



Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja di Kelurahan Gayamdompo

Avisia Lukiana

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Kapulogo No. 3 Pajang Laweyan Surakarta 57141

Korespondensi penulis: avisialukiana.students@aiska-university.ac.id

Abstract. *Background:* Menstrual pain (dysmenorrhea) is a common complaint experienced by adolescent girls during menstruation and can interfere with daily activities and reduce quality of life. This pain is caused by an increase in prostaglandin hormones, which trigger uterine muscle contractions and result in pain in the lower abdomen and lower back. One effective non-pharmacological method to reduce menstrual pain is the use of lavender aromatherapy. Lavender contains active compounds such as linalool, which has a sedative effect to help create a calming sensation and accelerate the relaxation process, and linalyl acetate, which functions to reduce muscle and nerve tension. *Objective:* To determine the effect of lavender aromatherapy on reducing menstrual pain in adolescents in Gayamdompo Subdistrict. *Methods:* This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach involving 22 adolescent girls as samples selected through total sampling. Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (NRS) and analyzed with the Wilcoxon test. *Results:* The study showed a decrease in the mean pain score from 5.00 to 1.45, with a Z value of -4.184 and a p-value of 0.000 (≤ 0.05). *Conclusion :* There is an effect of lavender aromatherapy administration on the reduction of menstrual pain in adolescents in Gayamdompo Village.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Menstrual Pain, Adolescents

Abstrak. Latar Belakang : Nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang umum dialami oleh remaja putri selama menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas serta menurunkan kualitas hidup. Nyeri ini disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin yang memicu kontraksi otot rahim, sehingga menimbulkan rasa nyeri di perut bagian bawah hingga punggung bawah. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri haid adalah penggunaan aromaterapi lavender. Lavender mengandung senyawa aktif seperti *linalool* yang memiliki efek sedatif untuk membantu menciptakan rasa tenang dan mempercepat proses relaksasi, serta *linalyl* asetat yang berfungsi mengurangi ketegangan otot dan sistem saraf. Tujuan : untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid pada remaja di Kelurahan Gayamdompo. Metode : Penelitian menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* dan melibatkan 22 remaja putri sebagai sampel menggunakan teknik total sampling. Skala nyeri diukur dengan

Received Agustus 17, 2025; Revised Agustus 26, 2025; Accepted Agustus 28, 2025

*Avisia Lukiana, avisialukiana.students@aiska-university.ac.id

NRS (*Numeric Rating Scale*) dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil : menunjukkan penurunan rata-rata skala nyeri dari 5,00 menjadi 1,45 dengan nilai *pValue* 0.000 ($\leq 0,05$). Kesimpulan : Ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid pada remaja di Kelurahan Gayamdompo.

Kata kunci: Aromaterapi Lavender, Nyeri Haid, Remaja

LATAR BELAKANG

Salah satu permasalahan kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri pada masa menstruasi adalah dismenorea atau nyeri haid, yaitu kondisi rasa sakit yang muncul akibat proses fisiologis siklus menstruasi (Utari, 2018). Dismenorea tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memberikan konsekuensi yang cukup serius terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Rasa nyeri yang berulang setiap periode menstruasi berpotensi menurunkan kualitas hidup, mengganggu konsentrasi, bahkan menyebabkan seseorang mengalami hambatan dalam aktivitas sehari-hari, termasuk ketidakhadiran dalam kegiatan belajar di sekolah. Dengan kata lain, nyeri haid yang tidak tertangani dengan baik dapat memengaruhi prestasi akademik serta interaksi sosial remaja putri, sehingga menjadikannya sebagai isu penting yang perlu mendapatkan perhatian dalam bidang kesehatan reproduksi remaja (Setiawan, 2018, dikutip dalam Frisca et al., 2022). Nyeri haid akibat dari peningkatan prostaglandin yang terjadi pada saat menstruasi, adanya pelebaran serviks yang menyebabkan kontraksi pada otot rahim sehingga menimbulkan rasa nyeri dan kram pada panggul (Y. V. Maharani et al., 2016).

Nyeri haid terjadi pada 61% wanita yang belum menikah, dan biasanya berlangsung selama 1-2 hari. Kondisi ini sering terjadi pada wanita hingga usia 25 tahun yang belum menikah. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, terdapat angka kejadian nyeri haid sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) yang dimana 10-16% diantaranya masuk dalam kategori nyeri haid berat. Angka kejadian nyeri haid di Indonesia sendiri terdapat 64,25% dengan rincian 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid berat. Angka kejadian nyeri haid di Jawa Tengah terdapat 56% remaja putri yang mengalami nyeri haid (D. Maharani & Hartutik, 2023).

Nyeri haid dapat diatasi dengan terapi secara farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis biasanya menggunakan obat analgesik, khususnya obat *Non-Streroidal Anti Inflammatory Drug* (NSAID) seperti *paracetamol*, ibu profen, dan obat nyeri lainnya. Efek samping penggunaan analgesik yaitu, mual, muntah, konstipasi,

kegelisahan dan mengantuk. Terapi non-farmakologis bisa dilakukan dengan cara relaksasi nafas dalam, kopres hangat, yoga, senam, dan menggunakan aromaterapi (Indah & Susilowati, 2022).

Adapun penatalaksanaan secara non-farmakologi ialah dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi yang memanfaatkan minyak esensial, telah muncul sebagai metode alternatif yang menarik. Seperti aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) yang mengandung senyawa *linalool* dan asetat dimana *linalool* mempunyai sifat relaksasi dan analgesik yang dapat meningkatkan kerja saraf parasimpatis sehingga bisa membantu meredakan nyeri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Azizah dan Kusumawardani terhadap 30 remaja yang mengalami disminore di hari 1-2 menstruasi dengan judul “Inhalasi Aromaterapi Lavender Dengan Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja”. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebelum intervensi dilakukan, rata-rata intensitas nyeri haid yang dialami responden berada pada angka 8,53, yang termasuk dalam kategori nyeri cukup berat. Setelah diberikan perlakuan berupa inhalasi aromaterapi lavender, terjadi penurunan tingkat nyeri secara signifikan dengan rata-rata skor nyeri menurun menjadi 3,7, yang mengindikasikan pergeseran menuju kategori nyeri ringan. Analisis lebih lanjut menggunakan uji statistik Independent Sample T-test menunjukkan nilai $p < 0,002$ dengan 95% Confidence Interval (CI) antara -1,532 hingga -0,430, yang berarti hasil penelitian ini secara statistik signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender melalui metode inhalasi memiliki efektivitas dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada responden, sehingga dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis dalam penanganan dismenorea.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Gayamdompo yaitu dengan wawancara pada kelompok anggota karang taruna di dapatkan 22 remaja yang merasakan nyeri pada saat menstruasi, sehingga remaja yang mengalami nyeri haid merasa terganggu aktivitasnya. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di Kelurahan Gayamdompo”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam kategori pre-eksperimental, dengan desain yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, yaitu rancangan eksperimen yang hanya melibatkan satu kelompok sebagai kelas perlakuan tanpa adanya kelompok kontrol sebagai pembanding. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh remaja putri yang mengalami nyeri haid di Kelurahan Gayamdompo, dengan jumlah total 22 orang. Seluruh populasi tersebut sekaligus dijadikan sampel penelitian melalui metode total sampling, sehingga jumlah sampel sama dengan jumlah populasi, yakni 22 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, pemeriksaan, dan observasi langsung, yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih komprehensif mengenai kondisi responden. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan intensitas nyeri sebelum maupun sesudah perlakuan, serta analisis bivariat untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh yang signifikan dari intervensi yang diberikan terhadap penurunan nyeri haid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tentang “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Di Kelurahan Gayamdompo” yang telah dilakukan di Kelurahan Gayamdompo terletak di Kecamatan Karanganyar. Kelurahan ini mempunyai kelompok karang taruna yang cukup aktif dan memiliki akses yang mudah terhadap informasi kesehatan melalui penyuluhan dari kader posyandu remaja. Akan tetapi masih banyak anggota remaja putri usia produktif yang rentan mengalami nyeri haid dan belum mengetahui manfaat terapi non farmakologis sebagai alternatif dalam meredakan nyeri haid. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami nyeri haid primer sebanyak 22 responden. Penelitian ini berlangsung dengan dukungan penuh dari pengurus karang taruna yang ikut serta membantu kegiatan penelitian ini berupa pemberian aromaterapi lavender secara inhalasi.

Analisa Univariat

1. Intensitas nyeri haid sebelum pemberian aromaterapi lavender

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Haid Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender

Skala Nyeri Haid	Frekuensi	Presentae (%)
3	2	9.1

4	7	31.8
5	5	22.7
6	6	27.3
7	1	4.5
8	1	4.5
Total	22	100.0

Sumber Data : Primer 2025

Berdasarkan data penelitian pada tabel 2 dari 22 responden sebagian besar nyeri haid sebelum diberikan aromaterapi lavender pada skala nyeri 4 sebanyak 7 responden (31.8%), skala nyeri dengan jumlah paling sedikit terdapat pada skala nyeri 7 dan 8, masing-masing sebanyak 1 responden (4,5%).

2. Intensitas nyeri haid sesudah pemberian aromaterapi lavender

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Haid Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender

Skala Nyeri Haid	Frekuensi	Presentase (%)
0	4	18.2
1	7	31.8
2	9	40.9
3	1	4.5
4	1	4.5
Total	22	100.0

Sumber Data : Primer 2025

Berdasarkan data penelitian pada tabel 2 dari 22 responden sebagian besar tingkat nyeri haid sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lavender pada skala nyeri 2 sebanyak 9 responden (40.9%), skala nyeri dengan jumlah sedikit terdapat pada skala nyeri 3 dan 4, masing-masing sebanyak 1 responden (4,5%).

Analisa Bivariat

Analisa bivariat ini digunakan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja. Sebelum dilakukan analisis menggunakan Uji T, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas sebagai prasyarat analisis. Uji ini diterapkan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Hasil pengujian normalitas disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Kelompok	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>statistic</i>	df	Sig.
Pre-Test	.193	22	0.096

Post- Test	.205	22	0.015
------------	------	----	-------

Sumber Data : Hasil uji Shapiro-Wilk

Berdasarkan data penelitian tabel 3 hasil uji normalitas didapatkan nilai sig. untuk data sebelum 0.096 atau sig. Pre-Test $>0,05$ maka data berdistribusi normal, sedangkan nilai sig. untuk data sesudah 0.015 atau sig. Post-Test ≤ 0.05 maka data berdistribusi tidak normal, sehingga analisis data menggunakan uji non parametrik, yaitu *Wilcoxon*.

1. Analisa Data Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Di Kelurahan Gayamdompo

Tabel 4. Hasil Analisis Data Wilcoxon Sign Rank Test

Perbandingan	N	Mean	Median	Min	Max	Standar deviasiensi	P Value
Negative Rank (sebelum < sesudah)	22	5.00	5.00	3	8	1.272	
Positif Rank (sebelum > sesudah)	0	1.45	1.50	0	4	1.011	0.00
Ties (sebelum = sesudah)	0						
Total	22						

Sumber : Hasil olah data SPSS 2025

Berdasarkan data pada Tabel 4, hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon signed rank* menunjukkan bahwa seluruh responden (22 orang) termasuk dalam kategori *negative ranks*, yang mengindikasikan adanya penurunan tingkat nyeri haid setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender. Tidak terdapat *positive ranks* (0 responden), yang berarti tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri haid pasca intervensi. Selain itu, tidak ditemukan *ties* atau data yang nilainya tetap (0 responden), yang menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami perubahan skala nyeri. Nilai rata-rata sebelum intervensi 5.00, median berada pada angka 5,00, dengan skala nyeri terendah pada skala 3, dan skala nyeri tertinggi pada skala 8. Setelah intervensi rata rata terjadi penurunan pada angka 1.45, median berada di angka 1,50, dengan skala nyeri terendah mencapai 0, dan skala tertinggi sebesar 4.

Tabel 5. Hasil Analisis Data Wilcoxon Sebelum Dan Sesudah

Kelompok	Median	P Value
Pre-Test	5.00	
Post-Test	1.50	0.000

Sumber : Hasil uji wilcoxon

Berdasarkan data pada tabel 5 uji analisis wilcoxon menggunakan SPSS didapatkan bahwa nilai *P Value* sebesar 0.000 atau $\leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri haid yang signifikan sebelum

dan sesudah diberikan intervensi. Oleh karena itu H_0 di tolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap penurunan nyeri haid pada remaja.

Pembahasan

Intensitas nyeri haid sebelum diberikan aromaterapi lavender

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 1, diketahui bahwa hasil pre-test terhadap 22 responden yang mengalami nyeri haid sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender menunjukkan variasi tingkat nyeri yang berbeda. Sebanyak 2 responden (9,1%) berada pada skala nyeri 3, 7 responden (31,8%) pada skala nyeri 4, 5 responden (22,7%) pada skala nyeri 5, 6 responden (27,3%) pada skala nyeri 6, serta masing-masing 1 responden (4,5%) berada pada skala nyeri 7 dan skala nyeri 8. Rata-rata (*mean*) skala nyeri sebelum intervensi sebesar 5,00 dengan nilai minimum sebesar 3 dan maksimum sebesar 8. Mayoritas responden mengalami nyeri haid dalam kategori sedang hingga berat sebelum diberikan perlakuan berupa aromaterapi lavender.

Nyeri haid adalah sensasi tidak nyaman atau rasa sakit yang muncul selama periode menstruasi sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Ilmi et al., 2017). Kondisi ini dialami oleh perempuan usia subur dan tingkat nyerinya dapat berbeda-beda pada setiap individu. Beberapa perempuan merasakan nyeri yang cukup berat sehingga tidak dapat melakukan aktivitas normal selama beberapa jam hingga beberapa hari. Umumnya, nyeri dirasakan di area perut bagian bawah dan disebabkan oleh kontraksi rahim Noor dalam (Hasanah & Samaria, 2022).

Dampak nyeri haid merupakan masalah kesehatan yang sering dialami remaja putri dan memberikan dampak yang berpengaruh dalam aktivitas sehari-hari. Secara fisik, nyeri haid dapat menyebabkan gangguan aktivitas harian seperti kesulitan bergerak, kelelahan, dan penurunan kualitas tidur, yang juga dapat mengurangi semangat untuk beraktivitas. Secara psikologis, kondisi ini berpotensi memicu stres, perubahan mood, dan kecemasan, sehingga meningkatkan beban emosional harian (Nofeni et al., 2023).

Menurut teori nyeri haid primer bisa terjadi karena tubuh memproduksi prostaglandin dalam jumlah yang lebih tinggi. Prostaglandin adalah zat yang membuat otot rahim berkontraksi. Semakin tinggi kadar prostaglandin, maka kontraksi rahim akan semakin kuat dan menimbulkan rasa nyeri yang lebih hebat (Wulandari et al.,

2018). Rasa sakit ini umumnya paling intens pada hari pertama menstruasi dan dapat bertahan hingga tiga hari (Itani et al., 2022) dalam (Putri & Adhitya, 2024).

Peningkatan kadar prostaglandin selama menstruasi merupakan respons fisiologis yang terjadi akibat penurunan hormon progesteron menjelang akhir siklus menstruasi. Penurunan progesteron ini memicu kerusakan sel endometrium yang kemudian melepaskan asam arakidonat. Senyawa ini diubah menjadi prostaglandin oleh enzim siklooksigenase-2 (COX-2). Prostaglandin berfungsi untuk merangsang kontraksi otot rahim dan membantu proses peluruhan lapisan endometrium yang tidak dibuahi, sehingga darah menstruasi dapat keluar dari tubuh (Rakhmawati, 2020).

Nyeri diukur menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*) karena skala ini mudah digunakan, membutuhkan waktu kurang dari satu menit, dan dapat dilakukan secara verbal atau visual. Menurut Pasero & Mc. Caferry (2011) karakteristik nyeri haid mempunyai skala dari 0 (tidak ada nyeri) hingga 10 (nyeri terburuk yang pernah dibayangkan).

Berdasarkan hasil data tabel 1 diketahui bahwa nilai skala nyeri minimal 3 yang artinya masih masuk dalam kategori ringan, ciri-ciri dari nyeri ringan ini umumnya muncul rasa kurang nyaman tapi masih bisa ditoleransi dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Nilai skala nyeri maksimal mencapai angka 8 yang artinya masuk dalam kategori berat, hal tersebut ditandai dengan nyeri yang sangat terasa, menusuk, dan seringkali disertai gejala mual, lemas, sulit berkonsentrasi, hingga mengganggu aktivitas sehari-hari.

Beberapa faktor dapat meningkatkan risiko terjadinya nyeri haid primer. Salah satunya adalah usia saat menarche (menstruasi pertama) yang terlalu dini, yaitu sebelum usia 12 tahun karena serviks masih sempit dan belum optimal dalam menjalankan fungsinya sehingga menimbulkan nyeri. Kurangnya aktivitas fisik atau olahraga juga dapat memicu nyeri haid karena tubuh tidak memproduksi endorfin secara optimal, yaitu hormon alami pereda nyeri yang dihasilkan saat berolahraga. Kurangnya aktivitas menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen ke uterus berkurang, sehingga kontraksi otot rahim menimbulkan nyeri. Selain itu, durasi menstruasi yang berlangsung lebih dari 7 hari berisiko menimbulkan nyeri lebih berat karena uterus mengalami kontraksi yang lebih sering dan intens akibat peningkatan kadar prostaglandin, yang menyebabkan vasokonstriksi dan gangguan aliran darah ke jaringan rahim. Stres juga berperan dalam

memicu dismenore, karena dapat memicu respons neuroendokrin yang menyebabkan iskemia pada sel-sel miometrium serta meningkatkan kontraksi rahim. Faktor keturunan juga berpengaruh kepada seseorang yang memiliki riwayat keluarga dengan nyeri haid maka cenderung lebih berisiko mengalami hal serupa (Putri & Adhitya, 2024).

Intensitas nyeri haid sesudah diberikan aromaterapi lavender

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri haid setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi lavender. Hal ini terlihat dari data pada Tabel 2 yang menunjukkan bahwa dari 22 responden, sebagian besar mengalami penurunan intensitas nyeri haid setelah diberikan aromaterapi lavender. Pada skala 0 sebanyak 4 responden (18,2%), skala nyeri 1 sebanyak 7 responden (31,8%), skala nyeri 2 sebanyak 9 responden (40,9%), dan masing-masing 1 responden (4,5%) berada pada skala nyeri 3 dan 4, dengan rata rata sebelum pemberian aromaterapi lavender berada di angka 5.00 (3-8) dan rata rata setelah pemberian aromaterapi lavender berada di angka 1.45 (0-4). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri sedang hingga tidak merasakan nyeri sama sekali.

Menurut teori, perempuan yang mengalami nyeri haid memiliki tingkat prostaglandin yang lebih tinggi dibandingkan perempuan tanpa dismenore. Kadar prostaglandin F2 α (PGF2 α) dan prostaglandin E2 (PGE2) yang tinggi di endometrium dapat menyebabkan kontraksi otot rahim yang lebih kuat dan menimbulkan rasa nyeri (Itani et al., 2022). Aromaterapi merupakan salah satu pengobatan komplementer yang memanfaatkan minyak esensial dari tanaman untuk menunjang kesehatan fisik dan emosional. Mekanisme kerja aromaterapi melibatkan rangsangan dari aroma minyak esensial yang dihirup melalui hidung, kemudian diteruskan ke otak, khususnya ke sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi dan nyeri. Stimulasi ini memicu pelepasan zat kimia seperti enkephalin, yang berfungsi sebagai analgesik alami dan memberikan efek menenangkan bagi tubuh (Marika et al., 2018, dalam (Nuraeni & Nurholipah, 2021).

Lavender (*lavandula angustifolia*) merupakan salah satu jenis aromaterapi yang populer digunakan karena memiliki aroma lembut dan menyenangkan. Tanaman ini diketahui bermanfaat untuk meredakan nyeri otot, sakit kepala, ketegangan, stres, serta memperkuat daya tahan tubuh. Minyak esensial lavender ini mengandung *linalool* & *linalyl asetat*. *Linalool* juga memiliki efek sedatif, analgesik, dan anti-inflamasi.

Sementara itu, *linalyl asetat* berperan dalam mengurangi ketegangan otot dan saraf, serta memiliki efek analgesik, relaksan otot polos, anti-depresi, dan anti-spasmodik, sehingga kedua kandungan tersebut efektif dalam meredakan nyeri (Nuraeni & Nurholipah, 2021).

Aromaterapi lavender bekerja melalui mekanisme inhalasi, di mana senyawa aktif seperti *linalool* dan *linalyl asetat* masuk melalui saluran penciuman dan merangsang sistem limbik di otak, terutama bagian amigdala dan hipokampus, yang berperan dalam mengatur emosi dan persepsi nyeri. Aktivasi sistem limbik ini menstimulasi pelepasan *neurotransmitter* seperti GABA dan *serotonin*, yang memiliki efek sedatif dan menenangkan, sehingga dapat menurunkan persepsi nyeri dan kecemasan (Nuraeni & Nurholipah, 2021).

Cara penggunaan aromaterapi ini cukup sederhana, yaitu dengan cara meneteskan minyak esensial pada 1 lembar tisu sebanyak 3 tetes, lalu di hirup aromanya dengan jarak 2-3 cm selama 5-10 menit hingga nyeri berkurang. Aroma tersebut merangsang saraf penciuman untuk mengirimkan sinyal ke otak seperti hipotalamus, yang bertanggung jawab mengatur emosi, suhu tubuh, dan respon stres (Koensoemardiyah 2009). Selain itu, aromaterapi lavender juga mempunyai pengaruh terhadap aktivitas otak untuk meningkatkan gelombang alfa yang berkaitan dengan relaksasi dan ketenangan (Amera, 2008, dalam (D. Maharani & Hartutik, 2023).

Berdasarkan hasil tabel 4.2 terlihat adanya perubahan yang signifikan dalam pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid. Pada skala nyeri 0 sebanyak 4 responden (18.2%), skala nyeri 1 sebanyak 7 responden (31.8%), skala nyeri 2 sebanyak 9 responden (40.9%), skala nyeri 3 sebanyak 1 responden (4.5%), skala nyeri 4 sebanyak 1 (4.5%). Nilai minimal skala nyeri adalah 0, yang menunjukkan tidak adanya keluhan nyeri sama sekali. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender bisa memberikan efek analgesik yang efektif untuk sebagian responden, sedangkan skala maksimal berada di angka 4, yang menunjukkan bahwa nyeri yang dirasakan tergolong nyeri sedang dan sedikit mengganggu aktivitas sehari-hari. Rata-rata nyeri setelah pemberian aromaterapi lavender adalah 1,45 artinya mayoritas responden hanya merasakan nyeri ringan. Ciri ciri nyeri ringan biasanya ditandai dengan rasa sedikit kurang nyaman tetapi masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari

Penanganan nyeri haid dibagi menjadi 2 yaitu secara farmakologis dan non farmakologi. Terapi farmakologi biasanya menggunakan obat-obatan seperti obat anti nyeri atau analgesik. Akan tetapi, efek samping penggunaan analgesik yaitu, mual, muntah, konstipasi, kegelisahan dan mengantuk. Sedangkan terapi non-farmakologi dilakukan secara alamiah tanpa obat-obatan seperti penggunaan aromaterapi lavender, terapi musik, relaksasi, akupresure, senam, dan lain-lain (Hesti P et al., 2023). Intervensi non-farmakologis seperti aromaterapi lavender dapat menjadi alternatif terapi yang aman dan efektif untuk menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja, sangat terjangkau dan sudah banyak dijual di toko online.

Berdasarkan uraian di atas pendapat penulis tentang penelitian ini bahwa hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ramadhani Bella (2019), yang menyatakan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan nyeri haid pada remaja.

Analisa Data Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Haid

Berdasarkan hasil olah data pada Tabel 4, diperoleh nilai *negative rank* sebanyak 22, yang menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan skala nyeri haid setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender. Sementara itu, nilai *positive rank* dan *ties* masing-masing 0, artinya tidak ada responden yang mengalami peningkatan atau tetap pada skala nyeri yang sama setelah intervensi. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk melihat pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid pada remaja.

Berdasarkan hasil tabel 4 nilai mean (rata-rata) tingkat skala nyeri haid sebelum diberikan aromaterapi lavender berada pada angka 5.00, median berada pada angka 5.00, skala nyeri terendah berada pada angka 3, dan skala nyeri tertinggi pada angka 8, sedangkan nilai mean (rata-rata) sesudah diberikan aromaterapi lavender berada pada angka 1.45, median berada pada angka 1.50, skala nyeri terendah berada pada angka 0, dan skala tertinggi pada angka 4. Penurunan tersebut mempunyai selisih sebanyak 3.55 artinya pemberian aromaterapi lavender ini efektif dalam penurunan nyeri haid. Hasil ini diperkuat oleh data pada Tabel 5 yang menunjukkan nilai *P-value* sebesar 0.000 (≤ 0.05), yang menandakan adanya perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid pada remaja.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Ramadhani Bella (2019) yang menyatakan bahwa aromaterapi lavender efektif menurunkan intensitas dismenore karena mengandung senyawa *linalool* dan *linalyl acetate* yang bersifat analgesik dan relaksan. Mekanisme kerja aromaterapi lavender adalah melalui jalur sistem limbik otak, yang berfungsi mengatur emosi dan persepsi nyeri. Saat aroma lavender dihirup, senyawa aktifnya merangsang saraf penciuman dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga dapat menurunkan ketegangan otot dan nyeri. Selain itu lavender juga memiliki efek sedatif yang kuat, yang tidak hanya mengurangi nyeri fisik tetapi juga membantu meredakan stres yang sering menyertai dismenore.

Di sisi lain, penanganan nyeri haid yang umum dilakukan remaja yaitu dengan penggunaan obat-obatan seperti NSAID, yang meskipun efektif, memiliki potensi menimbulkan efek samping gastrointestinal, kardiovaskular, hingga risiko perdarahan jika digunakan berlebihan (Wieminaty et al., 2023). Maka dari itu, penggunaan terapi non-farmakologis seperti aromaterapi lavender menjadi alternatif yang lebih aman, alami, dan efektif dalam mengurangi intensitas nyeri haid. Berdasarkan data yang diperoleh dan hasil uji statistik, aromaterapi lavender terbukti memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan nyeri haid pada remaja. Penurunan nyeri haid dapat dipengaruhi dari beberapa faktor, yaitu metode pengaplikasiannya seperti inhalasi dan durasi pemakaian karena bisa cenderung dalam penurunan nyeri yang cukup besar.

Berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa hasil penelitian ini sejalan dengan Ramadhani Bella (2019) sehingga dapat disimpulkan bahwa Saat aroma lavender dihirup, senyawa aktifnya merangsang saraf penciuman dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga dapat menurunkan ketegangan otot dan nyeri, serta diperkuat dengan kondisi responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri haid yang signifikan. Dapat dilihat dari tabel 4.6 pada uji analisis *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai *p value* sebesar 0,00 atau $\leq 0,05$. Maka dari itu, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid pada remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja di Kelurahan Gayamdompo, di mana terjadi penurunan rata-rata skala nyeri dari

kategori sedang–berat menjadi ringan hingga tidak nyeri sama sekali. Temuan ini menguatkan bukti bahwa terapi non-farmakologis, khususnya inhalasi aromaterapi lavender, dapat menjadi alternatif yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam menangani dismenore primer pada remaja.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan desain pre-eksperimental dengan one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, sehingga generalisasi hasil masih terbatas dan adanya faktor luar yang tidak dapat sepenuhnya dikendalikan. Selain itu, jumlah sampel yang relatif kecil dan hanya berfokus pada satu wilayah juga membatasi keluasan hasil penelitian. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti quasi eksperimen atau randomized controlled trial (RCT), dengan jumlah sampel yang lebih besar dan mencakup berbagai latar belakang responden. Penelitian berikutnya juga dapat menambahkan variabel lain seperti tingkat stres, pola tidur, atau aktivitas fisik, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas aromaterapi lavender dalam mengurangi nyeri haid pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Amera, T. (2008). *Aromaterapi dan manfaatnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Azizah, N., & Kusumawardani, A. (2019). Efektivitas aromaterapi lavender terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 55–63.
- Frisca, A., Rahayu, S., & Handayani, D. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore pada remaja. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 45–52. <https://doi.org/10.xxxx/jkebidanan.v1i1.2022>
- Hasanah, M., & Samaria, D. (2022). Regulasi emosi dan intensitas nyeri haid primer remaja putri. *Jurnal Keperawatan (JKep)*, 7(2), 166–177. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.1049>
- Hesti, P., Lestari, R., & Yuliana, S. (2023). Hubungan gaya hidup dengan dismenore pada remaja. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 14(1), 21–29.
- 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>
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary dysmenorrhea: Pathophysiology, diagnosis, and treatment updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8943241/>

- Koensoemardiyah. (2009). *Aromaterapi: Terapi pengobatan holistik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Maharani, D., & Hartutik, S. (2023). Penerapan senam dismenore terhadap skala nyeri haid pada remaja putri di wilayah Desa Jatiyoso Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 182–192. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i4.280>
- Maharani, Y. V., Fatmawati, E., & Widyaningrum, R. (2016). Pengaruh aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi STIKES Madani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 7(1), 43–49.
- Nofeni, R. S., Haniyah, S., & Hikmanti, A. (2023). Hubungan dismenorea dengan aktivitas belajar pada remaja. *Jurnal EduNursing*, 7(2), 62–71. <http://journal.unipdu.ac.id>
- Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). Aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri haid (dysmenorrhea) pada mahasiswi tingkat II. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 178–185. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2834>
- Pasero, C., & McCaffery, M. (2011). *Pain assessment and pharmacologic management*. St. Louis, MO: Mosby Elsevier.
- Putri, N. P. O., & Adhitya, I. P. G. S. (2024). Faktor risiko yang mempengaruhi dismenore pada remaja. *Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini*.
- Rakhmawati, R. (2020). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 77–84.
- Ramadhani, B. (2019). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 112–118.
- Setiawan, D. (2018). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 35–42.
- Utari, A. (2018). Hubungan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 89–96.
- Wieminaty, R., Sari, N., & Putri, H. (2023). Efektivitas yoga terhadap penurunan dismenore pada remaja. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 15(1), 55–62.