen dan dependen yang disajikan secara deskriptif dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

#### 4.1 Karakteristik Responden

##### a. Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Karakteristik Responden	F	%
<b>Umur</b>		
18-19 tahun	6	40,0 %
20-21 tahun	8	53,3 %
22-23 tahun	1	6,7 %
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100 %</b>

Dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang mahasiswi program studi keperawatan Universitas Afa Royhan. yang dibagi menjadi 3 kelompok umur yaitu 18-19 tahun, 20-21 tahun, 22-23 tahun. Dari tabel diatas dapat diketahui mayoritas responden yang berumur 20-21 tahun sebanyak 8 orang (53,3 %), dan minoritas berumur 18-19 tahun sebanyak 6 orang (40,0 %) serta yang berumur 22-23 tahun yaitu hanya 1 orang (6,7 %).

##### b. Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian Pengaruh Aromaterapi Lavender Sebelum dan Setelah

No	Tingkat Nyeri	Pre Test		Post Test	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Tidak Nyeri (0)	0	0,0	6	40,0
2	Nyeri ringan (1-3)	4	26,7	3	20,0
3	Nyeri sedang (4-7)	8	53,3	4	26,7
4	Nyeri berat (8-10)	3	20,0	2	13,3
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>

Dilihat dari tabel 2 . Rata-rata responden yang tidak nyeri terdapat perubahan pada saat *pre test* 0 responden sedangkan pada saat *post test* mengalami perubahan terdapat 6 responden yang tidak merasakan nyeri setelah menggunakan aromaterapi lavender, yaitu 6 responden (40,0%). Responden yang mengalami nyeri ringan juga mengalami perubahan dari 4 responden

(26,7%) menjadi 3 responden (20,0%). Pada kategori nyeri sedang saat pre test terdapat 8 responden (53,3 %), mengalami penurunan pada post test yaitu menjadi 4 responden (26,7%). Kategori nyeri berat juga mengalami perubahan dari 4 responden (7,5%) saat *pre test* menjadi 2 responden (0%) saat *post test*.

Sebelum dilakukan analisis data, dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel yang digunakan kurang dari 50 responden. Data dikatakan terdistribusi normal bila nilai signifikansi hitung (z) lebih besar dari nilai signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Berikut hasil uji normalitas data.

**c. Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid ( Dismenore Primer)**

	Kolmogrov-Smirnov			Shapiro -wilk		
	Statistic	df	Sig	Statistic	df	Sig
Intensitas nyeri haid sebelum	.271	15	.004	.815	15	.006
Intensitas Nyeri haid setelah	.243	15	.017	.840	15	.012

Setelah diuji, data yang dihasilkan tidak berdistribusi normal, maka data pada penelitian ini akan dianalisis menggunakan uji statistik non parametris dengan teknik wilcoxon matched paired test.

**d. Tabel 4 Hasil uji Analisis Bivariat**

Variable	Kategorik	F (N)	Asymp sig 2-Tailed (P Value)
Intensitas nyeri haid sebelum intervensi	Tidak nyeri	0	0,005
	Nyeri Ringan	4	
	Nyeri Sedang	8	
	Nyeri Berat	3	
Intensitas nyeri haid setelah intervensi	Tidak nyeri	6	0,005
	Nyeri Ringan	3	
	Nyeri Sedang	4	
	Nyeri Berat	2	

Hasil analisis statistik ini menunjukkan bahwa hasil *asympt. sig. (2-tailed)* adalah 0,005 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , sehingga disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenorea primer). Setelah diberikan aromaterapi lavender nyeri disminorea yang

dialami responden mengalami penurunan.

## 5. PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden dapat diuraikan sebagai berikut, Menurut umur yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 Responden, yang dibagi menjadi 3 kelompok umur yaitu 18-19 tahun, 20-21 tahun, 22-23 tahun. Dari tabel diatas dapat diketahui mayoritas responden yang berumur 20- 21 tahun sebanyak 8 Responden (53,3 %), dan minoritas berumur 22-23 tahun sebanyak 1 Responden (6,7 %).

### 2. Tingkat Nyeri Sebelum dan Setelah diberikan Aromaterapi Lavender

Rata-rata responden yang tidak nyeri terdapat perubahan pada saat *pre test* 0 responden sedangkan pada saat *post test* mengalami perubahan terdapat 6 responden yang tidak merasakan nyeri setelah menggunakan aromaterapi lavender, yaitu 6 responden (40,0%). Responden yang mengalami nyeri ringan juga mengalami perubahan dari 4 responden (26,7%) menjadi 3 responden (20,0%). Pada kategori nyeri sedang saat pre test terdapat 8 responden (53,3 %), mengalami penurunan pada post test yaitu menjadi 4 responden (26,7%). Kategori nyeri berat juga mengalami perubahan dari 4 responden (7,5%) saat *pre test* menjadi 2 responden (0%) saat *post test*.

Penelitian sebelumnya yang menggunakan aromaterapi selain lavender, Riniasih (2008) Efektivitas aromaterapi *rose* dalam mengatasi dismenore pada remaja putri di pondok pesantren Darut Taqwa Bulusan Tembalang Semarang. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen (*one group pre test – post test design without control group*). Teknik *Purposive Sampling* digunakan untuk mengumpulkan sampel dan *T-test* statistik untuk menguji efektivitas aroma terapi rose. Data skala nyeri diperoleh dengan mengisi lembar observasi yang berisi interval skala nyeri 1-10. Hasil uji t menunjukkan terdapat perbedaan secara bermakna antara intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *rose* dengan p value 0.000 dan t hitung 16.298. Aromaterapi *rose* terbukti efektif untuk menurunkan dismenore.

### 3. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid

Perpaduan pemberian aromaterapi lavender semakin membantu dalam penurunan nyeri dismenorea, hal ini dibuktikan dengan adanya responden yang tidak mengalami nyeri setelah pemberian intervensi sebanyak 6 responden (40,0%), yang sebelumnya tidak ada responden yang tidak mengalami nyeri. Responden yang mengalami nyeri ringan setelah diberikan intervensi, dari jumlah 4 (26,7%) menjadi 3 responden (20,0%). Responden dengan nyeri sedang mengalami penurunan jumlahnya dari 8 responden (53,3%) menjadi 4 responden (26,7 %). Hasil penelitian juga didapatkan bahwa pada saat pre test terdapat 3 responden (20,0%) yang mengalami nyeri berat, setelah diberikan intervensi responden yang mengalami nyeri berat terdapat 2 reponden (13,3%) (Lubis, 2019).

Hasil penelitian ini selanjutnya dilakukan uji statistik menggunakan uji statistik non parametris dengan teknik *wilcoxon matched paired test*. Hasil analisis statistik ini menunjukkan bahwa hasil *asympt. sig. (2-tailed)* adalah 0,005 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenorea primer.

Hasil ini juga didukung penelitian sebelumnya oleh Saiful Gunardi tentang pengaruh aromaterapi terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada Mahasiswi STIKIM Jakarta. Desain penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Quasi-Eksperimental (pretes and postest)*. Populasi dibagi dalam 2 kelompok dimana satu kelompok diberi intervensi terapi lavender dan kelompok yang satunya tanpa terapi lavender. Penelitian dilakukan pada tahun 2013. Jumlah responden dalam penelitan ini adalah 40 responden. Kemudian hasilnya diuji dengan menggunakan *uji Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ . Hasil dari penelitian ini didapatkan ada pengaruh terapi lavender terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada mahasiswi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Jakarta.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Sebelum diberikan aromaterapi lavender, mayoritas responden mengalami nyeri sedang, yaitu 8 responden (53,3%) dan yang tidak mengalami nyeri 0 responden (0%).
2. Setelah diberikan aromaterapi lavender, mayoritas responden mengalami nyeri sedang, yaitu 4 responden (26,7%) dan yang tidak mengalami nyeri 6 responden (40,0%).
3. Hasil analisis *wilcoxon matched pairs test* mendapatkan hasil  $Z$  hitung  $-2.807 > t$  tabel dan *asympt sig. (2-tailed)*  $0,005 < \alpha = 0,05$ , sehingga disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenorea primer.

## 6. REFERENSI

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, Edisi VI. Jakarta : PT. rineka Cipta.
- French, L. 2014. *Dysmenorrhea*. American Academy of Family Physicians. [www.aafp.org/afp](http://www.aafp.org/afp).
- Gunardi, S. (2013). Pengaruh Terapi Lavender Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi STIKIM Jakarta [Tesis]. Jakarta. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maju Jakarta.
- Afriani, D. (2024). *Kesehatan Reproduksi: Dismenorea (Nyeri Haid)*. Penerbit NEM.
- Ariningtyas, N., Uluwiyatun, U., & Adhistry, Y. (2019). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri dysmenorrea pada siswi smk negeri 2 sewon bantul tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu (JKSI)*, 10(2), 204–215.
- Febri, F. A. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Nyeri Haid Siswi Smk Negeri 5 Mataram. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, 8(1), 39–45.
- Halim, H., Kuswati, K., & Hidayani, H. (2023). Hubungan pengetahuan, sikap dan perilaku melewatkan sarapan pagi dengan dismenore primer pada remaja putri di sma negeri 1 toboali tahun 2022. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(7), 2552–2563.

- Lubis, P. Y. (2019). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja siswi Sma Dharma Sakti Medan tahun 2018.*
- Meizela, D., Ismiati, I., Ningsih, L., Marsofely, R. L., & Linda, L. (2020). *Hubungan pengetahuan dengan kesiapan siswi kelas v dalam menghadapi menarche di sd negeri 79 kota bengkulu tahun 2020.* Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Nursangadah, S. (2019). *Aplikasi Massage Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar Untuk Mengatasi Nyeri Akut Pada Remaja dengan Dismenore.* Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Purwanti, Y., & Sarwinanti, S. (2015). *Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea pada Siswi SMA Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta.* Library.
- Thing, T. C. (2011). *Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore Pada Siswi SMA Santo Thomas 1 Medan.* Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara, Medan.
- Wahyuningsih, E. (2018). *Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang).* STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.