

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER DALAM
MENURUNKAN INTENSITAS NYERI
MENSTRUASI PADA REMAJA
DI MAN 2 MATARAM**

SKRIPSI



**Disusun Oleh:
BIANTARI ALIKA MAHARANI
2020E1D001**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
TAHUN 2024**

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER DALAM MENURUNKAN INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA DI MAN 2 MATARAM

Biantari Alika Maharani¹, Cahaya Indah Lestari², Dwi Kartika Cahyaningtyas³
Email: biantarialikamaharani@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Menstruasi dapat menyebabkan stress mengganggu kerja sistem endokrin yang menyebabkan menstruasi tidak teratur dan *disminore*. Terapi aromaterapi lavender merupakan salah satu alternatif non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi. Angka kejadian *dismenorea* di Indonesia untuk *disminorea* tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya 45,11% penderita dengan *dismenorea* sekunder.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh aromaterapi lavender dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja di MAN 2 Mataram.

Metodologi: Desain penelitian *pre-experimental designs* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest*. Pengambilan sampel dengan *Purposive Sampling* dari bulan Februari sampai bulan Maret 2024 sebanyak 30 responden di MAN 2 Mataram, Analisa data yang digunakan univariat dan bivariat.

Hasil: Distribusi frekuensi skala nyeri sebelum pemberian aromaterapi lavender sebanyak 16 responden (53.3%) mengalami nyeri berat dan 13 responden (43.3%) mengalami nyeri sedang. Sedangkan hasil analisis skala nyeri setelah pemberian aromaterapi sebanyak 15 responden (50.0%) mengalami penurunan ke nyeri sedang, 14 responden (46.7%) mengalami nyeri ringan. Hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai *P-Value* $<0,001$ ($p<0.05$).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di MAN 2 Mataram dan diharapkan kepada remaja putri MAN 2 Mataram untuk menerapkan sendiri saat mengalami nyeri menstruasi.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender; Nyeri Menstruasi
Kepustakaan : 2 buku, 33 jurnal, 16 artikel
Jumlah Halaman : 52 halaman, 7 tabel, 1 gambar, 8 lampiran

¹Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

²Dosen Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

³ Dosen Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY IN REDUCING THE INTENSITY OF MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENTS AT MAN 2 MATARAM

Biantari Alika Maharani¹, Cahaya Indah Lestari², Dwi Kartika Cahyaningtyas³
Email: biantarialikamaharani@gmail.com

ABSTRACT

Background: Menstruation can cause stress to disrupt the work of the endocrine system, which causes irregular menstruation and dysmenorrhea. Lavender aromatherapy therapy is one of the non-pharmacological alternatives that can be used to reduce menstrual pain. The incidence of dysmenorrhea in Indonesia for primary type dysmenorrhea is around 54.89%, while the remaining 45.11% of patients with secondary dysmenorrhea.

Research Objective: To determine the effect of lavender aromatherapy in reducing the intensity of menstrual pain in adolescents at MAN 2 Mataram.

Methodology: The research used a pre-experimental design with a group Pretest-Posttest approach. Sampling with Purposive Sampling from February to March 2024, as many as 30 respondents were at MAN 2 Mataram. Data analysis used univariate and bivariate.

Results: The frequency distribution of the pain scale before giving lavender aromatherapy was 16 respondents (53.3%) experiencing severe pain and 13 (43.3%) experiencing moderate pain. While the analysis results of the pain scale after giving aromatherapy, as many as 15 respondents (50.0%) experienced a decrease to moderate pain, and 14 respondents (46.7%) experienced mild pain. The results of the Wilcoxon statistical test obtained a P-Value value of <0.001 ($p < 0.05$).

Conclusion: There is an effect of lavender aromatherapy on reducing the intensity of menstrual pain in adolescent girls at MAN 2 Mataram, and it is expected for MAN 2 Mataram adolescent girls to apply themselves when experiencing menstrual pain.

Keywords: Lavender Aromatherapy; Menstrual Pain

Literature: 2 books, 33 journals, 16 articles

Total Pages: 52 pages, 7 tables, 1 figure, 8 attachments

¹ student of S1 Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Mataram

² Midwifery S1 Study Program Lecturer, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Mataram.

³ Lecturer of Undergraduate Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah Mataram University.

MENGESAHKAN
SALINAN FOTO COPY SESUAI ASLINYA
MATARAM

KEPALA
UPT P3B
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM

Humaira, M.Pd
NIDN. 0803048601

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa yang amat penting dalam siklus perkembangan individu (Khadijah, 2019). Selain itu, masa remaja juga ditandai dengan salah satu perubahan biologis yaitu pada remaja perempuan ditandai dengan adanya keluar darah haid/ menstruasi (Galbinur E. *et al*, 2021). Remaja perempuan diketahui mengalami *menarche* pada umur 13-14 tahun (Yulita *et al*, 2022). Nyeri menstruasi atau disminore yaitu kondisi yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas (Judha *et al*, 2012; Maharani *et al*, 2016). *Dismenorea* adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot tonus yang disebabkan oleh meningkatnya jumlah prostaglandin pada darah menstruasi, yang merangsang hiperaktivitas uterus (Widyantni *et al*, 2021).

Batasan usia remaja menurut WHO (2018) menyebutkan bahwa usia yang dikatakan sebagai remaja adalah usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), usia remaja didefinisikan sebagai 10-24 tahun (BKKBN, 2021). Pada tahap ini, individu telah mencapai kematangan seksual dan fisik, serta keterampilan penalaran yang berkembang dengan baik dan kapasitas untuk membuat keputusan pendidikan. (Hockenberry *et al*, 2019). Terdapat macam-macam tahapan yang dialami remaja perempuan, salah satunya yaitu pubertas. Remaja dapat mengalami beberapa tanda dan gejala antara lain rasa mual, muntah,

diare, dan yang paling sering di alami remaja perempuan yaitu *disminore* (Wiwiek, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2012 dalam jurnal Arlina *et al* (2022) kejadian nyeri haid sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) remaja wanita yang mengalami *disminorea* dengan 10-15% mengalami nyeri berat. Angka kejadian *disminorea* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% Wanita mengalaminya (Syamsuryanita dan Ikawati, 2022). Di setiap negara prevalensi *disminorea* berbeda-beda. Di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Australia sebanyak 80%, di Italia sebanyak 84,1%. Sedangkan untuk di Asia, prevalensi *disminore* rata-rata sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur Laut, 74,8% di Asia Timur Tengah dan Asia Barat laut sekitar 54%. Di negara Asia Tenggara prevalensinya juga berbeda-beda, di Malaysia angka kejadian *disminorea* mencapai 69,4%, Thailand 84,2% (Tsamara *et al*, 2020). Di India dari 183 remaja usia 14-19 tahun ditemukan sebanyak 119 atau 65% remaja mengalami *disminore* (Lail, 2019).

Prevalensi *dismenore* di Indonesia sekitar 54,89% untuk *dismenore* primer, sedangkan sisanya 45,11% mengalami *dismenore* sekunder. Prevalensi *dismenore* pada remaja berkisar antara 43% hingga 93%. Di antara remaja tersebut, sekitar 74-80% mengalami *dismenore* ringan. Selain itu, insiden *endometriosis* pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan antara 25-38%. Perlu diketahui bahwa 15% wanita di Indonesia yang tidak memberikan respons positif terhadap manajemen nyeri mengeluh bahwa aktivitas mereka terbatas karena *dismenore*. (Lasmawati *et al*, 2021).

Jumlah remaja perempuan di Kota Mataram pada tahun 2021 untuk usia 10-14 tahun sebanyak 19.684, sedangkan usia 15-19 tahun sebanyak 17.070 (Data Kota Mataram, 2021). Remaja yang mengalami gangguan menstruasi (*amenorea, disminorea, menorrhagia, oligomenorea*) menurut data Dinas Kesehatan Kota Mataram pada tahun 2021 untuk usia 10-14 tahun yaitu sebanyak 19 remaja, untuk usia 15-18 tahun sebanyak 20 remaja, sedangkan pada tahun 2022 remaja usia 10-14 tahun meningkat pesat yaitu pada usia 10-14 tahun sebanyak 134 remaja dan untuk usia 15-18 tahun sebanyak 114 remaja. Kenaikan jumlah remaja yang mengalami gangguan menstruasi dalam bentuk persentase pada tahun 2021-2022 untuk usia 10-14 tahun sebesar 1,15%, sedangkan peningkatan persentase pada remaja usia 15-18 tahun sebesar 0,94%. (Dinas Kesehatan Kota Mataram, 2021-2022).

Dismenore dapat disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari faktor endokrin hingga psikologis (Ratnawati, 2018). Faktor psikologis, khususnya stres, dapat berkontribusi terhadap perkembangan dismenore. Stres merupakan reaksi seseorang terhadap situasi atau peristiwa yang berpotensi mengganggu kemampuan mereka untuk mengatasi masalah. Stres dapat mengganggu sistem endokrin, yang menyebabkan menstruasi tidak teratur dan periode yang menyakitkan, yang juga dikenal sebagai dismenore. (Sandayanti *et al.*, 2019; Putri *et al.*, 2021).

Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan dan merupakan motivasi utama untuk mencari bantuan perawatan kesehatan. (Prastiwi dan Rohmansyah, 2019). Mengurangi

timbulnya nyeri haid dapat dilakukan melalui metode farmakologis dan nonfarmakologis. Pemberian analgetik merupakan salah satu bentuk pengobatan farmakologis, sedangkan pengobatan nonfarmakologis meliputi olahraga, kompres hangat, minum air putih, istirahat, pijat, nutrisi, aromaterapi, dan relaksasi. (Idaningsih dan Oktarini, 2020).

Praktik aromaterapi melibatkan penggunaan minyak esensial dan senyawa aromatik yang berasal dari tanaman untuk berpotensi memengaruhi suasana hati atau kesejahteraan seseorang. (Marika *et al.*, 2018). Ada beberapa macam jenis aromaterapi, salah satunya yaitu aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender memiliki kandungan *Linalool* dan *linalyl acetate* yang terdapat pada lavender dapat menstimulasi sistem parasimpatik dan *linalyl acetate* juga memiliki efek narkotik dan *linalool* berperan sebagai sedative (Salsabilla, 2020).

Menurut penelitian terdahulu tentang Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada siswi SMKN 2 Sewon Bantul tahun 2017, terdapat perbedaan yang signifikan tingkat nyeri pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan aromaterapi lavender dengan hasil $p=0,001$ artinya ($p<0,05$) menurut uji *wilcoxon* (Ariningtyas *et al.*, 2019). Sedangkan, dalam penelitian *The Effect of Lavender Aromatherapy on Dysmenorrhea in Adolescents*, hasil uji hipotesa didapatkan nilai $p=0.007$ karena kurang dari 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh skala *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan aromaterapi jasmine terhadap *dismenore* (Natassia dan Mulyaningrum, 2021).

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 mengatur tentang kesehatan remaja. Pada Bab 3 Bagian Kedua Pasal 12, dijabarkan tentang penyelenggaraan layanan kesehatan reproduksi remaja, yang meliputi komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE), konseling, dan layanan klinis medis. (Kemenkes, 2014). Selain itu, salah satu cara untuk mengatasi masalah reproduksi adalah melalui pelaksanaan program pendidikan kesehatan yang berfokus pada perawatan organ reproduksi yang tepat dan memberikan pendidikan tentang perkembangan remaja selama masa pubertas. Melalui pelaksanaan kegiatan ini, tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja dan meningkatkan kesadaran mereka mengenai pentingnya masalah kesehatan reproduksi. (Isni *et al*, 2020).

Peneliti akan mengambil responden remaja putri kelas XII dan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 28 Juni 2023 oleh peneliti yaitu dari 10 orang siswi kelas XII di MAN 2 Mataram mengalami nyeri haid setiap bulannya, mereka rata-rata mengatakan mulai mengalami menstruasi pada usia 12-14 tahun, sebagian besar mulai mengalami nyeri pada hari pertama haid, ada juga yang mengatakan mulai mengalami nyeri pada hari ke dua menstruasi. Para siswi tersebut mengatakan bahwa mereka menstruasi selama 6-7 hari, ada beberapa siswi juga yang mengatakan menstruasinya kadang keluar selama 5 hari. Untuk cara mengatasi nyeri haid, rata-rata 10 siswi mengatakan hanya berbaring istirahat di atas kasur, ada juga yang berani melawan rasa nyeri dengan cara menggerakkan tubuhnya seperti jalan-jalan ringan atau melakukan

Gerakan seperti sedang sujud dalam sholat, mengompres air hangat pada daerah yang terasa nyeri.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja di MAN 2 Mataram”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah diuraikan dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu “Apakah ada pengaruh Aromaterapi Lavender dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi kepada remaja di MAN 2 Mataram”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh aromaterapi lavender dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja di MAN 2 Mataram.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden (Indeks Masa Tubuh (IMT), usia *menarche*, lama menstruasi, siklus menstruasi, lama nyeri menstruasi)
- b. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat nyeri menstruasi sebelum pemberian aromaterapi lavender
- c. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat nyeri menstruasi sesudah pemberian aromaterapi lavender

- d. Menganalisis pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri menstruasi

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan berharga tentang potensi manfaat aromaterapi lavender dalam meringankan nyeri haid di kalangan remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Menambah wawasan dan pengetahuan remaja mengenai terapi non farmakologis untuk mengatasi nyeri menstruasi dan dapat diterapkan pada saat mengalami nyeri menstruasi.

b. Bagi Institusi

Menambah referensi-referensi bagi peneliti berikutnya serta menambah hasil karya mahasiswa yang dapat digunakan serta diaplikasikan pada pengabdian masyarakat.

c. Bagi Peneliti

Proses penelitian memungkinkan peneliti untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dan lebih meningkatkan keahlian mereka.

d. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Penelitian ini membahas tentang pengaruh aromaterapi lavender dalam mengurangi intensitas nyeri menstruasi pada remaja dengan melakukan tinjauan pustaka secara sistematis.
2. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender dalam mengurangi intensitas nyeri menstruasi pada remaja di MAN 2 Mataram.
3. Subjek penelitian ini adalah siswi kelas XII IPS di MAN 2 Mataram sebanyak 59 remaja dengan sampel 37 remaja.
4. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan yaitu pada bulan September-Oktober 2023 yang bertempat di MAN 2 Mataram.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian Pengaruh aromaterapi lavender untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja MAN 2 Mataram.

No	Judul (Penulis, Tahun)	Metode Penelitian	Hasil dan Kesimpulan	Perbedaan
1	Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Disminore Primer (Mokoginta dkk, 2020)	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pra-eksperimental, dengan menggunakan one group <i>pretest-posttest</i> design. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode <i>non-probability</i> sampling yang dikenal dengan total sampling. Penelitian difokuskan pada siswi yang mengalami	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya temuan yang signifikan dengan nilai p sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa H_0 dapat diterima karena hipotesis nol ditolak. Penelitian ini menunjukkan bahwa lilin aromaterapi memiliki pengaruh terhadap tingkat dismenore primer pada siswi SMA Negeri 1 Kotamobagu.	Waktu dan tempat penelitian ini berbeda. Media yang digunakan penelitian ini yaitu menggunakan lilin aromaterapi, sedangkan saya menggunakan tissue. Teknik pengambilan sampel yang digunakan berbeda, penelitian ini menggunakan <i>non probability</i>

		dismenore primer di kelas XI IPA A dan XI IPA B, dengan jumlah partisipan sebanyak 24 orang.		<i>sampling</i> dengan teknik total sampling sedangkan saya menggunakan <i>purposive sampling</i> untuk menentukan sampel dengan populasi kurang dari 100
2	Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dysmenorrea Pada Siswi Smk Negeri 2 Sewon Bantul Tahun 2017 (Ariningtyas <i>et al</i> , 2019)	Penelitian ini termasuk dalam kategori Eksperimental. Populasi penelitian ini adalah 100 siswi kelas XI di SMK Negeri 2 Sewon Bantul. Untuk penelitian ini, sampel yang diambil sebanyak 30 siswi menggunakan teknik Lemeshow. Data diolah dan dianalisis menggunakan <i>Uji Wilcoxon</i> .	Hasilnya menunjukkan responden dalam kelompok intervensi sebelum dan sesudah intervensi. Nilai-p, yang ditentukan melalui uji Wilcoxon, sebesar 0,001, yang menunjukkan signifikansi statistik ($p < 0,05$). Hasilnya menunjukkan perbedaan yang nyata dalam tingkat nyeri antara kelompok intervensi sebelum dan sesudah perawatan aromaterapi lavender. Tingkat nyeri responden dalam kelompok kontrol diukur sebelum dan sesudah intervensi. Nilai-p berdasarkan uji Wilcoxon ditemukan sebesar 0,083, yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat nyeri kelompok kontrol sebelum dan sesudah perawatan.	Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimental, dengan populasi 100 siswi kelas XI dengan jumlah sampel 30 siswi dengan teknik Lemeshow, sedangkan penelitian saya menggunakan <i>prepost test</i> , dengan jumlah populasi 59 siswi dengan sampel 37 siswi kelas XII.
3	Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Mahasiswi Tingkat II (Nuraeni dan Nurholipah, 2021)	Penelitian ini menggunakan desain penelitian pra-eksperimen dengan rancangan one-group <i>pretest-posttest</i> design. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 20 mahasiswa tahun kedua jurusan Keperawatan dan Kebidanan di STIKes YPIB Majalengka, yang dipilih menggunakan teknik	Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikan ($\square = 0,001$). Sebagai kesimpulan, penelitian ini menemukan bahwa aromaterapi lavender memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi tahun kedua STIKes YPIB Majalengka.	Waktu, tempat dan responden pada penelitian ini berbeda. Teknik yang di gunakan penelitian ini berbeda, dimana penelitian ini menggunakan teknik <i>consecutive sampling</i> , sedangkan teknik yang saya gunakan dalam penelitian ini <i>Purposive</i>

		sampling konsekutif.		<i>sampling.</i> Penelitian ini meneliti kepada Mahasiswa, tingkat II sedangkan saya dilakukan pada siswi sekolah.
4	<i>The Effect of Lavender Aromatherapy on Dysmenorrhea in Adolescents</i> (Natassia dan Mulyaningrum, 2021)	Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuasi-eksperimental yang dikenal sebagai metode desain kelompok kontrol non-ekuivalen terbalik. Desain ini mencakup pra-tes dan pasca-tes, dan para peserta dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel tidak disengaja, yang berarti mereka dipilih berdasarkan ketersediaan mereka.	Uji hipotesis menghasilkan nilai p sebesar 0,007, yang berada di bawah tingkat signifikansi 0,05. Akibatnya, hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan dari perawatan aromaterapi melati terhadap dismenore, seperti yang diamati sebelum dan sesudah pemberian perawatan. Penelitian di atas menunjukkan bahwa aromaterapi lavender berdampak pada dismenore pada remaja.	Waktu dan tempat penelitian ini berbeda. Teknik yang di gunakan dalam penelitian ini berbeda karena peneliti menggunakan teknik <i>accidental sampling.</i>
5	<i>The Application Of Aromatherapy Lavender Combined With Tumeric Acid Herb To Reduce Intensity Of Dysmenorrhea Pain In Adolescents</i> (Septianingsih dan Qomar, 2022)	Metode yang digunakan adalah analisis deskriptif, memanfaatkan desain studi kasus dan teknik pengumpulan data seperti observasi dan studi pustaka.	Skala nyeri sebelum aplikasi berada pada level 6, dan setelah menggunakan kombinasi aromaterapi lavender dan kunyit asam selama 2 hari, terdapat penurunan skala nyeri dismenore pada remaja yang nyata. Rentang nyeri menurun hingga 2 pada skala tersebut. Penggunaan aromaterapi lavender dan jamu kunyit asam dapat membantu meredakan nyeri dismenore. Penelitian menemukan bahwa penggunaan kombinasi aromaterapi lavender dan jamu kunyit asam selama 2 hari saat menstruasi dapat secara efektif mengurangi nyeri dismenore pada remaja.	Waktu, tempat dan teknik yang di gunakan penelitian ini berbeda, teknik yang digunakan yaitu teknik pengumpulan data berupa observasi dan studi kepustakaan. Dalam penelitian ini juga dilakukan kombinasi antara penggunaan aromaterapi lavender dengan jamu kunyit asam, sedangkan dalam penelitian saya, tidak menggunakan kombinasi apapun.

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka diperoleh sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Tidak adanya hubungan antara IMT dengan derajat disminore dalam penelitian Raniyati *et al* (2023) dan dalam penelitian ini sebagian besar responden memiliki indeks masa tubuh (IMT) ideal (18,5-22,9) sebanyak 22 responden (73,3%) dan sebanyak 22 responden ini ada yang mengalami *disminore* berat, sedang maupun ringan. Sebagian besar responden mengalami *menarche* pada usia 11-13 tahun sebanyak 17 responden (56,7%) dan sudah sesuai dengan teori Rahayu *et al* (2023) yang mengatakan *menarche* bisa terjadi pada rentang usia 11-13 tahun. Sebagian responden juga mengalami siklus menstruasi 20-27 hari sebanyak 21 responden (70.0%) dan mengalami lama menstruasi selama 3-7 hari sebanyak 16 responden (53.3%) dan sudah sesuai dengan teori Deviliawati (2020).

2. Nyeri Menstruasi Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender

Hasil sebelum diberikan aromaterapi lavender didapatkan responden terbanyak mengalami nyeri berat yaitu 16 responden (53.3%) dan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 13 responden

(43.4). Hal tersebut terjadi karena stres menghadapi ujian dan sudah sejalan dengan teori Shintya and Tandungan (2023).

3. Nyeri Menstruasi Setelah Pemberian Lavender

Hasil setelah diberikan aromaterapi lavender sebagian besar responden mengalami penurunan ke nyeri sedang dan nyeri ringan dengan jumlah 15 responden (50.0%) mengalami penurunan ke nyeri sedang dan 14 responden (46.7%) mengalami penurunan ke nyeri ringan. Sejalan dengan penelitian Fransiska (2023) dimana dalam penelitiannya responden mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan aromaterapi.

4. Hasil Pemberian Aromaterapi Lavender

Terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian aromaterapi lavender dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi kepada remaja di MAN 2 Mataram dari hasil analisis uji *wilcoxon* dengan hasil *P-Value* <0.001 ($P<0.05$).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diambil dalam penelitian diatas, ada beberapa saran yang bisa disampaikan yaitu:

1. Bagi Remaja

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai terapi non farmakologis (aromaterapi) untuk mengatasi nyeri menstruasi dan diharapkan kepada responden tetap diterapkan pada

saat mengalami nyeri menstruasi serta bisa memberitahukan kepada teman-temannya tentang aromaterapi lavender menggunakan tissue.

2. Bagi Institusi

Diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai tambahan referensi bagi institusi yang dapat digunakan serta diaplikasikan pada siswi-siswi di MAN 2 Mataram

3. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti dapat menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama penelitian dan menambah pengetahuan dan pengalaman selama proses penelitian.

4. Bagi Peneliti yang Lain

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya menjadikan penelitian ini sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya dan melakukan penelitian tentang pengaruh aromaterapi lavender dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda.

