

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di SMP NU Pakis Kabupaten Malang

¹Yohana Mustika Anggraini Lega, ²Anik Sri Purwanti

^{1,2} ITSK RS. dr. Soepraoen

Email: anggilega88@gmail.com, aniksri@itsk-soepraoen.ac.id

Article History:

Received Jun 26th, 2026

Accepted Ags 19th, 2026

Publish Ags 29th, 2026

Abstrak

Disminore atau nyeri haid menjadi salah satu keluhan yang paling sering dikeluhkan oleh remaja putri saat menstruasi dan dapat menghambat kegiatan belajar serta aktivitas harian mereka. Penelitian ini dilakukan guna mengeksplorasi pengaruh terapi aromaterapi lavender untuk mengatasi nyeri dismenore pada siswi di SMP NU Pakis, Kabupaten Malang. Desain penelitian yaitu pra-eksperimental dimana pendekatan pre-test dan post-test dalam satu kelompok tunggal. Sampel penelitian meliputi 30 siswi kelas 8 dan dipilih menjadi responden secara purposive sampling. Pengukuran nyeri dismenore dilakukan dengan cara mengisi Skala Rating Numerik (NRS) sebelum dan setelah intervensi aromaterapi lavender. Intervensi diterapkan dengan cara menghirup tetesan aromaterapi lavender yang telah diaplikasikan pada selembar tisu, kemudian dihirup selama rentang waktu 5 hingga 10 menit. Analisis data menggunakan Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon karena berdasarkan uji Shapiro-Wilk, data menunjukkan distribusi yang tidak normal. Temuan penelitian mengungkap bahwa sebelum intervensi, mayoritas partisipan mengalami nyeri dengan tingkat sedang yaitu sebesar 60,0%, sedangkan setelah intervensi, sebagian besar partisipan tidak merasakan nyeri yaitu sebesar 53,3%. Berdasarkan hasil pengujian Wilcoxon didapatkan nilai Z sebesar -4,767 dengan nilai $p < 0,001$ yang menandakan H1 diterima. Dapat disimpulkan bahwa dengan intervensi aromaterapi lavender memberikan dampak yang signifikan guna menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMP NU Pakis, Kabupaten Malang.

Kata Kunci: aromaterapi lavender; dismenore; remaja putri.

Abstract

Dysmenorrhea or menstrual pain is one of the most frequently reported complaints among adolescent girls during menstruation and can disrupt their learning activities and daily functioning. This study aimed to explore the effect of lavender aromatherapy on dysmenorrhea pain among female students at SMP NU Pakis, Malang Regency. A pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach was employed. The sample comprised 30 eighth-grade female students selected by purposive sampling. Dysmenorrhea pain was measured using the Numerical Rating Scale (NRS) before and after the lavender aromatherapy intervention. The intervention consisted of inhaling drops of lavender aromatherapy applied to a tissue for a duration of 5 to 10 minutes. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test because the Shapiro-Wilk test indicated a non-normal distribution. Findings revealed that before the intervention the majority of participants experienced moderate pain (60.0%), whereas after the intervention most participants reported no pain (53.3%). The Wilcoxon test yielded a Z value of -4.767 with $p < 0.001$, indicating acceptance of H1. It is concluded that lavender aromatherapy significantly reduced dysmenorrhea pain among adolescent girls at SMP NU Pakis, Malang Regency.

Keywords: lavender aromatherapy; dysmenorrhea; adolescent girls.

1. PENDAHULUAN

Periode peralihan dari anak-anak ke dewasa disertai perubahan mental, fisik, sosial merupakan periode transisi dari masa remaja. Selama transisi ini, seorang perempuan muda

mengalami pematangan fisiologis, mental, emosional, dan sosial. Masalah menstruasi adalah masalah ginekologis umum di kalangan remaja.⁽¹⁾ Disminore atau nyeri menstruasi menjadi salah satu masalah ketidaknyamanan remaja selama menstruasi. Disminore adalah kondisi medis yang terjadi selama menstruasi dan dapat menyebabkan nyeri perut bahkan menjalar sampai ke punggung bawah.⁽²⁾

Disminore atau nyeri menstruasi terjadi akibat dari hormon progesteron yang tidak seimbang didalam darah, sehingga dapat menyebabkan nyeri yang umumnya dimulai saat masa remaja. Remaja yang menghasilkan prostaglandin lebih banyak akan selalu merasakan disminore daripada remaja yang tidak mengalami disminore pengaruh ini bisa terjadi dikarenakan prostaglandin menjadi faktor utama penyebab dari kontraksi rahim.⁽³⁾ Dampak negatif yang signifikan dari disminore pada keseharian remaja putri salah satunya terganggunya kegiatan belajar. Nyeri menstruasi sangat berdampak pada konsentrasi, kesulitan mengikuti pelajaran, dan bahkan menyebabkan siswi tertidur di kelas. Tidak sedikit remaja putri merasa kurang nyaman dan sering terganggu saat disminore hingga para siswi memilih untuk tidak masuk sekolah. Tingkat nyeri menstruasi juga berkorelasi dengan tingkat gangguan yang dialami saat belajar.⁽⁴⁾

Berdasarkan keterangan *World Health Organization* (WHO), tingkat kasus disminore didunia cukup besar yaitu 1.769.425 (90%) wanita menderita disminore. Pada tahun 2018, 64,25% wanita Indonesia mengalami disminore dimana untuk angka disminore primer, yaitu 54,89% dan angka disminore sekunder 9,36%.⁽⁵⁾ Data yang didapatkan dari Dinkes provinsi Jawa Timur (2023) terdapat 61,7% remaja putri berusia 13-19 tahun mengalami disminore mulai dari yang nyeri ringan hingga berat. Sedangkan untuk data nyeri sedang hingga berat sekitar 28,4% dengan angka yang cukup tinggi maka membutuhkan penanganan untuk mengurangi rasa nyeri. Penanganan disminore pada remaja menjadi isu penting dan terdapat dua cara untuk mengurangi disminore yaitu dengan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan dengan metode farmakologis meliputi obat yang diminum, hormon terapi, dan terapi antiprostaglandin non-steroid sedangkan untuk non farmakologis meliputi aromaterapi lavender.⁽⁶⁾

Menurut Ika N, dkk. menunjukan dengan memberikan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja diketahui memberi perubahan. Remaja putri yang belum diberikan aromaterapi lavender didapatkan 60,6% nyeri sedang, 39,3 % nyeri berat. Sedangkan setelah diberikan aromaterapi lavender didapatkan perubahan sebanyak 24,2 % nyeri ringan, 66,6 % nyeri sedang, dan 9,0 % yang mengalami nyeri berat.⁽⁷⁾ Hasil penelitian ini menunjukan dampak yang baik dari penggunaan aromaterapi lavender sebagai alternatif menurunkan disminore saat menstruasi. Kondisi fisik dan psikologi yang kurang baik saat menstruasi dapat diberikan terapi aromaterapi lavender.⁽⁸⁾ Lavender sendiri bermanfaat secara fisik yaitu dapat mengurangi nyeri, sementara upaya secara psikologis membuat pikiran menjadi tenang, meredakan rasa cemas, dan meningkatkan ketenangan. Bunga lavender mengandung *linalool* dan *linalyl* asetat, yang dimana *linalyl* membantu rileksasi dan menenangkan saraf, sedangkan *linalool* bertindak sebagai relaksan juga penenang yang bisa mengurangi disminore.⁽⁹⁾ Menghirup aromaterapi lavender mampu menambah gelombang alfa di otak juga membuat badan terasa lebih santai. Dengan adanya penurunan tingkat tingkat nyeri disminore, aromaterapi lavender dapat dianggap sebagai suatu pendekatan yang bisa membantu mengurangi kejadian disminore pada wanita.⁽¹⁰⁾

Dari hasil studi pendahuluan pada siswi SMP NU Pakis didapatkan 15 siswi mengalami disminore dan 9 siswi lainnya belum pernah menggunakan aromaterapi lavender dalam mengatasi disminore sedangkan 6 siswi mengatakan jika nyeri yang dirasakan cukup mengganggu kegiatan belajar siswi dikelas atau kegiatan diluar sekolah sekalipun. Disminore sangat mempengaruhi aktivitas mereka, 75% siswi merasakan jika disminore mengganggu aktivitas mereka sedangkan 25% mengatakan siswi merasakan nyeri disminore cukup mengganggu aktivitas. Penelitian ini bertujuan

untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri disminore pada remaja putri di SMP NU Pakis.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian kuantitatif dengan *pre-eksperimen* berupa *one-group pre-test post-test*, pengukuran tingkat nyeri (*pre-test*) dilakukan sebelum menghirup aromaterapi lavender. Setelah mendapatkan perlakuan, tingkat nyeri diukur kembali (*post-test*). Penelitian ini dilakukan sejak April 2026 di SMP NU Pakis. Populasi dari penelitian ini adalah siswi kelas 8 di SMP NU Pakis, Sampel yang digunakan sebanyak 30 siswi SMP NU Pakis dengan teknik *purpose sampling*, yang memenuhi kriteria inklusi: siswi usia 11-15 tahun, siswi yang tidak alergi lavender, siswi yang bersedia untuk ikut penelitian. Variabel bebas adalah aromaterapi lavender sedangkan variabel terikat adalah dismenore pada remaja putri. Data diperoleh dari sumber primer dengan alat ukur yaitu kuesioner dimana *Numeric Rating Scale (NRS)* sebagai pengukur intensitas nyeri menstruasi. Responden akan menandai salah satu titik di garis skala 1-10 yang menjadi gambaran intensitas nyeri yang dialami sebelum pemberian dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Uji normalisasi data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menguji perbandingan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi didata berpasangan berskala ordinal. Sedangkan uji normalitas data *Shapiro Wilk* tidak dilanjutkan karena hasil menunjukan data tidak berdistribusi normal. Prosedur dalam penelitian ini meliputi tahap perizinan kepada pihak sekolah dan responden, pemilihan sampel, pengukuran nyeri awal (*pre-test*), pemberian aromaterapi lavender yang diteteskan ditisu kemudian dihirup selama 5-10 menit, dan pengukuran nyeri pascaintervensi (*post-test*).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Analisis Univarian Karakteristik Responden

Tabel 1. Frekuensi Remaja Putri Di SMP NU Pakis Berdasarkan Umur

	Usia	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13 Thn	1	3.3	3.3	3.3
	14 Thn	27	90.0	90.0	93.3
	15 Thn	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Dari tabel distribusi frekuensi, usia responden 14 tahun sebanyak 27 orang atau 90,0% dari total responden. Responden yang berusia 15 tahun berjumlah 2 orang atau 6,7%. Responden berusia 13 tahun hanya 1 orang atau 3,3%.

Tabel 2. Frekuensi Remaja Putri Di SMP NU Pakis Berdasarkan Umur Menstruasi Pertama

	Usia	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11 Thn	11	36.7	36.7	36.7
	12 Thn	13	43.3	43.3	80.0
	13 Thn	4	13.3	13.3	93.3
	14 Thn	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil distribusi, mayoritas responden berusia 12 tahun, yaitu 13 orang (43,3%), diikuti oleh 11 orang (36,7%). Sementara itu, 4 orang (13,3%) responden berusia 13 tahun dan 2 orang (6,7%) berusia 14 tahun. Data penelitian ini menunjukkan bahwa sebaran usia responden relatif seragam karena sebagian besar berada pada rentang usia 11-12 tahun.

Tabel 3. Tingkat Nyeri Disminore Remaja Putri Di SMP NU Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender

	Kategori Nyeri	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Ringan	12	40.0	40.0	40.0
	Nyeri Sedang	18	60.0	60.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil distribusi intensitas nyeri dismenore remaja putri di SMP NU sebelum pemberian aromaterapi lavender, ditemukan bahwa mayoritas responden 18 responden atau sebesar 60,0% mengalami nyeri sedang, dan 12 responden atau sebesar 40,0% mengalami nyeri ringan. Hasil ini menunjukkan sebelum intervensi rata-rata berada dalam kategori nyeri sedang.

Tabel 4. Tingkat Nyeri Disminore Remaja Putri Di SMP NU Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender

	Kategori Nyeri	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	16	53.3	53.3	53.3
	Nyeri Ringan	11	36.7	36.7	90.0
	Nyeri Sedang	3	10.0	10.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Hasil distribusi derajat nyeri dismenore pada remaja putri di SMP NU Pakis setelah pemberian aromaterapi lavender menunjukkan mayoritas responden berada dalam kategori tidak nyeri 16 responden sebesar 53,3%. selanjutnya, 11 responden sebesar 36,7% mengalami nyeri ringan, dan 3 responden sebesar 10,0% mengalami nyeri sedang. Hasil setelah pemberian intervensi menunjukkan adanya perubahan yang ditandai dengan dominannya responden pada kategori tidak nyeri.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di SMP NU Pakis Kabupaten Malang

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test	.389	30	<,001	.624	30	<,001
Post-test	.331	30	<,001	.741	30	<,001

Berdasarkan perhitungan data aromaterapi lavender memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi SMP NU Pakis Kabupaten Malang, nilai signifikansi pada hasil pre-test dan post-test menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* <0,001. Tingkat signifikansi <0,05 hasil ini menandakan data *pre-test* dan *post-test* tidak terdistribusi normal dan dilanjutkan dengan uji non-parametrik.

Analisis Bivariat

Tabel 6. Hasil Uji *Wilcoxon* Terhadap Tingkat Nyeri Disminore Remaja Putri Di SMP NU

Statistik Uji	Nilai
Z	-4.767 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed) (P-Value)	<,001

Hasil uji *Wilcoxon* dari tabel didapatkan nilai Z sebesar -4,767 dengan *P-Value* kurang dari 0,001. Nilai signifikansi tersebut <0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulannya, pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMP NU.

2) Pembahasan

Nyeri saat menstruasi yang dialami oleh siswi kelas 8 di SMP NU Pakis sebelum menerima intervensi sebagian besar dalam kategori nyeri sedang, siswanya masuk dalam kategori nyeri ringan. Kondisi nyeri dismenore yang dialami responden masih cukup signifikan dan cukup mempengaruhi aktivitas harian terutama saat belajar dan turunnya konsentrasi di sekolah. Peningkatan hormon prostaglandin dapat menyebabkan disminore, hingga dapat memicu rangsangan dinding rahim yang berlebih, pada akhirnya timbul rasa nyeri di area perut bawah. Kontraksi pada rahim dapat menyebabkan peluruhan endometrium selama menstruasi. Selama menstruasi terjadi peluruhan endometrium yang di akibatkan oleh adanya kontraksi pada rahim. Rasa nyeri menstruasi akan muncul berbeda-beda namun biasanya sejak 12 jam sebelum terjadinya menstruasi dan rasa nyeri akan menetap bahkan sampai 72 jam menstruasi. ⁽¹¹⁾ Salah satu penyebab yang sering membuat perempuan pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan adalah nyeri disminore, sebab disminore lebih subyektif dan tingkat keparahnya sulit dinilai. Nyeri disminore yang dirasakan dibawah perut yang menyebar sampai ke pinggang kemudian di paha hingga lutut bahkan bisa disertai dengan rasa mual, muntah, sakit kepala. Perbedaan nyeri disminore itu dimulai dari nyeri ringan, sedang sampai yang berat. Untuk nyeri hebat inilah yang dapat menggagu aktivitas wanita. Sebagian besar wanita akan merasakan tingkat kram yang berbeda-beda dan tidak hanya itu saat disminore wanita akan merasakan ketidak nyamanan, letih bahkan sampai tidak mampu melakukan aktivitas apapun dalam sehari. Dari banyaknya masalah ini masih banyak wanita khususnya remaja putri yang belum menemukan alternatif untuk menangani masalah ini.

Selain faktor fisiologis peningkatan hormon prostaglandin faktor lain yang menyebabkan tingkatnya nyeri disminore berdasarkan wawancara dan pengamatan selama penelitian ialah kurangnya kebiasaan olahraga dan makan makanan tidak bergizi yang dilakukan oleh para siswi. Masih banyak dari mereka yang kurang berolahraga di rumah atau di sekolah dan lebih sering memilih mengonsumsi makanan siap saji. Makanan instan atau cepat saji memiliki kandungan nutrisi yang rendah tetapi tinggi lemak. Prostaglandin terbentuk dari asam lemak, sehingga jika terlalu banyak konsumsi makanan tinggi lemak dapat meningkatkan sekresi hormon prostaglandin. Disminore akan timbul disebabkan prostaglandin dilepas terlalu banyak di dalam darah. Bagi responden disminore adalah hal yang wajar yang akan terjadi saat menstruasi sehingga mereka biasanya membiarkan saja atau hanya dengan beristirahat. ⁽¹²⁾ Disminore sangat mengganggu dalam kegiatan belajar siswi dikelas. Ketidaknyamanan siswi selama mengalami disminore akan mempengaruhi konsentrasi belajar. Penanganan dismenore terdapat dua cara yakni farmakologis dan nonfarmakologis. Untuk mengurangi nyeri bisa dilakukan dengan aromaterapi, hipnoterapi, imajinasi terbimbing, distraksi, pijatan, terapi mendengarkan musik dan ini adalah penanganan secara nonfarmakologis. Dengan memberi minyak esensial berupa aromaterapi bisa menjadi metode relaksasi untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani pada wanita. ⁽¹³⁾ Lavender yang banyak

mengandung *linalool* dan *linalyl* asetat sebagai penurunan nyeri dan mengurangi kecemasan serta memberikan efek relaksasi.⁽¹⁴⁾ Dalam penelitian setelah pemberian aromaterapi lavender, terjadi penurunan nyeri disminore yang signifikan. Berdasarkan hasil responden melaporkan tidak merasakan nyeri disminore, sementara yang lain hanya merasakan nyeri ringan, dan sedikit dari responden mengalami nyeri sedang. Aromaterapi lavender memiliki efek positif menurunkan intensitas dismenore remaja putri di SMP NU Pakis. Menurunnya tingkat intensitas nyeri menunjukan aromaterapi lavender bisa memberi ketenangan yang membantu mencegah ketidaknyamanan menstruasi. Secara fisiologis, efek relaksasi aromaterapi lavender dapat membantu menurunkan kontraksi otot rahim yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin selama menstruasi. Kontraksi rahim yang rileks meningkatkan aliran darah ke jaringan rahim, secara bertahap mengurangi rasa sakit. Selain itu, aromaterapi lavender dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres yang sering dialami remaja putri selama menstruasi. Kondisi psikologis yang lebih tenang dapat meningkatkan ambang batas nyeri, sehingga mengurangi intensitas nyeri pada responden setelah intervensi.⁽¹⁵⁾ Aromaterapi lavender tidak hanya memberikan efek fisik seperti pengurangan nyeri tetapi juga efek psikologis seperti rasa nyaman dan relaksasi selama menstruasi. Hal ini sangat penting bagi remaja putri karena dapat membantu meningkatkan konsentrasi dalam belajar, mempertahankan tingkat aktivitas optimal.⁽¹⁶⁾

Efektivitas yang muncul dari aromaterapi ini adalah rasa relaksasi dan jika relaksasi ini berjalan dengan baik dengan lingkungan yang nyaman akan sangat memberi efek pada penurunan nyeri. Penggunaan aroma atau wangi wangian yang berasal dari lavender bisa menjadi pengangan terbaik. Aroma sangat berpengaruh karena bekerja secara langsung terhadap otak dimana saat menghirup aromaterapi lavender dapat memicu gelombang alfa di otak, akibatnya tubuh terasa lebih nyaman.⁽¹⁷⁾ Mokoginta dkk, (2021) intervensi yang dilakukan pada seluruh siswi SMAN 1 Kotamobagu kelas XI IPA A dan XI IPA B mengalami perubahan rasa nyeri yaitu dengan menghirup aromaterapi lavender. Sebelum pemberian aromaterapi lavender terdapat 79,2% tingkat nyeri sedang dan (20,8%) nyeri berat terkontrol. Usai pemberian aromaterapi lavender (4,2%) tidak nyeri, (87,5%) nyeri ringan, (8,3%) nyeri sedang. Penggunaan aromaterapi lavender memiliki pengaruh yang dengan sistem saraf. Cara kerja aromaterapi yaitu melalui aroma yang dihasilkan akan merangsang *neurohormon endorphin* dan *encephalin* dalam otak⁽¹⁸⁾. *Neurohormon* bekerja dengan cara menghilangkan rasa sakit dan kecemasan, memberi pengaruh positif yaitu mengelolah rasa nyeri dan menurunkan tingkat kecemasan seseorang.⁽¹⁹⁾

Lavender sendiri dikenal memiliki kandungan utama berupa *linalool* dan *linalyl* asetat, yang merangsang efek penenangan, sedatif ringan, analgesik. Wewangian lavender yang terhirup akan memicu rangsangan saraf penciuman dan ditransmisikan ke sistem limbik di otak, yang bekerja untuk mengelola emosi, rasa nyaman, dan persepsi rasa sakit. Rangsangan ini dapat mengurangi ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, dan mengurangi respons tubuh terhadap rasa nyeri. Aromaterapi

yang melalui cara menghirup melalui reseptor tubuh menjadi terstimulasi, sehingga melalui penciuman aroma masuk ke emosional otak atau sistem limbik, menyebabkan terangsangnya hormon hipotalamus kemudian memicu pelepasan hormon *endorfin* dan *serotonin*. Dampaknya rasa nyeri menurun karena tugas *endorfin* adalah untuk mengurangi nyeri. Suasana hati yang tenang lebih rileks dan lebih tenang ialah kerja dari hormon *serotonin*. Peningkatan suasana hati yang lebih menyenangkan, tenang dan rileks disebabkan oleh *serotonin*. Melalui proses penciuman gangguan seperti depresi, stres dan berbagai macam sakit kepala lainnya dapat dengan cepat ditangani, masalah ini bisa diselesaikan dengan cepat sebab rongga hidung berkaitan dengan sistem saraf pusat untuk menerima hasil dari kerja minyak esensial lavender.⁽²⁰⁾

Aromaterapi lavender secara signifikan mengurangi tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMP NU Pakis, dari analisis statistik menggunakan uji *wilcoxon*. Berdasarkan uji ini, H1 diterima

dan H0 ditolak, jadi disimpulkan ada perbandingan nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Penelitian memberikan intervensi aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi tingkatan dismenore responden. Penurunan intensitas nyeri aromaterapi lavender menunjukkan respon positif dari tubuh terhadap efek relaksasi aroma lavender. Aromaterapi lavender bekerja melalui sistem penciuman, kemudian mengirim sinyal ke sistem limbik di otak yang akan bertanggung jawab untuk mengatur emosi, kenyamanan, stres, dan persepsi nyeri. Ketika aromaterapi lavender dihirup, tubuh merespon dengan menciptakan keadaan yang lebih nyaman dan tenang, sehingga mengurangi ketegangan fisik dan psikologis yang muncul selama menstruasi. Keadaan menenangkan dan nyaman ini membantu mengurangi persepsi nyeri yang dialami oleh remaja putri yang mengalami dismenore.⁽²¹⁾

Dismenore disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin, juga dikenal sebagai *PGF2 alfa*, yang menyebabkan turunnya sirkulasi darah menuju miometrium menyebabkan rahim berkontraksi. Peningkatan prostaglandin pada endometrium dimulai sejak masa transisi dari tahap proliferasi ke tahap kontraksi, diikuti oleh tingginya kadar prostaglandin selama pelepasan endometrium atau menstruasi. Secara fisiologis, minyak esensial lavender memiliki kandungan aktif *linalool* dan *linalyl* asetat sehingga bisa memberikan efek pereda nyeri serta pelepasan pada otot polos rahim, yang mengurangi penegangan rahim yang merupakan faktor utama menstruasi. Secara psikologis, aroma lavender memiliki pereda nyeri dan penenang yang bisa mengurangi kecemasan dengan menstimulasi sistem limbik dan meningkatkan kadar endorfin.⁽²²⁾

Efek aromaterapi lavender ini pula sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur (2024) dari hasil penelitiannya aromaterapi lavender dapat mengurangi dismenore primer ($p=0,005$), sistem saraf simpatik bisa rileks sebagai hasil dari esensial lavender.⁽²³⁾ Perlu diingat bahwa efek penggunaan aromaterapi lavender tidak terakumulasi dalam tubuh dan minyak esensial cenderung bersifat sementara. Penggunaan aromaterapi lavender sebagai terapi nonfarmakologis menunjukkan hasil yang lebih baik dalam membantu menekan kejadian dismenore pada remaja. Terapi nonfarmakologis merupakan pilihan yang baik karena relatif aman, mudah diaplikasikan, tidak menimbulkan kecanduan, dan memiliki efek samping minimal dibandingkan dengan penggunaan obat pereda nyeri secara terus menerus. Aromaterapi lavender juga dapat menjadi metode sederhana yang dapat digunakan remaja putri khususnya yang masih sekolah secara mandiri untuk membantu meningkatkan kenyamanan selama menstruasi.⁽²⁴⁾

4. KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian yang telah dilakukan, aromaterapi lavender berdampak pada penurunan derajat nyeri dismenore remaja putri di SMP NU Pakis Kabupaten Malang. Sebelum diberikan tindakan pemberian aromaterapi, responden merasakan nyeri dalam skala ringan dan sedang. Setelah pemberian aromaterapi lavender, terjadi penurunnya nyeri dismenore, yang ditunjukkan dimana mayoritas responden masuk dalam kategori tidak lagi nyeri, nyeri ringan, dan nyeri sedang. Analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi sehingga H0 ditolak dan H1 diterima.

Efektivitas dari aromaterapi lavender dalam membantu mengurangi skala nyeri menstruasi remaja putri SMP NU Pakis. Agar pemberian aromaterapi lavender dapat memberikan hasil yang lebih optimal, terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan, yaitu penggunaan aromaterapi secara rutin dan sesuai prosedur, seperti dihirup selama 10-15 menit pada saat nyeri mulai muncul. Selain itu, suasana yang nyaman, tenang, dan minim gangguan saat penggunaan aromaterapi dapat membantu meningkatkan efek relaksasi. Mengimplementasikan gaya hidup sehat seperti aktifitas

fisik rutin misalnya olahraga teratur, konsumsi makanan dengan nutrisi seimbang, dan mengatur waktu istirahat yang baik, serta mengurangi stres juga perlu dilakukan untuk membantu menurunkan risiko dan intensitas dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

1. Diana Dayaningsih SW. Perbedaan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Sebelum Dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Keputusan Di Smp Kristen Gergaji Semarang. J SISTHANA. 2022;7(1):5–12.
2. Veronica SY, Olliana F. Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di IAI Agus Salim Metro Lampung. J Curr Heal Sci. 2022;2(1):19–24. Available from: <https://doi.org/10.47679/jchs.202232>
3. Purwaningtias RM, Puspitasari D, Kebidanan PS, Kedokteran F, Airlangga U, Ilmu D, et al. The Relationship Between Menstrual Cycle Characteristics With Dysmenorrhea And terjadi pada beberapa hari pertama siklus menstruasi (Sahin et al . , 2018). Parker dan Memahami prevalensi karakteristik dan gangguan menstruasi pada remaja memiliki implika. 2021;4(3):280–94.
4. Ernawati Anggraeni 1 RH. Pengaruh Pemberian Alunan Murrattal Qur'an Surah Fussilat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Primer : Studi Quasy Experimental. J Nusantara Med. 2020;6:56–64. Available from: <https://doi.org/10.29407/judika.v6i1.17975>
5. Nufus F, Sutarno M. (Kunyit) Terhadap Dismenorea Di Sman 1 Ciomas Kabupaten Serang Banten Tahun 2023. J NERS. 2023;7(7):1280–4. Available from: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
6. Dhea Fernindi MR. Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender Dengan Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri. J Wacana Kesehat. 2021;6:27–32. Available from: <https://doi.org/10.52822/jwk.v6i1.170>
7. Ika Nur Saputri MS. NYERI Menstruasi Pada Remaja Putri The Effect Of Lavender Aromatherapy On The Intensity Of Menstrual Pain In Adolescent Girls. J Keperawatan dan Fisioter. 2024;6(2):282–7. Available from: <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKF>
8. Sikumbang SR, Aisyah S, Harahap HP, Salsabila S, Putri SA. Aroma terapi bunga lavender (Lavandulaangustifolia) menurunkan nyeri haid pada remaja putri. J Ris Kebidanan Indones. 2023;7(2):838.
9. Azizah AN, Dalam RN, Lavender AT, Umum A, Azizah AN, Anestesiologi PK, et al. Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Aroma Terapi. Indones J Heal Sci. 2023;7(1):29–33.
10. Zulia A, Setyowati H, Rahayu E, Studi P, Keperawatan I, Magelang UM, et al. Akupresur efektif mengatasi dismenorea. J Persat Perawat Indones. 2017;2.
11. Nurfitri Bustamam, Cut Fauziah MB. Pengaruh Madu Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Dan Kualitas Hidup Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. J Kesehat Reproduksi. 2021;12(1):39–50.
12. Primalova A, Stefani M, Primalova A. Hubungan antara Status Gizi , Konsumsi Junk Food , dan Kebiasaan Olahraga Remaja Perempuan di Jakarta dengan Kejadian Dismenorea Primer The Relationship between Nutritional Status , Junk Food Consumption , and Exercise Habits of Adolescent Girls in Jakart. Amerta Nutr. 2024;8(1):104–15.
13. Hayati NA, Hartiti T. Pemberian Aromaterapi Lavender Menurunkan Intensitas Nyeri Post Op Debridement Pada Pasien Ulkus Granulosum. Ners Muda. 2021;2(1). Available from: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda>

14. Pratiwi E, Muflihatin SK, Purnomo S, Astuti Z. Analisis praktik klinik keperawatan pada pasien cephalgia dengan intervensi inovasi efektifitas aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri. *Ners Muda*. 2024;5(1). Available from: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda>
15. Lukiana A. Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja di Kelurahan Gayamdompo. *J Ilmu Farm dan Kesehat*. 2025;1(2):706–19. Available from: <https://galen.journalpustakacendekia.com/index.php/Galen>
16. Nizaranuki L, Mariza A. The effect of lavender aromatherapy on primary dysmenorrhea in female students. *J Mother Child Heal Concerns*. 2025;4(8):838–45. Available from: <https://ejournal.iphorr.com/index.php/mchc%0A>
17. Triwahyuni L, Zukhra RM. Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian Skill Laboratory. *J Pendidik Kesehat*. 2021;10(2):175–82.
18. Mokoginta FF, Jama F, Padhila NI. Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer. *Wind Nurs J*. 2021;01(02):113–22. Available from: artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won/index>
19. Wasis Pujiati, Meily Nirnasari, Hotmaria Julia Dolok Saribu DSHTT. Aromaterapi Kenanga Dibanding Lavender Terhadap Nyeri Post Sectio Caesaria Wasis. Wasis Pujiati, Meily Nirnasari, Hotmaria Julia Dolok Saribu, Daratullaila. 2019;3:257–70. Available from: <https://ejournal.iphorr.com/index.php/mchc%0A>
20. Sugito A, Ramlan D, Sri R, Pujiastuti E. Intervention of lavender aromatherapy and acupressure to reduce pain scale in postoperative sectio caesarea patients. *Media Keperawatan Indones*. 2023;6(18):117–26. Available from: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/MKI>
21. Putri R. The Effect Of Giving Lavender Aromatherapy On Dymenorrhea In Women. *J Kebidanan Malahayati*. 2023;9(4):633–42. Available from:
22. Raufuddin MPK and SY. The Effect of Lavender Aromatherapy on Menstrual Pain Intensity (Dysmenorrhea) on the Nursing Students. *Fundam Manag Nurs J*. 2022;5(2):2–5.
23. Nur Arfah Nasution, Irawati Harahap, Nur Hamima Harahap UHA, Lubis AHS. Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore Primer) Pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Aupa Royhan Padangsidempuan. *J Kesehat Ilm Indopnesia (Indones Heal Sci J*. 2024;9(1):353–8.
24. Saputri IN, Sari M. Nyeri Menstruasi Remaja Putri Benefits of Lavender Aromatherapy in Reducing Menstruation Pain in Teenage Women. *J Pengabdian Kpd Masy*. 2024;4(1):32–5. Available from: <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JPK>